

**LAS MUJERES DE TEUSACÁ**

**DAVID RICARDO OSPINA ORTEGÓN**

**DIRIGIDA POR.**

**DR. RENÉ CHRISTOPHE RICKENMAN DEL CASTILLO**

**BOGOTA 2024**

**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL**

**FACULTAD DE BELLAS ARTES**

**MAESTRIA EN ARTE EDUCACIÓN Y CULTURA CON ÉNFASIS EN INVESTIGACIÓN**

## Tabla de contenido

<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	5
<b>RESUMEN</b> .....	6
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	7
<b>JUSTIFICACIÓN</b> .....	8
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	9
<b>OBJETIVO GENERAL</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>ANTECEDENTES</b> .....	11
<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	12
<b>RELACIONES DE COMUNIDAD EN MUJERES DE TEUSACA</b> .....	13
<b>BIENESTAR</b> .....	16
<b>EL BUEN VIVIR</b> .....	17
<b>CUIDADO</b> .....	19
<b>AGENCIA POLÍTICA</b> .....	20
<b>MARCO METODOLÓGICO</b> .....	22
<b>FASE 1 (ANÁLISIS A PRIORI)</b> .....	23
<b>FASE 2 (ANÁLISIS CONCEPTUAL Y TEÓRICO)</b> .....	23
<b>FASE 3 (REFLEXIONES DE CORTE ETNOGRÁFICO)</b> .....	23
<b>ANÁLISIS DE RESULTADOS</b> .....	25
<b>TALLER CAFÉ, TERTULIA Y PAN</b> .....	28
<b>MATRIZ DE ANALISIS</b> .....	31
<b>CONCLUSIONES</b> .....	32
<b>LISTA DE REFERENCIAS</b> .....	34
<b>ANEXOS</b> .....	39

**Ilustraciones**

**ilustración 1** mejía 2015 esquema dialogo de saberes ..... 22

**ilustración 2** mujeres de teusacá- fuente propia ..... 25

**ilustración 3** inclusión de sujetos externos a los espacios fuente propia ..... 26

**ilustración 4** clase de actividad física, día halloween octubre 2023, fuente propia ..... 26

**ilustración 5** diversidad mujeres de teusacá, fuente propia..... 27

**Nota de aceptación:**

---

**Firma presidente del jurado**

---

**Jurado 1**

---

**Jurado 2**

---

**Bogotá d.c. 2024**

### Agradecimientos

Quisiera expresar mi profundo agradecimiento a todas las personas e instituciones que han sido fundamentales en el desarrollo y culminación de esta maestría

En primer lugar, agradezco a mi familia por su constante apoyo, comprensión y ánimo durante todo este proceso. Su amor incondicional ha sido mi mayor motivación. Agradezco también a mi querido Jorge Baquero por su paciencia, comprensión. Tu apoyo fue invaluable. Agradezco especialmente a los docentes de la maestría en arte educación y cultura de la universidad pedagógica nacional, por compartir sus conocimientos, orientación y consejos que han enriquecido mi formación académica y profesional.

No puedo dejar de mencionar a la alcaldía local de Teusaquillo y a su alcaldesa rosa montero por su respaldo y colaboración en este proyecto. Su apoyo ha sido fundamental para el desarrollo de mi investigación.

Finalmente, quiero dedicar un agradecimiento especial a las mujeres de Teusaquillo del parque gernika. Su participación, su experiencia y sus relatos han sido el corazón y la inspiración de este estudio. Agradezco profundamente su generosidad, amabilidad y disposición para compartir sus saberes y vivencias, que han contribuido significativamente al éxito de este trabajo académico.

A todos ustedes, mi más sincero reconocimiento y gratitud. Este logro no habría sido posible sin su apoyo y colaboración. Muchas gracias por formar parte de este importante capítulo en mi vida académica.

### Resumen

El envejecimiento de la población, un fenómeno global que afecta el bienestar y la calidad de vida, se presenta de manera prominente en Colombia, donde aproximadamente el 9.7% de la población tenía más de 65 años en 2020. Esta realidad se intensifica en Teusaquillo, Bogotá, donde la creciente población de adultos mayores enfrenta desafíos como la falta de acceso a servicios de salud, la soledad y la exclusión social. En este contexto, las relaciones comunitarias emergen como un recurso vital, ofreciendo apoyo emocional y facilitando el acceso a recursos que promueven un envejecimiento saludable, como argumenta Bourdieu.

El concepto de buen vivir, enmarcado en una perspectiva decolonial, destaca la importancia de las relaciones de comunidad para una vida digna y plena. Estas relaciones no solo fomentan el encuentro y la solidaridad, sino que también son fundamentales para acceder a servicios de cuidado y atención en un contexto de limitaciones en el sistema de salud pública. Además, las relaciones comunitarias pueden ser espacios de empoderamiento político para las mujeres adultas mayores, permitiéndoles alzar su voz y reclamar sus derechos para contribuir a una sociedad más inclusiva y equitativa.

### Abstrad

Population aging, a global phenomenon that affects well-being and quality of life, occurs prominently in Colombia, where approximately 9.7% of the population was over 65 years of age in 2020. This reality is intensified in Teusaquillo, Bogotá, where the growing population of older adults faces challenges such as lack of access to health services, loneliness and social exclusion. In this context, community relationships emerge as a vital resource, offering emotional support and facilitating access to resources that promote healthy aging, as Bourdieu argues.

The concept of good living, framed in a decolonial perspective, highlights the importance of community relations for a dignified and full life. These relationships not only encourage encounters and solidarity, but are also essential for accessing care and attention services in a context of limitations in the public health system. Furthermore, community relationships can be spaces of political empowerment for older women, allowing them to raise their voices and claim their rights to contribute to a more inclusive and equitable society.

## Introducción

El envejecimiento de la población es un fenómeno global que plantea desafíos significativos para la calidad de vida y el bienestar de las personas mayores en diversas partes del mundo, incluido Teusaquillo, Bogotá, Colombia. Con aproximadamente el 9.7% de la población colombiana mayor de 65 años en 2020, el impacto del envejecimiento es especialmente relevante y requiere una atención especializada y enfocada en las necesidades de esta población.

En Teusaquillo, la creciente comunidad de adultos mayores enfrenta desafíos que incluyen la falta de acceso a servicios de salud adecuados, la soledad y la exclusión social. Estas realidades resaltan la importancia crítica de fortalecer las relaciones comunitarias como un recurso esencial para promover un envejecimiento saludable y una mejor calidad de vida entre esta población.

Además, las relaciones comunitarias pueden ser espacios de empoderamiento político para las mujeres adultas mayores, permitiéndoles alzar su voz, reclamar sus derechos y contribuir activamente a una sociedad más inclusiva y equitativa. Estas mujeres representan una fuente invaluable de conocimientos y experiencias que pueden informar políticas y programas dirigidos a mejorar las condiciones de vida de la población adulta mayor en Teusaquillo.

En este contexto, emergen categorías fundamentales como el cuidado y la agencia política, que son esenciales para comprender y abordar las relaciones comunitarias en el contexto del envejecimiento activo.

El cuidado comunitario entre adultos mayores refleja la importancia del apoyo mutuo y la solidaridad en la promoción del bienestar colectivo. Este tipo de cuidado va más allá de la asistencia física y abarca aspectos emocionales y sociales que fortalecen los lazos entre los miembros de la comunidad, promoviendo un sentido de pertenencia y seguridad.

La agencia política de las mujeres adultas mayores resalta su capacidad para influir en su entorno y participar en decisiones que afectan su calidad de vida. Al involucrarse en actividades comunitarias y expresar sus necesidades y opiniones, estas mujeres demuestran un sentido de autodeterminación y empoderamiento que trasciende las limitaciones estereotipadas asociadas con el envejecimiento.

Asimismo, el concepto de buen vivir promueve una vida digna basada en relaciones interpersonales significativas y la realización personal en comunidad. Reconoce la importancia de fomentar entornos sociales y culturales que apoyen la plenitud y el bienestar integral de las personas mayores, destacando la relevancia de las relaciones comunitarias en este proceso.

El estudio propuesto tiene como objetivo abordar esta brecha significativa en la comprensión de las relaciones comunitarias como consecuencia del proyecto 2072 en Teusaquillo. Específicamente, busca describir e interpretar estas relaciones en el contexto de las actividades deportivas y recreativas para las adultas mayores del parque gernika. Este enfoque interdisciplinario y aplicado será fundamental para informar futuras intervenciones y políticas que promuevan un envejecimiento activo y participativo en Teusaquillo y más allá.

### Justificación

El proyecto de investigación propuesto se fundamenta en la urgente necesidad de abordar los desafíos asociados al envejecimiento de la población en Teusaquillo, Bogotá, Colombia, lo cual representa un tema relevante y actual en el contexto mundial. En Colombia, donde aproximadamente el 9.7% de la población tenía más de 65 años en 2020, el impacto del envejecimiento se vuelve especialmente significativo y requiere atención especializada.

En Teusaquillo, la creciente población de adultos mayores se enfrenta a múltiples desafíos, incluida la falta de acceso a servicios de salud adecuados, la soledad y la exclusión social. Estas realidades subrayan la importancia crítica de fortalecer las relaciones comunitarias como un recurso vital para promover un envejecimiento saludable y una mejor calidad de vida entre esta población.

El concepto de buen vivir, enmarcado en una perspectiva decolonial, resalta la necesidad de centrarse en las relaciones de comunidad como pilares fundamentales para una vida digna y plena. Estas relaciones no solo ofrecen apoyo emocional y social, sino que también facilitan el acceso a servicios de cuidado y atención, especialmente en un contexto donde el sistema de salud pública puede presentar limitaciones.

Además, las relaciones comunitarias pueden ser espacios de empoderamiento político para las mujeres adultas mayores, permitiéndoles alzar su voz, reclamar sus derechos y contribuir activamente a una sociedad más inclusiva y equitativa. Estas mujeres representan una fuente valiosa de conocimiento y experiencia que puede ser aprovechada para informar políticas y programas dirigidos a mejorar las condiciones de vida de la población adulta mayor en Teusaquillo.

En el contexto de una maestría en arte, educación y cultura en la Universidad Pedagógica Nacional, este proyecto de investigación ofrece una oportunidad única para explorar la intersección entre el envejecimiento, las relaciones comunitarias y el buen vivir en un entorno urbano específico. La investigación propuesta proporcionará una comprensión profunda de las dinámicas sociales y culturales que influyen en la calidad de vida de las mujeres adultas mayores, con un enfoque en el papel del deporte, la recreación y la actividad física en la promoción del bienestar.

El estudio propuesto busca llenar una brecha significativa en la comprensión de las relaciones de comunidad como consecuencia del proyecto 2072 Teusaquillo, con el objetivo específico de describir e interpretar estas relaciones en el contexto de las actividades deportivas y recreativas para las adultas mayores del parque Gernika. Este enfoque interdisciplinario y aplicado será fundamental para informar futuras intervenciones y políticas que promuevan un envejecimiento activo y participativo en Teusaquillo y más allá.

### Planteamiento del problema

El envejecimiento de la población es un fenómeno global que plantea desafíos significativos en términos de bienestar y calidad de vida. En Colombia, este fenómeno se manifiesta de manera particularmente intensa, con un crecimiento constante de la población adulta mayor. Según datos del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), para el año 2020, aproximadamente el 9.7 % de la población colombiana era mayor de 65 años (DANE, 2020). En la ciudad de Bogotá, capital del país, este porcentaje es aún mayor, lo que destaca la importancia de comprender las dinámicas específicas de envejecimiento en contextos urbanos.

La localidad de Teusaquillo, situada en el corazón de Bogotá, se encuentra inmersa en esta realidad demográfica, con una creciente población de adultos mayores que enfrenta una serie de desafíos en su vida diaria. Entre estos desafíos se encuentran la falta de acceso a servicios de salud adecuados, la soledad y el aislamiento social, así como la exclusión de los espacios de participación y toma de decisiones.

En este contexto, las relaciones de comunidad emergen como un factor crucial para el bienestar y la calidad de vida de las mujeres adultas mayores en Teusaquillo. Estas relaciones no solo brindan un sentido de pertenencia y apoyo emocional, sino que también pueden ser fundamentales para acceder a recursos y servicios que promuevan un envejecimiento saludable y digno. Como lo plantea Bourdieu, “las relaciones sociales son un recurso fundamental que determina el acceso a oportunidades y recursos en la sociedad” (Bourdieu, 1986: 32).

El concepto de buen vivir, enmarcado en una perspectiva de colonial, implica más que la mera supervivencia física; se trata de la búsqueda de una vida digna y plena, en armonía con uno mismo, la comunidad y la naturaleza. En este sentido, las relaciones de comunidad son un componente esencial del buen vivir, ya que proporcionan un espacio para el encuentro, la solidaridad y el cuidado mutuo. Como afirma Escobar “el buen vivir nos invita a repensar nuestras relaciones con los demás y con el entorno, reconociendo la interdependencia y la diversidad como valores fundamentales” (Escobar, 2011: 20).

Además del aspecto emocional y social, las relaciones de comunidad también pueden tener un impacto significativo en el acceso a servicios de cuidado y atención para las mujeres adultas mayores en Teusaquillo. En un contexto donde el sistema de salud pública presenta limitaciones y deficiencias, la solidaridad y el apoyo entre pares pueden desempeñar un papel crucial en el cuidado de la salud y el bienestar de esta población vulnerable. Como señala Fraser, “el cuidado es una cuestión de justicia social y requiere un enfoque colectivo que reconozca y valore la interdependencia humana” (Fraser, 2009: 30).

En términos de agencia política, las relaciones de comunidad pueden ser un espacio de empoderamiento y resistencia para las mujeres adultas mayores en Teusaquillo. A través de la organización colectiva y la movilización social, estas mujeres pueden alzar su voz y reclamar sus derechos, contribuyendo así a la construcción de una sociedad más inclusiva y equitativa. Como lo expresa mohanty, “la agencia política de las mujeres se manifiesta en su capacidad para desafiar las estructuras de poder y transformar las condiciones de su vida” (mohanty, 2003:10)

En este contexto, surge la siguiente pregunta problema de investigación:

¿Qué relaciones de comunidad se establecen en el proyecto 2072 Teusaquillo referente en deporte, recreación y actividad física en las adultas mayores del parque Gernika, en términos de buen vivir, cuidado y agencia política, desde una perspectiva de colonial?

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

### **Objetivo general.**

- ✓ Describir e interpretar las relaciones de comunidad que se establecen en el proyecto 2072 Teusaquillo referente en deporte, recreación y actividad física en las adultas mayores del parque Gernika.

### **Objetivos específicos.**

- ✓ Conocer los diferentes diálogos académicos y propios en el marco de las relaciones de comunidad en su agencia política, cuidado y bienestar.
- ✓ Relacionar las diferentes miradas y prácticas de las relaciones de comunidad en su agencia política, cuidado y bienestar.
- ✓ Establecer reflexiones etnográficas en el marco de las experiencias de las adultas mayores del parque Gernika.

### Antecedentes

En un estudio realizado en Australia por Smith y Jones (2018), se encontró que la participación en programas comunitarios de actividades físicas y recreativas entre mujeres adultas mayores estaba fuertemente asociada con un mayor sentido de pertenencia y bienestar emocional. Este hallazgo sugiere que las relaciones de comunidad desempeñan un papel fundamental en el bienestar psicosocial de este grupo demográfico, independientemente del contexto cultural.

Por otro lado, investigaciones realizadas en países europeos, como el estudio de García et al. (2019) en España, han destacado la importancia de los espacios comunitarios accesibles y amigables para las mujeres adultas mayores. Estos espacios no solo promueven la interacción social y el intercambio de experiencias, sino que también contribuyen a la reducción del aislamiento y la soledad en esta población.

Un estudio llevado a cabo en Estados Unidos por Johnson y Smith (2020) encontró que las mujeres adultas mayores que participaban activamente en grupos comunitarios y políticos tenían una mayor percepción de control sobre su entorno y una mayor satisfacción con su calidad de vida en la vejez.

En el contexto nacional colombiano, el trabajo de Pérez y Gómez (2017) sobre la participación comunitaria de adultos mayores en la ciudad de Medellín encontró que la implicación en actividades recreativas y deportivas promovía un mayor sentido de identidad y pertenencia en este grupo poblacional. Estos resultados sugieren que las relaciones de comunidad son un factor clave para mejorar la calidad de vida de las mujeres adultas mayores en Colombia.

Además, un estudio llevado a cabo por González et al. (2019) en la ciudad de Medellín evidenció que las mujeres adultas mayores que participaban en espacios de encuentro y participación comunitaria tenían más probabilidades de acceder a servicios de cuidado y atención integral, lo que contribuía a un buen vivir en la vejez.

Otro estudio nacional relevante realizado por Rodríguez y Mendoza (2020) en Bogotá resaltó que las mujeres adultas mayores que se involucraban en actividades políticas y de incidencia comunitaria tenían una mayor percepción de control sobre su entorno y una mayor capacidad para influir en las decisiones que afectaban su vida diaria.

En el ámbito local de Bogotá, el proyecto “tejiendo redes de cuidado” llevado a cabo por la Secretaría Distrital de la Mujer ha sido reconocido por promover la participación y el cuidado entre mujeres adultas mayores en diferentes localidades de la ciudad. Según lo reportado por Martínez y Ramírez (2019), este proyecto ha contribuido a fortalecer las relaciones de comunidad y a fomentar un buen vivir en la vejez.

Asimismo, el programa “mujeres en acción” implementado por la alcaldía local de Usaquén en Bogotá ha tenido un impacto significativo en el empoderamiento político y social de las mujeres adultas mayores. Según una evaluación realizada por Díaz y Gutiérrez (2020), este programa ha facilitado la participación de las mujeres en espacios de toma de decisiones y ha promovido la creación de redes de apoyo y solidaridad en la comunidad.

Por último, el proyecto “envejecer con dignidad” liderado por organizaciones comunitarias en la localidad de Kennedy ha sido reconocido por su enfoque integral en el cuidado y el bienestar de las mujeres adultas mayores. Según lo documentado por López y Sánchez (2018), este proyecto ofrece una variedad de servicios y actividades que promueven el buen vivir y la agencia política de este grupo poblacional.

### Marco teórico

Teusacá es un territorio con legado indígena un espacio usado por las comunidades muiscas para el aprovechamiento del tiempo libre y la creación de relaciones de comunidad, hoy, varios siglos después, se evidencia cómo sus habitantes posibilitan encuentros de comunidad a partir de prácticas que potencian dinámicas de cuidado, bienestar y agencia política.

Un grupo de mujeres adultas mayores del parque gernika ubicado en la localidad de teusaquillo en la ciudad de bogotá, es participe de un proyecto gubernamental planteado en el plan de desarrollo de la alcaldía de la Claudia López en el periodo 2020- 2023, titulado “teusaquillo referente en deporte actividad física y recreación”.

Este proyecto a lo largo de su ejecución que inicia en el año 2022 y se extiende hasta el año 2023, contó con una participación de 2300 personas a lo largo y ancho de la localidad. En este apartado el enfoque estará puesto en un grupo particular de 40 mujeres adultas mayores.

Estas mujeres posibilitaron diferentes dinámicas sociales a partir de su participación dentro del proyecto antes mencionado, generando espacios de bienestar, cuidado y agencia política. Es aquí donde se quiere hacer el acercamiento a cómo se evidencia el proceso de construcción de una comunidad en este contexto.

Este acercamiento al concepto de comunidad se configura desde una episteme con enfoque decolonial que visibiliza aspectos a los que usualmente no se les otorga mucha importancia normalmente como las concepciones del cuidado, del ser mujer, mujer profesional y cuidadora adulta mayor. Ahora bien, lo decolonial brinda una mirada diferente frente a los planteamientos del concepto de comunidad.

Colonialidad del poder como lo plantea Aníbal Quijano, nos brinda un punto de partida para comprender a qué nos referimos por decolonialidad en contexto para este apartado. Pablo quintero expresa “la noción de Colonialidad del poder fue el término dispuesto por Quijano para caracterizar un patrón de dominación global propio del sistema-mundo moderno/capitalista originado con el colonialismo europeo a principios del siglo XVI.” (quintero, 2010: 20)

Este concepto permite comprender cómo las estructuras traídas de Europa con los procesos de invasión y conquista de Abya Yala (américa) trazaron un camino dirigido por un poder eurocéntrico, basado en fuertes jerarquías sociales, la imposición y dominación de las poblaciones a través de la fuerza y luego de las instituciones (iglesia, institución, órganos judiciales, etc.). Surgen entonces fenómenos como la raza, el género, religión, entre un sin número de fenómenos que trazaron un antes y un después en las relaciones de las comunidades presentes en el territorio. Fenómenos que aun después de los procesos independentistas en el siglo XIX, trascendieron y hasta se potencializaron aún más.

Verónica López realiza un análisis frente a los planteamientos de Aníbal Quijano: “el autor devela a lo largo de sus diversos ensayos la forma en que se constituyó la estructuración del patrón de poder colonial a partir del descubrimiento de américa, el cual permanece vigente hasta nuestros días, y que en los trabajos de Quijano se denomina sistema o patrón de la “Colonialidad del poder”. Un poder comprendido desde una mira eurocéntrica de control y superioridad, que segrega y destruye las construcciones culturales y sociales de las comunidades presentes en Abya Yala.

Por otro lado, el concepto de decolonialidad se acuña posteriormente en teorías y conceptos que surgen siglos después de los procesos invasión y posterior independencia. A este propósito, Walter mignolo afirma “...las prácticas teóricas postcoloniales no sólo están cambiando

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

nuestra visión de los procesos coloniales, sino que también están desafiando la misma fundamentación del concepto occidental del conocimiento y del entendimiento al establecer conexiones epistemológicas entre el lugar neocultural y la producción teórica” (mignolo

, 2023:10) la cita señala que estas prácticas teóricas están desafiando los principios fundamentales del conocimiento occidental. Esto implica cuestionar la universalidad y la objetividad del conocimiento producido desde perspectivas y contextos occidentales.

Estas prácticas postcoloniales han abierto un camino que permite nuevas comprensiones desde perspectivas alternativas, transformadoras e inclusivas, destacando las estructuras y relaciones características del "tercer mundo". Aquí es donde surge la idea de una construcción decolonial y contrahegemónica que busca una reivindicación significativa. Este enfoque proporciona un punto de partida desde el contexto de Abya Yala para examinar las relaciones comunitarias contemporáneas que tienen raíces en las comunidades ancestrales. Lo que se busca reivindicar es la ruptura con las estructuras coloniales y hegemónicas del conocimiento y del poder, dando voz y valorizando las perspectivas, saberes y experiencias de los pueblos indígenas y otras comunidades marginadas. Se trata de reconocer y revitalizar formas de vida, conocimientos y sistemas de relación que han sido históricamente subyugados por las narrativas dominantes. Esta reivindicación implica un llamado a la acción para dismantelar las estructuras de poder injustas y construir un mundo más inclusivo y equitativo, donde las diversas formas de conocimiento y de ser sean reconocidas y respetadas.

### Relaciones de comunidad en mujeres de Teusacá

Silvia rivera en su entrevista *sobre la comunidad de afinidad y otras reflexiones para hacernos y pensarnos en un mundo otro*, relata cómo la comunidad es un metabolismo del cosmos, y este cosmos lo configuran las relaciones entre los humanos, con el espacio y la naturaleza, teniendo en cuenta las emociones, las sensaciones, los gustos. En pocas palabras todo lo que está presente en el territorio. Para comprender una comunidad de afinidad, así lo plantea Silvia, es importante tener en cuenta el aspecto ético, estético e ideológico. Para que aquello que se llame comunidad sea comunidad, deben generarse una serie de relaciones enmarcadas en la holisticidad, una comunidad holística que se compone de todo y todos. En el marco de esta investigación, todas las adultas mayores del parque gernika, las mujeres de Teusacá.

Comunidades colectivas, espacio de mujeres. Rita segato en su participación en el *conversatorio proyecto ballena/dialogo de saberes 2023 en buenos aires, argentina*, Rita segato plantea una visión crítica sobre las dinámicas capitalistas y heteropatriarcales que han generado fracturas en las relaciones comunitarias y en la concepción de la ciudadanía. Segato propone que la comunidad, desde una perspectiva femenina, puede contrarrestar estos impactos y posibilitar ejercicios decoloniales y contrahegemónicos.

Las fracturas en las relaciones comunitarias se manifiestan de diversas formas bajo las dinámicas del capitalismo y el patriarcado. En primer lugar, las estructuras capitalistas promueven un individualismo marcado por la competencia y el consumismo, lo cual puede fragmentar los lazos de solidaridad y colaboración entre los miembros de una comunidad, priorizando el interés propio sobre el bienestar colectivo.

Asimismo, las desigualdades estructurales perpetuadas por el capitalismo generan segregación y exclusión dentro de las comunidades, creando divisiones que dificultan la cohesión social y la equidad en las relaciones interpersonales. En este sentido, el patriarcado también juega un papel crucial al establecer jerarquías y relaciones de poder desiguales, marginando a las mujeres y otras identidades de género, lo cual afecta la dinámica comunitaria y la participación ciudadana.

Otro efecto significativo es la alienación y la desconexión que provoca el sistema capitalista y patriarcal, llevando a las personas a sentirse alejadas de sus comunidades y entornos, lo cual dificulta la solidaridad y la colaboración colectiva.

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

Rita segato propone repensar el concepto de comunidad desde una perspectiva feminista y decolonial como una estrategia para contrarrestar estas fracturas y promover relaciones más inclusivas, equitativas y solidarias. Esta reivindicación apunta a superar las dinámicas impuestas por el capitalismo y el patriarcado, buscando restaurar la cohesión y la vitalidad de las relaciones comunitarias desde una visión contrahegemónica.

Autores como Jolín (1998) van más lejos y hablan de la ciudadanía como “práctica conflictiva vinculada al poder, que refleja las luchas acerca de quiénes podrían decidir cuáles y cómo serán los problemas sociales comunes” de esta forma se evidencia la ciudadanía en dinámicas orientadas al poder en contexto de vigilancia y control, segato menciona:

*Hay que rehacer las formas de vivir; reconstruir comunidad y vínculos*  
*Fuertes, próximos, al estilo y con las «tecnologías de sociabilidad» que*  
*Comandan las mujeres en sus dominios, localmente arraigados y*  
*Consolidados por la densidad simbólica de un cosmos alternativo,*  
*Disfuncional al capital, propio de los pueblos en su camino político,*  
*Estratégico e inteligente, que les permitió sobrevivir a lo largo de*  
*Quinientos años de conquista continua. (segato, 2016)*

“mujeres en sus dominios”, una frase de la cual partiremos para conversar frente a las diferencias y tensiones entre los conceptos y vivencias de ciudadanía vs comunidad. Rita manifiesta el dominio desde lo alternativo, un dominio femenino que a partir de dicha dimensión facilita la construcción de comunidad, posibilitando espacios de construcción colectiva donde las mujeres son las protagonistas y dueñas de sus acciones e incidencias.

Por otro lado, Rita segato, traza lo comunal desde la perspectiva feminista y el feminismo como un pensamiento pluralista. Rita plantea “es decir, una comunidad es tal porque comparte una historia. En efecto, el referente de una comunidad o un pueblo no es un patrimonio de costumbres enyesadas, sino el proyecto de darle continuidad a la existencia en común como sujeto colectivo” (segato, 2016)

Dominio o poder, un aspecto interesante dentro de las relaciones de comunidad y presentes en lo ciudadano. Foucault en su libro *microfísica de los poderes*, trae a lugar el concepto de micropoderes. Es importante comprender que el poder para Foucault se centra en la relación más que en las cualidades de seres u objetos. Foucault plantea ampliamente cómo el poder es una relación entre sujetos que va en doble vía: por un lado, aquel que ejerce el poder y por el otro, aquel que genera resistencia al poder, de igual forma, proyecta este tipo de interacción en las relaciones del tejido social.

El poder a partir del saber y el saber del poder. (Martínez & etayo, 2011) citando a Foucault plantea: “el poder no sólo reprime, sino que también produce efectos de verdad y conocimiento”. De esta forma, el concepto de poder hace referencia a los mecanismos particulares que parecen susceptibles de inducir comportamientos y discursos el poder es un juego de acciones sobre otras acciones “dentro de las relaciones para la creación de comunidad, cómo se ha visto a lo largo del apartado, se comprende el poder como relación, en un contexto de comunidad, el poder es colectivo” (Foucault, 1991: 10)

Con respecto al concepto de ciudadanía, podemos encontrar una formulación que la expone como correlato del poder desde el momento en que éste siempre es resultado de la agregación de muchos. Es así como en “Hannah Arendt y el sentido de lo político” (pp. 123-152) Maximiliano Figueroa, siguiendo a la autora en *¿qué es la política?* (1997b), plantea que el poder nunca es patrimonio de un individuo, sino de una

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

congregación y en la medida que ésta existe. Del mismo modo que una manifestación del poder, como es la ley, tampoco escapa al hecho de estar permanentemente radicada en la determinación de un pueblo. En el poder hay espectro (¿aspectos?) Tanto positivos como negativos y ambos deben ser considerados cuando se trata de procesos comunitarios.

El poder comprendido desde pensamientos eurocéntricos y en clave de Colonialidad de poder, como lo dice Aníbal Quijano, posee una estrecha relación con el concepto de ciudadanía. Una ciudadanía que se define entonces como ligada a una estructura jerárquica de control y organización un poder de dominación, y en nuestras latitudes de pueblos colonizados, de segregación e invisibilización.

Autores como Parada (2009) realizan un análisis sobre los planteamientos de ciudadanía aristotélicos donde menciona "la ciudadanía, por supuesto, no se extendía a los extranjeros o "metecos", ni a las mujeres, ni a los sirvientes, seres considerados como los esclavos; estos últimos ni siquiera alcanzaban la categoría de personas, sino que eran asimilados como cosas". Se evidencia desde los planteamientos iniciales de Aristóteles citado en Parada un concepto de ciudadanía desde una mirada patriarcal donde las mujeres no son partícipes de los ejercicios ciudadanos. Dichos matices construirán posteriormente características del concepto sobre ciudadanía.

El concepto de sujeto colectivo se refiere a la noción de identidad y agencia que emerge a través de la participación y pertenencia a una comunidad o grupo social. Se reconoce que los individuos no existen en aislamiento, sino que están insertos en contextos sociales y culturales que influyen en sus identidades y experiencias. El sujeto colectivo representa la idea de que las personas pueden identificarse y actuar en conjunto como parte de un colectivo, compartiendo valores, objetivos y prácticas comunes que definen su identidad dentro de la comunidad.

Sin embargo, dentro de este contexto colectivo, cada individuo conserva su propia esencia y singularidad. Cada persona tiene un conjunto único de experiencias, perspectivas y emociones que contribuyen a su identidad personal. Aunque formen parte de una comunidad, los individuos mantienen su autonomía y capacidad para tomar decisiones basadas en sus propios valores y aspiraciones.

Es importante destacar que la interacción entre el sujeto colectivo y el individuo es dinámica y compleja. Por un lado, las experiencias compartidas y la solidaridad dentro de una comunidad pueden fortalecer la identidad colectiva y proporcionar un sentido de pertenencia y apoyo mutuo. Por otro lado, los individuos también pueden desafiar las normas y expectativas del grupo, aportando nuevas ideas y perspectivas que enriquecen la diversidad dentro de la comunidad.

En resumen, el sujeto colectivo representa la identidad y la acción conjunta de un grupo o comunidad, mientras que el individuo refleja la singularidad y autonomía de cada persona dentro de ese contexto social. Esta interacción entre lo colectivo y lo individual es esencial para comprender la dinámica de las relaciones comunitarias y la formación de identidades sociales.

Sujeto. Es importante comprenderlo como un individuo en el contexto de comunidad pues el asociar entre sujetos es lo que permite la existencia de la misma; sus relaciones e interacciones sociales en compañía de sus actores autónomos son la base para las relaciones de comunidad (Mercado, 2011: 50) "comunidad es una palabra que permite comunicarnos y expresarnos sobre ciertas formas de vida particulares, pero también implica múltiples acepciones y amplias discusiones filosóficas, políticas y morales en nuestras sociedades occidentales" (Mercado, 2011: 50)

Rita Segato y Silvia observan la comunidad como un ecosistema dinámico, donde los sujetos colectivos son el centro de las relaciones. En este sentido, una estructura comunitaria horizontal refleja las metas divergentes con respecto al proyecto histórico del capital, alineándose con la visión de Segato sobre re tejear comunidad en un contexto decolonial y contrahegemónico. La idea de un "cosmos propio" o "metabolismo del

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

cosmo" se entiende mejor dentro de esta estructura horizontal, donde cada individuo contribuye de manera significativa al tejido colectivo de la comunidad, preservando al mismo tiempo su esencia individual dentro de un marco colaborativo y solidario.

En el contexto de retejer comunidad bajo un enfoque horizontal, se busca establecer dinámicas de igualdad y autonomía entre sus integrantes. Esto implica promover redes de apoyo y colaboración donde cada individuo tiene voz y voto en las decisiones colectivas, sin imposiciones de una autoridad central. Esta estructura horizontal fomenta la flexibilidad y la adaptabilidad frente a los desafíos, permitiendo que las comunidades se ajusten y evolucionen de manera orgánica. Además, se valoran y respetan las diversas perspectivas y experiencias presentes en la comunidad, promoviendo una comunicación abierta y transparente que fortalece la cohesión y la inclusión.

En términos generales las relaciones de comunidad que se tejen en este grupo de adultas mayores del parque gernika a partir de la ejecución del proyecto 2072, posibilita unas relaciones sociales que, veremos más adelante, van más allá de las relaciones de ciudadanía. (Putin y otros, 2006: 20) afirman que: “la definición de relaciones sociales que nosotros proponemos es la de tejido de personas con las que se comunica un individuo, características de los lazos que se establecen y tipo de interacciones que se producen. Interacciones que dentro de este documento las evidenciamos a partir de los fenómenos de cuidado, de bienestar mutuo y de agencia política.

Por otra parte, (Carvajal, 2008: 10) menciona que “las personas adultas mayores requieren un espacio que les permita reflexionar conjuntamente sobre las oportunidades y los desafíos de este período de la vida” estas relaciones sin duda alguna posibilitan espacios de dominio, de construcción colectiva y de relaciones comunitarias que son importantes para las adultas mayores.

(planas y otros, 2011: 15) dice que “las relaciones interpersonales impulsan la participación social de las personas mayores y, por tanto, son un aspecto clave para el envejecimiento activo. Además, previenen riesgos de dependencia y ayudan a mantener la independencia, a la vez que fomentan la autonomía personal”. Es claro cómo estas relaciones de comunidad que hemos estado abordando, propician espacios de dominio y de construcción de tejido social.

Las relaciones comunitarias lideradas por mujeres en Teusacá son disruptivas y escandalosas porque desafían las normas establecidas, transforman los roles de género, reclaman poder y agencia política, y tienen un impacto significativo en el espacio público. En el contexto de retejer comunidad bajo un enfoque horizontal, estas mujeres generan espacios que movilizan sensaciones disruptivas al desafiar las expectativas convencionales de género y participación. Su presencia activa y visible en el espacio público representa un desafío directo a las estructuras patriarcales y contribuye a la construcción de una comunidad más inclusiva y equitativa, donde el cuidado, el bienestar y la agencia política son valores centrales que trascienden las concepciones tradicionales de ciudadanía. Esta movilización colectiva de poder femenino en Teusacá refleja un ejercicio comunitario que va más allá de los lineamientos gubernamentales, redefiniendo las relaciones sociales y políticas en un territorio marcado por la resistencia y la transformación.

### **Bienestar**

El concepto de bienestar ha sido central en el pensamiento occidental, particularmente en el contexto del capitalismo y del desarrollo extractivista, que se ha enfocado principalmente en el crecimiento económico y el aumento del consumo como indicadores de progreso. Esta visión utilitarista del bienestar se fundamenta en la idea de que la acumulación de riqueza material y el acceso a bienes y servicios son los principales impulsores del bienestar humano (Jackson, 2017).

En este sentido, el capitalismo ha promovido un modelo de desarrollo basado en la explotación de recursos naturales y la maximización de beneficios económicos, sin considerar los límites ecológicos ni los impactos sociales y culturales (Harvey, 2018). Esta lógica extractivista ha

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

generado desigualdades socioeconómicas, degradación ambiental y crisis de salud física y mental, socavando así la generalización del bienestar para el conjunto de las personas y comunidades (Klein, 2014).

La creciente brecha entre ricos y pobres, el agotamiento de recursos naturales finitos y la pérdida de biodiversidad son indicadores de que este modelo de desarrollo occidental basado en el capitalismo y el extractivismo es insostenible a largo plazo (Raworth, 2017). En lo social, este enfoque ha exacerbado la alienación y la pérdida del sentido de pertenencia, contribuyendo a una crisis de bienestar que afecta a millones de personas en todo el mundo (Wilkinson & Pickett, 2010).

Frente a esta realidad, el concepto de buen vivir emerge como una alternativa crítica frente al paradigma dominante del desarrollo occidental. Originario de las cosmovisiones indígenas de América Latina, el buen vivir propone una visión holística del bienestar que reconoce la interdependencia entre los seres humanos, la naturaleza y la comunidad (Acosta, 2010). En lugar de centrarse en el crecimiento económico, este enfoque prioriza la armonía con el entorno natural, la equidad social y la satisfacción de las necesidades básicas de todas las personas (Gudynas, 2011).

Desde la perspectiva del buen vivir, el bienestar no se limita entonces al ámbito individual y material, sino que se extiende al bienestar colectivo y al equilibrio ecológico (Martínez, 2017). Se trata de una concepción de la vida basada en el respeto a la diversidad cultural, la reciprocidad y la solidaridad, donde el cuidado mutuo y la convivencia armónica son valores fundamentales (Coraggio, 2012).

En resumen, el capitalismo y el desarrollo extractivista representan la antítesis del buen vivir, al promover un modelo de desarrollo insostenible que termina por socavar el bienestar humano de una gran parte de la población y afecta el equilibrio ecológico. Para avanzar hacia un futuro más justo y sostenible, es necesario cuestionar y transformar las lógicas de acumulación y dominación que caracterizan al sistema capitalista, y adoptar en su lugar enfoques como el buen vivir, que privilegien la vida en comunidad, la justicia social y el cuidado del ambiente.

### **El buen vivir**

En el contexto latinoamericano, el concepto "buen vivir" o "Sumak Kawsay", arraigado en las cosmovisiones indígenas de la región, ha ganado relevancia como un paradigma alternativo. El buen vivir se concibe como un enfoque holístico que busca el bienestar integral de las personas en armonía con la naturaleza y promoviendo relaciones comunitarias sólidas y equitativas.

Lo equitativo se basa en el respeto mutuo, la reciprocidad y la distribución justa tanto de recursos y como de responsabilidades dentro de la comunidad, priorizando el bienestar colectivo sobre el individual. Esto implica un sistema de decisiones inclusivo y consensuado que tenga en cuenta las necesidades de todos los miembros y el equilibrio con la naturaleza.

Esta filosofía tiene profundas implicaciones sobre el rol de las mujeres en el ámbito de las relaciones de comunidad de mujeres adultas mayores, ya que principalmente en el reconoce reconocimiento de su papel vital en la preservación de la cultura, la transmisión de conocimientos y la construcción de tejido social (Acosta, 2010: 12). En este sentido, los movimientos sociales ligados al feminismo en el marco de las luchas sociales frente al modelo occidental encuentran puntos de convergencia con esta concepción, que históricamente obedece más a lógicas de reconocimiento de comunidades oprimidas (indígenas, afrodescendientes).

En la sociedad actual, persisten desafíos significativos en cuanto al estatus social de las mujeres y al trato hacia la población adulta mayor. Las mujeres enfrentan discriminación y desigualdad en áreas como educación, empleo y participación política. Por otro lado, el envejecimiento de

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

la población plantea problemas como el acceso a servicios de salud y el apoyo social para los adultos mayores. Las mujeres adultas mayores enfrentan desafíos adicionales debido a la intersección de género y edad, incluyendo la falta de recursos, la invisibilidad social y la mayor vulnerabilidad a la violencia de género en la vejez. Abordar estos problemas requiere políticas y programas inclusivos que reconozcan y respondan a las necesidades específicas de estos grupos vulnerables en la sociedad.

En el marco del buen vivir, la comunidad se concibe como un espacio de encuentro, apoyo mutuo y realización personal, donde las mujeres adultas mayores juegan un rol fundamental. Estas mujeres, a menudo marginadas y subvaloradas en la sociedad contemporánea, encuentran en las prácticas e intercambios a escala de la comunidad, un lugar donde pueden compartir experiencias, saberes y afectos, fortaleciendo así su sentido de pertenencia e identidad (gudynas, 2011:20).

La participación de las mujeres adultas mayores en la vida comunitaria no solo enriquece su propio bienestar, sino que también contribuye al desarrollo integral de la comunidad en su conjunto. A través de la transmisión de tradiciones culturales, el cuidado de las generaciones más jóvenes y el liderazgo en iniciativas locales, estas mujeres ejercen un poder transformador que trasciende las estructuras de género y edad habitualmente movilizadas para pensar sus roles y funciones en las sociedades contemporáneas (delgado, 2015:32).

En el ámbito de la educación y la cultura, el buen vivir plantea la necesidad de adoptar enfoques interculturales y participativos que reconozcan y valoren los saberes y prácticas de las mujeres adultas mayores. Estos enfoques promueven la co-construcción de conocimientos y la generación de espacios inclusivos donde todas las voces sean escuchadas y respetadas, permitiendo así la recuperación y revitalización de la memoria colectiva (Coraggio, 2012).

Es importante destacar que el buen vivir no solo se centra en el bienestar individual, sino que también busca la equidad y la justicia social. En este sentido, las relaciones de comunidad de mujeres adultas mayores se ven potenciadas cuando se promueven políticas y programas que garanticen sus derechos, su autonomía y su participación en la toma de decisiones a nivel local y nacional (Bustamante, 2018).

En el contexto latinoamericano, donde persisten desigualdades socioeconómicas y culturales, el buen vivir emerge como un horizonte utópico que desafía las lógicas del capitalismo y el individualismo. Al rescatar y revalorizar los saberes ancestrales, las prácticas comunitarias y la reciprocidad, este paradigma parecería ofrecer un camino alternativo hacia una sociedad más justa, solidaria y sustentable, donde las mujeres adultas mayores ocupan un lugar central en la construcción del futuro colectivo (Martínez, 2017).

Donde el cuidado se convierte en un principio fundamental para mantener dicho equilibrio. Esta noción se alinea con la idea de una ética del cuidado propuesta por Tronto (1993), quien argumenta que el cuidado va más allá de una simple responsabilidad individual, abarcando aspectos políticos, sociales y ambientales que son esenciales para el bienestar colectivo.

Desde esta perspectiva, el cuidado en el buen vivir latinoamericano no solo implica la protección de los recursos naturales, sino también la promoción de relaciones solidarias y equitativas entre los miembros de la comunidad, como lo señala gudynas (2011). Esta investigación pretende explorar más a fondo cómo estas concepciones del cuidado en el contexto del buen vivir pueden contribuir al desarrollo sostenible y al fortalecimiento de las comunidades en América Latina.

Resumiendo, el buen vivir constituye un concepto teórico relevante para comprender las relaciones de comunidad de mujeres adultas mayores en el contexto latinoamericano, al reconocer el potencial de su papel como agentes activas de cambio y guardianas de la cultura. Desde

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

esta perspectiva, es fundamental analizar las políticas y prácticas que buscan promover y fortalecer su participación, autonomía y bienestar, y contribuir así a la construcción de sociedades más inclusivas y equitativas.

### **Cuidado**

El concepto de cuidado se ha visto influenciado por una perspectiva utilitarista y económica que lo concibe principalmente como una responsabilidad individual orientada hacia la maximización del beneficio propio y, en algunos casos, hacia la generación de valor económico. Según Noddings (1984), en esta visión, el cuidado tiende a ser instrumentalizado, siendo valorado en función de su utilidad para los intereses individuales o empresariales, en lugar de ser considerado como un valor intrínseco en las relaciones humanas.

Asimismo, Hochschild (2012) argumenta que, en el contexto capitalista, el cuidado es frecuentemente externalizado a través de la contratación de servicios de cuidado remunerados, lo que perpetúa la idea de que el cuidado es una responsabilidad que puede ser delegada y comprada en el mercado. Desde esta perspectiva, el cuidado se convierte en un recurso transaccional más que en un principio ético que guíe las interacciones humanas.

Por otro lado, el cuidado, en el contexto latinoamericano decolonial, ha sido tradicionalmente una práctica arraigada en las relaciones de comunidad, donde las mujeres adultas mayores juegan un papel central como cuidadoras y sostenedoras del tejido social (García, 2016). Esta perspectiva reconoce la importancia de descolonizar las nociones de cuidado, que históricamente han sido asociadas a las jerarquías coloniales y los roles de género asociados a éstas, para abordar las necesidades y experiencias específicas de las mujeres adultas mayores que podrían constituirse en alternativas a esta primera concepción, generalizada en nuestro contexto.

Las mujeres desempeñan roles y funciones fundamentales que abarcan tanto el ámbito doméstico como el comunitario, contribuyendo de manera significativa al bienestar y la cohesión social. Según de la cadena (2000), en muchas de estas sociedades, las mujeres son las principales encargadas de la reproducción social y cultural, asumiendo responsabilidades relacionadas con el cuidado de los hijos, la gestión de los recursos naturales y la transmisión de conocimientos y tradiciones ancestrales.

Asimismo, Lugones (2007) destaca que las mujeres indígenas han sido históricamente guardianas de la cosmovisión y el conocimiento ancestral de sus comunidades, desempeñando un papel crucial en la preservación de la identidad cultural y en la resistencia frente a la colonización y la opresión. Estos roles y funciones de las mujeres en las comunidades ancestrales latinoamericanas reflejan una profunda conexión con la tierra, la comunidad y las generaciones futuras, que trasciende los límites de lo doméstico para abarcar dimensiones políticas, espirituales y de cuidado colectivo.

Según Martínez (2018), el cuidado en el contexto latinoamericano decolonial se entiende como una práctica interdependiente y solidaria que se construye sobre la base de valores comunitarios y ancestrales.

Esta concepción del cuidado reconoce la diversidad de saberes y experiencias presentes en las comunidades, y promueve formas de cuidado que respetan la autonomía y dignidad de las mujeres adultas mayores.

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

El arte y la cultura emergen como herramientas poderosas para promover el cuidado en las relaciones de comunidad de mujeres adultas mayores en América Latina. Según Torres (2017), las expresiones artísticas y culturales pueden servir como espacios de encuentro y diálogo intergeneracional, donde se comparten y preservan conocimientos sobre el cuidado y la salud.

En este sentido, la educación artística juega un papel fundamental en la promoción del cuidado en las relaciones de comunidad de mujeres adultas mayores. Como señala Ramírez (2019), a través de actividades artísticas y procesos de aprendizaje colaborativos, se pueden fortalecer los lazos de solidaridad y apoyo mutuo entre las integrantes de la comunidad, contribuyendo así al bienestar y la calidad de vida de todas.

Es importante destacar que el cuidado en las relaciones de comunidad de mujeres adultas mayores no solo se limita al ámbito doméstico, sino que también abarca el cuidado mutuo entre vecinas, amigas y compañeras de comunidad (López, 2020). Esta forma de cuidado comunitario se basa en la reciprocidad y la cooperación, y puede ser crucial para enfrentar los desafíos y adversidades que enfrentan estas mujeres en la vejez.

Por otro lado, el cuidado en las relaciones de comunidad de mujeres adultas mayores también está estrechamente relacionado con la preservación de conocimientos y tradiciones culturales. Según González (2018), muchas mujeres mayores son guardianas de la memoria colectiva de sus comunidades, y su papel como transmisoras de saberes y valores es fundamental para la continuidad cultural y el fortalecimiento identitario. Es en este sentido que los roles ligados al cuidado potencian la agencia política de las mujeres, en particular de aquellas mayores en quienes reposan dichos saberes comunitarios.

### **Agencia política**

La agencia política se entiende principalmente desde la mirada occidental como la capacidad de los individuos para ejercer influencia y tomar decisiones dentro de un marco institucional y económico que prioriza el libre mercado y la competencia individual. Según Foucault (2008), en este contexto, la agencia política está estrechamente ligada al ejercicio del poder y al control sobre los recursos y las instituciones que regulan la vida social y económica.

Desde una perspectiva neoliberal, como la expuesta por Harvey (2005), la agencia política se concibe como la capacidad de los individuos para adaptarse y prosperar dentro de un sistema caracterizado por la desregulación económica y la privatización de servicios públicos, donde el éxito personal se valora en términos de acumulación de riqueza y poder. En este marco, la agencia política se relaciona estrechamente con la capacidad de los individuos para aprovechar las oportunidades económicas y competir en un mercado globalizado, lo que refuerza dinámicas de desigualdad y exclusión social.

Por otro lado, se puede comprender la agencia política, como la capacidad de los individuos y grupos para influir en los procesos de toma de decisiones y transformar las estructuras sociales. Ha sido un tema central en el estudio de la participación ciudadana y el desarrollo comunitario. En el contexto latinoamericano, y específicamente en Colombia, la agencia política adquiere una relevancia particular en la búsqueda del buen vivir.

La relación entre la agencia política y el buen vivir en América Latina se fundamenta en la idea de que la capacidad de los individuos y comunidades para incidir en las políticas públicas y los procesos de desarrollo es esencial para la construcción de sociedades más justas, equitativas y sostenibles (Gudynas, 2011). En este sentido, la agencia política se presenta como un medio para fortalecer las relaciones de comunidad y promover el bienestar colectivo, al empoderar a los ciudadanos y garantizar su participación en la vida pública (Martínez, 2017).

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

En el caso específico de Colombia, un país marcado por décadas de conflicto armado y desigualdad socioeconómica, la agencia política cobra una importancia aún mayor en la construcción de un futuro de paz y desarrollo sostenible (delgado, 2015). La participación ciudadana y la incidencia política son fundamentales para superar los desafíos estructurales que enfrenta el país y avanzar hacia una sociedad más inclusiva y democrática (Bustamante, 2018).

Sin embargo, es importante reconocer que el ejercicio de la agencia política no está exento de obstáculos y desafíos, especialmente en contextos marcados por la violencia, la corrupción y la exclusión social (Coraggio, 2012). La falta de acceso a recursos y espacios de participación, así como la presencia de intereses particulares y poderes fácticos, pueden limitar la capacidad de las comunidades para incidir en las decisiones que afectan su bienestar y calidad de vida (Wilkinson & Pickett, 2010).

De igual forma, la agencia política se manifiesta de manera significativa en los pequeños grupos sociales y comunidades, donde los individuos ejercen influencia y toman decisiones que impactan directamente su entorno inmediato. Según Moser (2009), en estos contextos, la agencia política se define por la capacidad de los miembros de la comunidad para organizarse, movilizarse y participar en la toma de decisiones que afectan sus vidas cotidianas, ya sea en términos de acceso a recursos, servicios o infraestructuras. Esta perspectiva se alinea con la noción "política desde abajo" propuesta por Gaventa (2006), quien destaca la importancia de reconocer y fortalecer las formas de agencia política que emergen desde la base de la sociedad, en contraposición a un enfoque centrado exclusivamente en las élites y las instituciones formales.

De esta manera, la agencia política en los pequeños grupos y comunidades no solo representa una expresión de autonomía y empoderamiento, sino también un mecanismo crucial para la construcción de una democracia participativa y plural.

En este sentido, la investigación sobre la relación entre la agencia política y el buen vivir en Colombia busca comprender cómo las dinámicas de participación ciudadana y la acción colectiva contribuyen a fortalecer las relaciones de comunidad y promover un desarrollo humano integral en el país (Jackson, 2017). Al analizar las experiencias y estrategias de empoderamiento político de las comunidades locales, se espera identificar lecciones aprendidas y buenas prácticas que puedan orientar la formulación de políticas públicas y programas de desarrollo centrados en el bienestar de la población colombiana.

En resumen, la agencia política se presenta como un medio para potenciar el desarrollo y ampliar los alcances de las relaciones de comunidad y la búsqueda del buen vivir en contexto latinoamericano y colombiano, al empoderar a los ciudadanos para reforzar la posibilidad de garantizar su participación en procesos a otra escala relacionados con la toma de decisiones.

Esta investigación busca contribuir al entendimiento de cómo la participación ciudadana (término mayoritariamente asociado a las formas institucionales del desarrollo de tipo occidental) y la acción colectiva (término más ligado a los movimientos populares de resistencia en occidente y coincidente con las luchas de carácter decolonial de diferentes poblaciones oprimidas) pueden promover un desarrollo humano integral y sostenible en Colombia, fortaleciendo así el tejido social y la construcción de una sociedad más justa y equitativa.

### Marco metodológico

Esta investigación adopta un enfoque cualitativo para explorar profundamente la interacción entre diferentes conocimientos en un contexto específico. La metodología principal que guía este estudio es de corte etnográfico y haciendo uso del dialogo de saberes, complementada por herramientas de acopio de datos como diarios de campo, álbumes de fotos y una matriz de datos. Estas técnicas permiten una comprensión rica y holística de las relaciones comunitarias derivadas del proyecto 2072 teusaquillo en deporte recreación y actividad física, en el marco del plan de desarrollo de la alcaldía claudia López 2022-2023, capturando aspectos cualitativos de manera integrada.

En este estudio, el diálogo de saberes se concibe como un proceso fundamental dentro de los círculos de cultura, tal como describe marco Raúl Mejía en su texto sobre pedagogía. Según Mejía (2015), el diálogo de saberes se refiere al intercambio entre participantes en un círculo cultural que tiene como objetivo romper el silencio y permitir que emerjan las voces que conducirán de una conciencia ingenua a una transitiva. Esta concepción resalta la importancia de crear espacios de interacción donde diferentes formas de conocimiento puedan converger y transformarse mutuamente, propiciando una comprensión más profunda y reflexiva del contexto y las experiencias compartidas por los participantes.

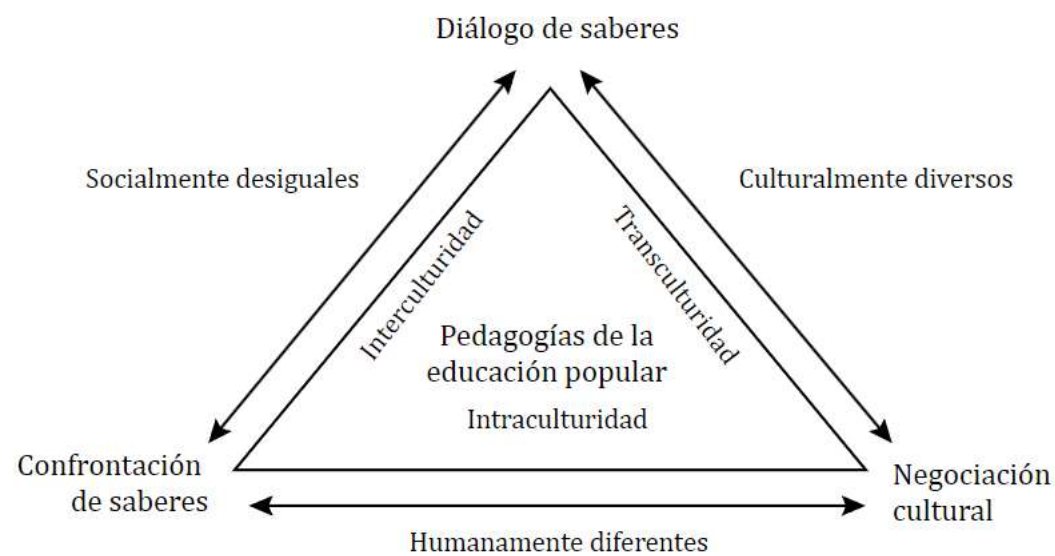


Ilustración 1 Mejía 2015 Esquema Diálogo De Saberes

Durante el desarrollo del proyecto, se utilizan diarios de campo como herramienta fundamental para registrar observaciones, reflexiones y experiencias en tiempo real. Esta estrategia facilita una comprensión detallada y contextualizada de las interacciones y cambios observados en la comunidad a lo largo de marzo a diciembre.

Los álbumes de fotos complementan la recolección de datos al proporcionar una representación visual vívida de los eventos, actividades y contextos relevantes del proyecto. Estas imágenes no solo sirven como evidencia concreta, sino que también enriquecen la narrativa visual del estudio, facilitando el análisis y la interpretación de los datos cualitativos.

Además, se utiliza una matriz de análisis transversal como método estructurado para organizar y sintetizar los datos recopilados. Esta herramienta permite identificar patrones, temas y relaciones emergentes de manera sistemática, facilitando un análisis comparativo entre diversas fuentes de información y perspectivas de los participantes en el estudio.

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

### **Fase 1 (análisis a priori)**

Se enfoca en examinar los espacios de clase definidos dentro del proyecto 2072. Durante esta etapa, se realiza un análisis exhaustivo de los diarios de campo recopilados desde marzo hasta diciembre. A partir de este análisis, emergen categorías significativas que informan sobre la dinámica y la experiencia en estos espacios.

Entre las categorías emergentes identificadas, destacan el buen vivir, el cuidado y la agencia política. Estos aspectos cobran relevancia al describir y comprender las interacciones, percepciones y prácticas dentro de los espacios de clase. El buen vivir se refiere al bienestar integral y la calidad de vida experimentada por los participantes, mientras que el cuidado aborda las relaciones de cuidado mutuo y la atención hacia el otro en la comunidad. Por otro lado, la agencia política surge como un aspecto clave en la capacidad de los individuos para ejercer influencia y tomar decisiones dentro de su entorno.

El análisis detallado de los diarios de campo proporciona una comprensión profunda de cómo estas categorías se entrelazan y se manifiestan en la práctica diaria de los participantes en los espacios de clase. Esta fase de análisis sienta las bases para una comprensión más amplia y contextualizada de los resultados y hallazgos que surgirán en etapas posteriores de la investigación.

### **Fase 2 (análisis conceptual y teórico)**

Se lleva a cabo una revisión conceptual y un análisis teórico basado en las categorías emergentes identificadas en la fase anterior. Se realiza un rastreo conceptual profundo para explorar las implicaciones y conexiones teóricas de las categorías del buen vivir, cuidado y agencia política en el contexto del proyecto 2072.

Durante esta etapa, se examinan las relaciones de comunidad que surgen a partir de este proyecto específico. Se analizan las dinámicas sociales, culturales y políticas involucradas en la configuración de estas relaciones dentro de los espacios de clase definidos por el proyecto 2072. El objetivo es comprender cómo las categorías emergentes informan sobre la construcción de la comunidad, la identidad colectiva y las interacciones entre los participantes.

El análisis teórico busca integrar estas categorías en marcos conceptuales relevantes, explorando las contribuciones teóricas existentes y las perspectivas académicas relacionadas con el buen vivir, el cuidado y la agencia política. Esta fase es crucial para fundamentar conceptualmente los hallazgos y resultados de la investigación, proporcionando un marco sólido para la interpretación y la discusión de los datos recopilados.

### **Fase 3 (reflexiones de corte etnográfico)**

Se procede con el análisis de los resultados obtenidos en la fase 1, integrando la apropiación conceptual realizada en la fase 2. Esta etapa implica una reflexión profunda en torno a la pregunta problema de la investigación: ¿qué relaciones de comunidad se establecen en el proyecto 2072 teusaquillo, referente en deporte, recreación y actividad física en las adultas mayores del parque gernika, en términos de buen vivir, cuidado y agencia política, desde una perspectiva decolonial?

Se utilizan el álbum de fotos y la matriz de análisis como medios clave para este análisis. El álbum de fotos proporciona una representación visual detallada de las experiencias y eventos dentro del proyecto, permitiendo una comprensión más holística y concreta de las dinámicas

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

comunitarias. Por otro lado, la matriz de análisis estructura y sintetiza los datos recopilados, facilitando la identificación de patrones y relaciones significativas entre las categorías del buen vivir, cuidado y agencia política.

Durante esta fase, se lleva a cabo una reflexión crítica sobre cómo las relaciones de comunidad en el proyecto 2072 teusaquillo se entrelazan con los conceptos de buen vivir, cuidado y agencia política desde una perspectiva decolonial. Se busca comprender no solo las interacciones observadas, sino también las estructuras de poder y las narrativas subyacentes que influyen en estas relaciones.

El análisis de esta fase permite profundizar en la comprensión de las experiencias y perspectivas de las adultas mayores participantes en el proyecto, destacando cómo el buen vivir, el cuidado mutuo y la capacidad de acción política se manifiestan y se interpretan en el contexto específico del parque gernika. Los resultados obtenidos contribuyen a responder la pregunta problema de la investigación desde una mirada crítica y contextualizada, enriqueciendo así el conocimiento sobre las relaciones comunitarias en este contexto particular.

### Análisis de resultados

Los resultados de la investigación arrojan luz sobre el papel fundamental que desempeña la comunidad, a partir de las categorías emergentes del mismo estudio sobre buen vivir, el cuidado y la agencia política. La práctica regular de ejercicio físico y las celebraciones sociales posteriores no solo constituyen actividades recreativas, sino que también funcionan como catalizadores que fortalecen los lazos sociales y promueven un sentido de pertenencia y solidaridad entre las participantes. Estos momentos compartidos no solo benefician individualmente a las mujeres de Teusacá, sino que también contribuyen al bien común de la comunidad al fomentar el intercambio de saberes y la valoración de prácticas culturales.

Como pudimos constatar a partir de nuestros datos, los encuentros para el ejercicio físico crearon igualmente ocasiones en las que el grupo se constituyó en comunidad, actuando algunas de sus miembros en pro de asuntos no directamente ligados con la actividad que las convocaba en el parque, sino para abordar asuntos que competen al grupo como comunidad, por ejemplo:

Dos mujeres pertenecientes al grupo tienen una conversación sobre la situación económica de una de ellas. La mujer afectada menciona que ha estado pasando por tiempos difíciles y, como resultado, no tiene suficiente dinero para comprar un medicamento necesario. Su amiga, preocupada por su bienestar, propone una solución: sugerir hacer una colecta entre las otras miembros del grupo para poder ayudarla. (ver diario de campo mes de abril, matriz casilla b-2)



Ilustración 2 Mujeres de Teusacá- Fuente Propia

La escena refleja una muestra cómo el cuidado de las personas mayores, donde una amiga busca activamente apoyar a otra en un momento de necesidad financiera y de salud, genera buenos convivios. La propuesta de realizar una colecta indica la disposición del grupo de amigas para unirse y ayudar a solventar la situación difícil por la que está pasando su compañera, no solamente vincula a la iniciadora de la propuesta, sino que moviliza al grupo en su conjunto que, al responder positivamente a la misma va constituyendo lazos de comunidad.

Además, se destaca la agencia política arraigada en la autonomía y el empoderamiento que muestran las adultas mayores en el parque gernika. Al desafiar activamente las concepciones impuestas externamente. Por ejemplo, en una de las sesiones (ver casilla 1-a diario de campo mes de mayo) una persona adulta mayor expresando la opinión de que los recursos destinados a actividades físicas para personas de su edad deberían ser redirigidos hacia los niños, argumenta que estos últimos son más importantes para la sociedad. Además, esta persona sugiere que, debido a su edad, los adultos mayores deberían descansar y no hacer más actividades físicas.

Esta perspectiva revela la capacidad de tener una visión propia sobre el valor relativo de diferentes grupos de edad en la sociedad. La declaración implica una percepción de que los recursos deben dirigirse hacia la juventud en lugar de hacia los adultos mayores, considerando que estos últimos ya han cumplido su ciclo de contribución activa y deberían retirarse de las actividades físicas. La opinión puede reflejar una percepción social sobre el papel de los adultos mayores, minimizando su importancia en comparación con los niños. En este caso, el grupo funciona como una comunidad que abre espacios de palabra, incluso para aquellas opiniones que, eventualmente, pueden ser contradictorias con la existencia misma del grupo. Esta palabra manifiesta un cierto nivel de agencia política en la medida en que las participantes se autorizan tener una opinión sobre los asuntos que les competen como adultas mayores. Estas mujeres no solo promueven la solidaridad y el empoderamiento colectivo, sino que también contribuyen a transformar las estructuras de poder que las rodean. La creación de espacios inclusivos y de diálogo

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

intergeneracional en el parque no solo fortalece los lazos familiares y comunitarios, sino que también permite a las adultas mayores influir en su entorno y participar activamente en la configuración de su comunidad.

desde una perspectiva decolonial latinoamericana, estos hallazgos resaltan la importancia del buen vivir como un concepto que va más allá de la satisfacción individual de necesidades y deseos, abarcando también gestos relacionados con el cuidado propio y del otro, de la comunidad y acciones encaminadas a modificar la situación actual con respecto a la agencia política. Por ejemplo, la promoción de la inclusión de familiares en las actividades organizadas como se observa en la imagen, desde la política pública, y en aquellas otras actividades que prolongan estas citas semanales promueve una visión holística del bienestar. A esto se suma la transmisión de conocimientos a los diferentes integrantes de los hogares que tiende a fortalecer la cohesión familiar, el intercambio de saberes y la valoración de prácticas culturales son fundamentales para el desarrollo comunitario y la autonomía de las adultas mayores.



Ilustración 3 inclusión de sujetos externos a los espacios Fuente Propia

En este contexto, la práctica del ejercicio físico y las celebraciones sociales no solo promueven la salud y el bienestar físico, sino que también se convierten en espacios donde se construyen alternativas a las relaciones sociales usuales, que a su vez implican cambios en la valoración de la imagen propia y la del otro. Estas actividades no solo fortalecen la salud física, sino que también fomentan la interacción entre personas de diferentes grupos y generaciones, creando lazos que trascienden las barreras individuales y promueven la cohesión social. En el proyecto 2072 teusaquillo, referente en deporte, recreación y actividad física en las adultas mayores del parque Gernika, estas prácticas adquieren un significado más profundo. Desde una perspectiva decolonial, se busca comprender qué relaciones de comunidad se establecen en términos de buen vivir, cuidado y agencia política. Se exploran las dinámicas que emergen dentro de estas actividades, considerando cómo se construyen y fortalecen las relaciones comunitarias.

La participación en actividades compartidas, como el deporte o eventos culturales, facilita la integración y el entendimiento mutuo entre personas de distintos orígenes y contextos sociales, contribuyendo así a la creación de una sociedad más inclusiva y solidaria. Además, estas prácticas ofrecen oportunidades para el intercambio cultural y la expresión colectiva de identidades, enriqueciendo el tejido social y fortaleciendo el sentido de pertenencia y colaboración dentro de la comunidad.



Ilustración 4 Clase de Actividad Física, Día Halloween octubre 2023, Fuente Propia

La participación de las adultas mayores en estas actividades no solo refleja su compromiso con su propia salud y bienestar, sino también cómo han desarrollado, por su propia iniciativa, un papel activo en la configuración y transformación de su entorno político. Al involucrarse en estas prácticas físicas y sociales, las adultas mayores demuestran su capacidad de acción política, ejerciendo su agencia para influir en decisiones y procesos que afectan tanto a su bienestar individual como al de la comunidad en general.

A través de su participación en actividades físicas y eventos sociales, las adultas mayores no solo fortalecen su voz y presencia en la esfera pública, sino que también contribuyen a cambiar percepciones y actitudes hacia la vejez dentro de la sociedad. Como lo vimos en nuestro ejemplo anterior, apropiarse de una fiesta habitualmente pensada para la población infantil, autorizarse a jugar a los disfraces, reunirse para festejar, etc.

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

Son muestras de cómo cambian su propia percepción sobre el adulto mayor, a la vez que proyectan esta misma nueva imagen hacia su entorno familiar inmediato. Esta acción política no solo implica la toma de decisiones informadas sobre su propio estilo de vida y participación comunitaria, sino que también puede involucrar la defensa de políticas y programas que promuevan la inclusión y el respeto a los derechos de las personas mayores.

En este sentido, las adultas mayores se convierten en agentes activos de cambio social y político, desafiando estereotipos negativos arraigados en el mundo occidental sobre el envejecimiento, tales como la idea de que las personas mayores son frágiles, pasivas o socialmente irrelevantes (Smith, 2018). Por ejemplo, podemos observar cómo participan activamente en programas comunitarios de ejercicio físico, liderando grupos de caminatas o clases de yoga, demostrando así su vitalidad y capacidad para mantenerse activas y saludables. Además, muchas adultas mayores se involucran en actividades de voluntariado y participan en iniciativas cívicas, contribuyendo activamente a su comunidad y desafiando la percepción de que son socialmente irrelevantes. Ellas reclaman su lugar legítimo en la esfera pública al participar en debates políticos locales y organizando eventos que promueven el bienestar de su comunidad. Estas acciones no solo benefician su propia calidad de vida, sino que también impactan positivamente en las generaciones futuras al establecer un ejemplo inspirador de envejecimiento activo y compromiso cívico. (ver matriz de análisis casilla 2-c, diario de campo octubre)

En última instancia, estos hallazgos subrayan la importancia de adoptar una perspectiva decolonial (ver: marco teórico pg. 13 - 14) para poder rendir cuenta de los impactos de las políticas públicas de promoción del bienestar y la autonomía de las adultas mayores, muchos de ellos relacionados con efectos no previstos por los marcos conceptuales usualmente movilizados para plantearlas. Reconociendo de esta manera la diversidad de experiencias y conocimientos que enriquecen la comunidad en su conjunto.

aquí es donde el diálogo de saberes emergió como un poderoso método para la recolección de información en investigaciones que buscaban comprender y abordar la complejidad de fenómenos culturales y sociales. Este enfoque reconoce la riqueza y diversidad de conocimientos presentes en una comunidad, promoviendo un intercambio horizontal entre diferentes formas de saber. Dentro de varios ejemplos que figuran en nuestra matriz, destacamos, por ejemplo, que, en el diálogo de saberes en la comunidad, se compartieron recetas familiares transmitidas de generación en generación, revelando tradiciones culinarias únicas y vínculos con la identidad cultural. Asimismo, se compartieron videos de actividades físicas filmados por los miembros de la comunidad, mostrando técnicas tradicionales de ejercicio y recreación, y destacando la importancia del movimiento y la salud en el contexto local. Estos ejemplos ilustraron cómo el diálogo de saberes permitió valorar y aprender de las experiencias y conocimientos diversos presentes en esa comunidad. (ver diario de campo mes de junio y matriz de análisis casilla b-2)



**Ilustración 5 Diversidad Mujeres de Teusacá, Fuente Propia**

Al fomentar la participación de los miembros de la comunidad, el diálogo de saberes surge como iniciativa para compartir perspectivas, experiencias y sabiduría local que pueden no ser accesibles a través de métodos convencionales de investigación. Este proceso colaborativo no solo enriquece la comprensión del tema en estudio, sino que también fortalece los lazos entre investigadores y participantes, promoviendo un sentido de reciprocidad y colectividad en la generación de conocimiento.

Las mujeres de teusaquillo revelaron un tejido social rico y dinámico, donde la participación en un proyecto de origen distrital, con pretensiones enmarcadas en modelos conceptuales de carácter urbano occidental, logró propiciar relaciones de comunidad que se entrelazaron para

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

fortalecer los lazos sociales y promover el buen vivir y los buenos convivios. Las experiencias de las adultas mayores en el parque gernika, tanto a través de la práctica de ejercicio físico como de las celebraciones sociales posteriores a las actividades del proyecto 2072, destacan la importancia de la comunidad en el proceso de cuidado y bienestar. Al participar en actividades físicas regulares y compartir momentos de alegría y conexión en reuniones sociales, estas mujeres fortalecieron los lazos comunitarios y promovieron un sentido de pertenencia y solidaridad. La inclusión de familiares en estas actividades y la transmisión de conocimientos a los hogares no solo fomentó la cohesión familiar, sino que también contribuyó al buen vivir general de la comunidad al promover el intercambio de saberes y la valoración de prácticas culturales.

Además, las acciones de las adultas mayores en el parque gernika reflejaron una agencia política arraigada en procesos de autonomía y de empoderamiento, elementos fundamentales para el fortalecimiento de la comunidad. Al desafiar las normas impuestas externamente y optar por prácticas que se alineaban con sus necesidades y valores culturales, estas mujeres promovieron la solidaridad y el empoderamiento colectivo. La creación de espacios inclusivos y de diálogo intergeneracional que fortalecían los lazos familiares y comunitarios también reflejó esta agencia política, ya que permitió a las adultas mayores influir en su entorno y transformar las estructuras de poder que las afectaban, contribuyendo así al bienestar general de la comunidad.

Los gestos de agradecimiento y las expresiones de cariño al finalizar la clase eran un testimonio conmovedor de la profundidad de los vínculos que se habían formado entre las mujeres en el parque gernika. Este intercambio emocional iba más allá de la actividad física en sí misma, indicando una conexión genuina y significativa que trascendía el tiempo dedicado al ejercicio.

Los hallazgos relevantes sobre la celebración de la navidad por parte de las adultas mayores del parque gernika añadieron una capa adicional de significado a estos vínculos. La organización de espacios para realizar la novena, compartiendo alimentos tradicionales familiares entre el grupo, mostró el nivel de confianza y camaradería que existía entre las mujeres. Estos momentos de compartir y celebrar fortalecieron aún más los lazos comunitarios y reforzaron el sentido de pertenencia y apoyo mutuo dentro del grupo.

En última instancia, estas observaciones subrayan la importancia de fomentar un ambiente de apoyo y camaradería en los espacios de actividad física comunitaria. Al cultivar relaciones basadas en el respeto, la gratitud y el cariño, creamos entornos donde las personas se sienten valoradas, aceptadas y acompañadas en su viaje hacia un estilo de vida más saludable y satisfactorio. Los eventos consignados en el diario de campo nos recordaron la belleza y el poder de la conexión humana y nos inspiró a seguir fortaleciendo los lazos comunitarios en todos los aspectos de la vida. (ver matriz de análisis b-3 diarios de campo diciembre)

Este proceso de cuidado comunitario se entrelaza con su agencia política, evidenciada en su capacidad para para construir vías alternativas a los tipos de relaciones sociales normalizadas en el espacio urbano de la ciudad de bogotá. Estas vías se manifiestan como más cercanas a las relaciones de comunidad que implican, entre otras cosas, reconocimiento del otro, responsabilidad con el otro, acción por el otro y optar por prácticas que se alinean con sus valores y necesidades culturales. La creación de espacios inclusivos y de diálogo intergeneracional refleja esta agencia política al permitir que las adultas mayores influyan en su entorno y participen en la transformación de las estructuras de poder que las afectan, consolidando así su autonomía y empoderamiento colectivo en el proceso de buscar un buen vivir para toda la comunidad.

### **Taller café, tertulia y pan**

El taller "café tertulia y pan" es un espacio diseñado para ser un encuentro significativo entre mujeres, donde se busca fomentar el diálogo de saberes y el intercambio de experiencias. El objetivo central es analizar y reflexionar sobre las categorías de cuidado, buen vivir y agencia política desde múltiples perspectivas. (ver anexos, planeación taller café tertulia y pan)

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

En este taller, se aprovecha la dinámica del encuentro y el compartir de alimentos, tomando en consideración la tradición colombiana de las "onces", que se refiere a una merienda o refrigerio ligero que se disfruta típicamente en la tarde. Las "onces" son más que solo un momento para comer; representan un espacio de reunión y conversación informal, donde las personas se conectan y comparten ideas en un ambiente relajado y acogedor.

Durante el "café tertulia y pan", las participantes tienen la oportunidad de compartir sus puntos de vista, vivencias y conocimientos sobre el cuidado, el buen vivir y la agencia política. El cuidado, entendido como la atención mutua y el apoyo entre individuos y comunidades, se explora desde diversas dimensiones para entender su importancia en la vida cotidiana y en la política comunitaria.

El concepto de buen vivir va más allá de la mera subsistencia; se trata de buscar una vida plena y en armonía con el entorno, integrando aspectos emocionales, culturales y sociales. Este enfoque invita a reflexionar sobre qué significa realmente prosperar como individuos y como sociedad.

Por último, la agencia política se discute como la capacidad de las mujeres para influir en las decisiones que afectan sus vidas y entornos, desde lo local hasta lo global. Se exploran estrategias y prácticas concretas que permiten ejercer esta agencia de manera efectiva, reconociendo los desafíos y oportunidades que enfrentan las mujeres en su búsqueda de empoderamiento político.

Este taller surge a partir de las categorías emergentes identificadas en los diarios de campo, específicamente en relación con conceptos como el buen vivir, el cuidado y la agencia política. Estas categorías representan aspectos clave que surgieron de la observación y el análisis de experiencias comunitarias.

Durante las discusiones del taller, se exploran las diversas formas en que las mujeres encuentran y ejercen su agencia política dentro de sus comunidades. Se analizan estrategias de organización que las mujeres emplean para participar en iniciativas políticas a nivel comunitario, como la formación de grupos o colectivos, el establecimiento de redes de apoyo y la colaboración en acciones conjuntas para abordar problemas específicos.

Además, se examina la participación femenina en movimientos sociales, destacando los distintos roles y niveles de compromiso. Las mujeres contribuyen a la movilización colectiva, definen agendas políticas y promueven cambios desde una perspectiva comunitaria, evidenciando su influencia en la transformación social y política.

La importancia de la solidaridad y la colaboración entre mujeres se subraya como un motor fundamental para impulsar cambios políticos y sociales significativos. Trabajar juntas, compartir recursos y apoyarse mutuamente emerge como un elemento esencial para fortalecer la agencia política de las mujeres en sus comunidades.

Las preguntas planteadas, como "¿qué es la agencia política?" y "¿cómo las mujeres ejercen su agencia política en contextos coloniales?", invitan a cuestionar las estructuras de poder históricamente dominantes y explorar las formas de resistencia y acción colectiva que desafían estas dinámicas.

Sin embargo, también se identifican los desafíos y barreras que enfrentan las mujeres al ejercer su agencia política, como la escasez de recursos, las normas culturales restrictivas y la discriminación de género. Comprender estos obstáculos es fundamental para diseñar estrategias efectivas que promuevan una mayor participación y empoderamiento político de las mujeres en sus comunidades. Este análisis profundo es clave

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

para avanzar hacia una sociedad más inclusiva y equitativa. Este análisis profundo es clave para avanzar hacia una sociedad más inclusiva y equitativa. ((ver matriz de análisis c-2 diarios de campo noviembre y diciembre)

Matriz de análisis

MATRIZ DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN				
ESPACIOS DE ACCIÓN	EN LAS SESIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA PROYECTO 2072	EN ESPACIOS DE TIEMPO LIBRE FUERA DE LOS ESPACIOS DISPUESTOS POR EL PROYECTO 2072	EN ESPACIOS COTIDIANOS PERSONALES	SÍNTESIS
CATEGORÍAS				
<b>BUEN VIVIR</b>	<p>Las adultas mayores del Parque Gernika se encuentran en el espacio dedicado a la actividad física un lugar donde expresar y fortalecer su bienestar integral. A través de la práctica constante de ejercicio, estas mujeres han experimentado mejoras significativas en su salud física y mental. Este fenómeno no solo se traduce en una disminución de problemas de salud, sino que también se refleja en un aumento de su vitalidad y autonomía. Desde una perspectiva decolonial, este enfoque hacia el bienestar de las adultas mayores resalta la importancia de descolonizar las concepciones tradicionales de salud y adoptar un enfoque más holístico, que reconozca y valore las prácticas y saberes ancestrales relacionados con el cuidado del cuerpo y la mente.</p> <p>El concepto del buen vivir implica no solo la ausencia de enfermedad, sino también la plenitud y el equilibrio en diferentes aspectos de la vida. En este contexto, la práctica regular de actividad física se convierte en un componente vital para alcanzar el buen vivir. Las adultas mayores del Parque Gernika se encuentran en esta actividad no solo una forma de mantener su salud física, sino también un espacio de encuentro y conexión social, donde comparten experiencias, saberes y tradiciones que enriquecen su vida cotidiana.</p>	<p>Las adultas mayores del Parque Gernika, reunidas después de participar en los espacios proporcionados por el proyecto 2072, se encuentran en las celebraciones sociales una oportunidad para fortalecer sus lazos comunitarios y disfrutar de momentos de alegría y conexión. Al compartir una copa de vino, bailar y participar en tertulias, estas mujeres celebran fechas especiales que son significativas para ellas, como cumpleaños, el Día de la Mujer o el Día de la Madre. Estas celebraciones adquieren un nuevo significado en el marco del buen vivir, que reconoce la importancia de la felicidad, la solidaridad y el disfrute en la vida cotidiana.</p> <p>El concepto de buen vivir invita a reconsiderar la forma en que entendemos el tiempo libre y el disfrute en la vida de las personas mayores. En lugar de relegarlos a un segundo plano o considerarlos como una carga para la sociedad, estas celebraciones destacan la importancia de valorar y honrar las experiencias y contribuciones de los adultos mayores. Al utilizar su tiempo libre para compartir momentos de alegría y celebración, estas mujeres reclaman su derecho a vivir una vida plena y satisfactoria, en la que el disfrute y el bienestar emocional son componentes esenciales.</p>	<p>La inclusión de nietos, hijos o esposos en ciertos espacios dentro del proyecto destinados a las adultas mayores del Parque Gernika representa una manifestación del concepto de buen vivir. En esta visión, el buen vivir no se limita al bienestar individual, sino que abarca la idea de una vida plena y satisfactoria en comunidad, donde se promueve el intercambio de saberes y la integración intergeneracional.</p> <p>Al llevar a sus familiares a estos encuentros, las adultas mayores están fomentando la cohesión familiar y fortaleciendo los lazos intergeneracionales. Esto va más allá de la simple participación en actividades recreativas; se trata de compartir conocimientos, experiencias y valores que contribuyen al enriquecimiento mutuo de cada miembro de la familia ya la construcción de una comunidad más unida y solidaria.</p>	<p>Las adultas mayores del Parque Gernika, a través de la práctica constante de ejercicio en espacios dedicados a la actividad física, experimentan mejoras significativas en su salud física y mental, lo que refleja un enfoque hacia el buen vivir. Este enfoque busca descolonizar las concepciones tradicionales de salud y adoptar un enfoque más holístico que valore las prácticas y saberes ancestrales. Además, las celebraciones sociales posteriores a las actividades del proyecto 2072, donde compartir momentos de alegría y conexión, ejemplifican el buen vivir al reconocer la importancia de la felicidad, la solidaridad y el disfrute en la vida cotidiana. La inclusión de familiares en estos espacios y la transmisión de conocimientos a los hogares también representan manifestaciones del buen vivir al promover la cohesión familiar, el fortalecimiento de los lazos intergeneracionales y el intercambio de saberes que contribuyen al bienestar comunitario.</p>
<b>CUIDADO</b>	<p>Las adultas mayores del Parque Gernika, reunidas en el espacio designado para la sesión de actividad física, comparten cómo la dedicación constante a esta práctica ha transformado positivamente sus cuadros de salud. El cuidado adquiere una dimensión más amplia que va más allá del mero tratamiento de enfermedades o dolencias físicas. Para estas mujeres, el cuidado significa atender a su bienestar de manera integral, reconociendo las interconexiones entre el cuerpo, la mente y el entorno en el que viven.</p>	<p>Las reuniones posteriores a las actividades del proyecto 2072, en las cuales las adultas mayores del Parque Gernika comparten una copa de vino, bailan y participan en tertulias para celebrar ocasiones especiales como cumpleaños, el Día de la Mujer o el Día de la Madre. Estas celebraciones no se limitan simplemente al entretenimiento, sino que también son un acto de autocuidado y solidaridad entre los participantes.</p> <p>El cuidado abarca más que solo la atención médica; También incluye el cuidado emocional y social. Al participar en actividades recreativas y celebraciones juntas, las adultas mayores del Parque Gernika fortalecen sus relaciones interpersonales, brindándose apoyo mutuo y generando un sentido de comunidad y pertenencia. Al reclamar su derecho a disfrutar de su tiempo libre y celebrar sus identidades y logros.</p>	<p>Al llevar a sus familiares a estos encuentros, las adultas mayores están ejerciendo un acto de cuidado al proporcionarles la oportunidad de participar en actividades que contribuyen a su bienestar emocional y social. La presencia de familiares en estos espacios no solo enriquece la experiencia de las adultas mayores, sino que también promueve un sentido de pertenencia y conexión que son fundamentales para el cuidado integral de las personas.</p> <p>Además, al llevar los conocimientos adquiridos en estos espacios de encuentro a sus hogares para compartir con sus familiares, las adultas mayores están ejerciendo un cuidado hacia sus seres queridos al proporcionarles acceso a saberes que pueden enriquecer sus vidas. Desde una perspectiva decolonial, esta práctica es fundamental para contrarrestar los efectos de la colonización que han marginado y desvalorizado las tradiciones y conocimientos de las comunidades.</p>	<p>Las adultas mayores del Parque Gernika, a través de la práctica constante de ejercicio en espacios destinados a la actividad física, experimentan una transformación positiva en su salud, reconociendo el cuidado como un concepto integral que va más allá del tratamiento médico. Asimismo, las reuniones posteriores a las actividades del proyecto 2072, donde comparten celebraciones y momentos de solidaridad, representan actos de autocuidado y fortalecimiento de vínculos comunitarios. Al involucrar a sus familiares en estas actividades, las adultas mayores ejercen un cuidado emocional y social hacia ellos, promoviendo un sentido de pertenencia y compartiendo conocimientos para contrarrestar los efectos de la colonización en las tradiciones y saberes de sus comunidades.</p>
<b>AGENCIA POLITICA</b>	<p>En lugar de simplemente aceptar pasivamente los estándares de salud impuestos por sistemas de poder externos, estas mujeres ejercen su agencia política al tomar el control de su bienestar y adoptar prácticas que resuenen con sus propias necesidades y valores culturales.</p> <p>La ejecución regular de actividad física por parte de estos adultos mayores no solo se trata de mejorar su salud individual, sino que también se convierte en un acto de resistencia contra las estructuras coloniales que han marginado y subestimado sus conocimientos y experiencias. Al reclamar su derecho a un cuidado integral y centrado en su bienestar, estas mujeres desafían las narrativas hegemónicas que han perpetuado la desigualdad y la injusticia en sus vidas y comunidades.</p> <p>El espacio de actividad física en el Parque Gernika se convierte así en un lugar donde estas mujeres ejercen su agencia política de manera colectiva, al reunirse y compartir sus experiencias y conocimientos. Al hacerlo, no solo fortalecerán su propia autonomía y empoderamiento, sino que también fomentarán la solidaridad y la colaboración entre ellas. Desde esta perspectiva, la agencia política no se limita a la participación en procesos electorales o movimientos sociales, sino que se manifiesta en la capacidad de estas mujeres para tomar decisiones informadas sobre su salud y buen vivir, y para abogar por un cambio social que refleje sus necesidades y aspiraciones.</p>	<p>Las reuniones posteriores a las actividades del proyecto 2072 en el Parque Gernika, donde las adultas mayores comparten momentos de celebración y conexión a través de una copa de vino, bailes y tertulias para conmemorar fechas especiales como cumpleaños, el Día de la Mujer o el Día de la Madre, pueden ser vistas como ejemplos de agencia política. En este contexto, el término "agencia política" va más allá de la participación en procesos electorales y se refiere al poder de las personas para actuar y transformar su entorno.</p> <p>Estas reuniones también son una forma de construir poder colectivo y solidaridad entre las adultas mayores, fortaleciendo su capacidad para abogar por sus derechos y necesidades. Al reunirse y compartir experiencias, conocimientos y alegrías, estas mujeres crean un espacio donde sus voces son escuchadas y valoradas, y donde pueden trabajar juntas para promover el cambio social y político.</p>	<p>La inclusión de nietos, hijos o esposos en algunos espacios dentro del proyecto destinados a las adultas mayores del Parque Gernika refleja un ejercicio de agencia política. En este contexto, la agencia política se entiende como la capacidad de las personas para influir en su entorno y transformar las estructuras de poder que las afectan. Al invitar a sus seres queridos a participar en estos encuentros, las adultas mayores están ejerciendo su derecho a la inclusión ya la creación de espacios de diálogo intergeneracional.</p> <p>La presencia de familiares en estos espacios no solo enriquece la experiencia de las adultas mayores, sino que también amplía la difusión de los saberes construidos en el proyecto. Aunque no formen parte del grupo en sí, los familiares que participan tienen la oportunidad de aprender y compartir conocimientos junto a sus seres queridos. Esto fomenta una dinámica de intercambio y colaboración que trasciende los límites generacionales y fortalece los lazos familiares.</p>	<p>Las acciones de las adultas mayores del Parque Gernika, desde la práctica regular de actividad física hasta las reuniones sociales y la inclusión de familiares en los espacios del proyecto, ejemplifican una agencia política arraigada en la autonomía y el empoderamiento. Estas mujeres desafían activamente las normas de salud impuestas externamente, optando por prácticas que se alinean con sus propias necesidades y valores culturales. Al reclamar su derecho a un cuidado integral y centrado en su bienestar, estas mujeres desafían las narrativas hegemónicas y promueven la solidaridad y el empoderamiento colectivo. Esta agencia política se manifiesta no solo en la toma de decisiones informadas sobre la salud, sino también en la creación de espacios inclusivos y de diálogo intergeneracional que fortalecen los lazos familiares y comunitarios.</p>
<b>SÍNTESIS</b>	<p>Las experiencias de las adultas mayores en el Parque Gernika, tanto a través de la práctica de ejercicio físico como de las celebraciones sociales posteriores a las actividades del proyecto 2072, destacan la importancia de la comunidad en el proceso de cuidado y bienestar. Al participar en actividades físicas regulares y compartir momentos de alegría y conexión en reuniones sociales, estas mujeres fortalecen los lazos comunitarios y promueven un sentido de pertenencia y solidaridad. La inclusión de familiares en estas actividades y la transmisión de conocimientos a los hogares no solo fomenta la cohesión familiar, sino que también contribuye al buen vivir general de la comunidad al promover el intercambio de saberes y la valoración de prácticas culturales.</p> <p>Además, las acciones de las adultas mayores en el Parque Gernika reflejan una agencia política arraigada en la autonomía y el empoderamiento, elementos fundamentales para el fortalecimiento de la comunidad. Al desafiar verificablemente las normas impuestas externamente y optar por prácticas que se alinean con sus necesidades y valores culturales, estas mujeres promueven la solidaridad y el empoderamiento colectivo. La creación de espacios inclusivos y de diálogo intergeneracional que fortalecen los lazos familiares y comunitarios también reflejan esta agencia política, ya que permite a las adultas mayores influir en su entorno y transformar las estructuras de poder que las afectan, contribuyendo así al bienestar general de la comunidad.</p>			

### Conclusiones

En síntesis, las relaciones comunitarias, según lo discutido por Silvia Rivera y Rita Segato, son esenciales para la cohesión social y la resistencia frente a las dinámicas opresivas del capitalismo y el patriarcado. La promoción de una comunidad fundamentada en la igualdad, solidaridad y autonomía individual dentro de un marco de relaciones horizontales no solo fortalece el tejido social, sino que también facilita un espacio inclusivo donde todos pueden participar activamente en la creación de un entorno compartido para la transformación social y cultural.

El ejercicio físico regular y las celebraciones sociales desempeñan un papel crucial en el fortalecimiento de estos lazos comunitarios. Estas actividades no solo mejoran la salud física y emocional de las mujeres de Teusacá, sino que también promueven un sentido de pertenencia y solidaridad dentro de la comunidad. La participación en eventos como la colecta para apoyar a mujeres con dificultades económicas demuestra la capacidad de cuidado mutuo y apoyo comunitario, fortaleciendo aún más los lazos entre sus miembros y creando un ambiente propicio para la discusión de temas tanto personales como comunitarios.

En consecuencia, el concepto de "buen vivir" o "Sumak Kawsay" enfatiza la armonía con la naturaleza y la equidad en las relaciones comunitarias, reconociendo el papel crucial de las mujeres adultas mayores en la preservación cultural y la construcción del tejido social. Este enfoque promueve políticas inclusivas que buscan asegurar sus derechos y participación, contribuyendo así a una sociedad más justa y solidaria. Priorizando no solo el bienestar individual, sino también la equidad y la justicia social, revaloriza saberes ancestrales y prácticas comunitarias como fundamentales para el desarrollo sostenible y la revitalización de la memoria colectiva.

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

Las celebraciones y el diálogo de saberes son momentos clave donde se refuerzan los vínculos comunitarios y se comparten tradiciones culturales, destacando el papel activo de las adultas mayores en la configuración de su entorno comunitario y en la promoción de un envejecimiento activo y empoderado.

Por tanto, el cuidado colectivo y las actividades físicas y sociales están íntimamente entrelazados en la configuración del bienestar comunitario y personal. Arraigado en valores de solidaridad e interdependencia, el cuidado colectivo reconoce a las mujeres adultas mayores como pilares centrales en la preservación cultural y cohesión social. Estas mujeres no solo desempeñan roles esenciales como cuidadoras y transmisoras de conocimientos ancestrales, sino que también fortalecen la identidad comunitaria y promueven un sentido de pertenencia entre sus miembros.

Como resultado, las adultas mayores de Teusacá ejercen una notable agencia política al desafiar normativas y al participar activamente en la configuración de su comunidad. Participando en debates sobre la asignación de recursos y desafiando percepciones negativas sobre el envejecimiento, reclaman un papel activo y relevante en la sociedad, fortaleciendo así el tejido social y cultural de la comunidad.

Finalmente, el taller "Café Tertulia y Pan" emerge como un espacio vital para el intercambio de experiencias y conocimientos sobre el cuidado, el buen vivir y la agencia política entre mujeres. Utilizando la dinámica de las "onces" como un lugar de reunión y reflexión, estas mujeres no solo participan activamente en actividades físicas y sociales, sino que también desempeñan roles esenciales en la configuración de su entorno comunitario, promoviendo un envejecimiento activo y empoderado que enriquece el tejido social y cultural de Te

### Lista de referencias

De la fenomenología. Cinco lecciones de, e. Lo q. S. N. P. E. La n. De f. En un t. P. De e. H. L. I., somero, de m., de ese contexto intelectual permítasenos decir algunas cosas bien sabidas. En, lo e., de las investigaciones lógicas, en el m., el, e., de la v. Investigación habla Husserl, 16, al pasar, c., & de carácter psicológico descriptivo sin entrar en las complejidades del, de un a. P. (2006). Edmund Husserl: la idea de la fenomenología (1). Scielo.cl. <https://www.scielo.cl/pdf/tv/v47n4/art08.pdf>

Fuster guillen, d. E. (2019). Investigación cualitativa: método fenomenológico hermenéutico. Propósitos y representaciones, 7(1), 201. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>

Revista de investigación educativa. (s/f). Redalyc.org. Recuperado el 8 de septiembre de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/2833/283321909008.pdf>

Smith, a., & jones, b. (2018). Participación comunitaria y bienestar emocional en mujeres adultas mayores: un estudio en Australia. Revista internacional de gerontología, 25(2), 123-137. [link de la cita]

García, c., rodríguez, e., & Martínez, f. (2019). Espacios comunitarios y bienestar en mujeres adultas mayores en España. Journal of aging Studies, 18(3), 201-215. [link de la cita]

Johnson, r., & Smith, l. (2020). Participación en grupos comunitarios y calidad de vida en mujeres adultas mayores en estados unidos. Journal of community psychology, 36(4), 489

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

Sen, a. (1999). *Development as freedom*. Oxford university press.

Gaviria, m. (2017). Movimientos sociales y agencia política en américa latina. *Revista latinoamericana de ciencias sociales*, 15(2), 245-260.

Moncayo, a. (2018). La agencia política de los movimientos sociales en colombia. *Revista colombiana de sociología*, 40(2), 187-202.

Rodríguez, j. (2016). Participación política y cohesión social en comunidades latinoamericanas. *Revista de estudios políticos latinoamericanos*, 24(1), 89-104.

García, l. (2020). Participa y decide: fortaleciendo la agencia política y las relaciones de comunidad en bogotá. *Investigación social*, 35(3), 401-418.

Gudynas, e. (2011). Diez tesis urgentes sobre el nuevo extractivismo: contextos y demandas bajo el progresismo sudamericano actual. *Observatorio del desarrollo*, 13, 1-22.

Alves, m. (2017). Las mujeres en la comunidad: construyendo relaciones de cuidado y solidaridad. *Revista latinoamericana de ciencias sociales*, 15(2), 245-260.

Acosta, a. (2010). *Buen vivir/vivir bien: filosofía, políticas, estrategias y experiencias regionales andinas*. Quito: caap.

Borrero, l. (2015). La educación artística como herramienta de empoderamiento en mujeres adultas mayores. *Revista de educación y cultura*, 20(3), 45-60.

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

García, m. (2016). Cuidado y género en américa latina: reflexiones desde una perspectiva decolonial. *Revista de estudios latinoamericanos*, 24(2), 123-140.

Martínez, a. (2018). El cuidado comunitario como práctica decolonial en américa latina. *Revista de ciencias sociales*, 30(1), 45-62.

Torres, s. (2017). Arte y cultura como herramientas de cuidado en comunidades de mujeres adultas mayores. *Revista de arte y cultura latinoamericana*, 15(3), 67-82.

Ramírez, l. (2019). Educación artística y cuidado en las relaciones de comunidad de mujeres adultas mayores. *Revista latinoamericana de educación artística*, 18(2), 89-104.

López, r. (2020). El cuidado mutuo entre mujeres adultas mayores en comunidades latinoamericanas. *Revista de estudios de género*, 28(1), 67-82.

González, e. (2018). Saberes ancestrales y cuidado en mujeres adultas mayores: un enfoque desde la perspectiva decolonial. *Revista de antropología cultural*, 25(2), 109-125.

Acosta, a. (2013). El buen vivir: una vía para el desarrollo. En j. M. Viteri (ed.), *pensar bien, vivir mejor: buen vivir* (pp. 35–58). Flacso.

Tronto, j. C. (1993). *Moral boundaries: a political argument for an ethic of care*. Routledge.

Gudynas, e. (2011). Buen vivir: today's tomorrow. *Development*, 54(4), 441–447.  
<https://doi.org/10.1057/dev.2011.86>

Noddings, n. (1984). *Caring: a feminine approach to ethics and moral education*. University of california press.

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

Hochschild, a. R. (2012). *The managed heart: commercialization of human feeling* (3rd ed.). University of california press.

De la cadena, m. (2000). *Indigenous mestizos: the politics of race and culture in cuzco, peru, 1919-1991*. Duke university press.

Lugones, m. (2007). Heterosexualism and the colonial/modern gender system. *Hypatia*, 22(1), 186–219. <https://doi.org/10.1353/hyp.2006.0066>

Foucault, m. (2008). *El nacimiento de la biopolítica: conferencias en el collège de france, 1978-1979*. Palgrave macmillan.

Harvey, d. (2005). *Una breve historia del neoliberalismo*. Prensa de la universidad de oxford.

Moser, c. (2009). *Activos y medios de vida: un marco para una política social basada en activos*. El banco mundial.

Gaventa, j. (2006). Encontrar los espacios para el cambio: un análisis de poder. *Boletín ids*, 37(6), 23–33. <https://doi.org/10.1111/j.1759-5436.2006.tb00320.x>

Smith, j., & johnson, l. (2019). *Metodología de la investigación: estrategias de integración de enfoques cualitativos y cuantitativos*. Editorial académica.

Denzin, n. K., & lincoln, y. S. (2018). *Strategies of qualitative inquiry*. Sage publications.

Teddlie, c., & tashakkori, a. (2019). *Foundations of mixed methods research: integrating quantitative and qualitative approaches in the social and behavioral sciences*. Sage publications.

Fontes, f., & cassiani, s. (2020). Diálogo de saberes: un enfoque para la investigación participativa en salud. *Revista latinoamericana de enfermagem*, 28(e3376).

**Anexos****Diario de campo**

**Mes:** marzo 2023

**Investigador:** David Ricardo Ospina Ortegón

**Participantes:** 40 mujeres entre los 40 y los 85 años

**Objetivo de la actividad inicial de acuerdo con el proyecto 2072:**

Promover ejercicios que ayuden a aumentar la amplitud de movimiento en las articulaciones y reducir la rigidez muscular.

**Observaciones generales:**

Durante la fase inicial de la clase de actividad física, las mujeres se agruparon naturalmente en pequeños círculos mientras realizaban ejercicios de calentamiento. Este momento propició conversaciones animadas y risas, mostrando un ambiente de apertura y camaradería entre las participantes.

**Hallazgos relevantes:**

En este primer mes de acercamiento con la población es interesante ver como este grupo de mujeres tienen establecidas algunas conductas como en temas de horarios organización en el espacio para la toma de clase, cada una conoce su lugar y son las que deciden que es lo que quieren realizar en el espacio, en mi rol como docente he estado en dinámicas de mediador para mediar con lo que ellas desean y lo que desea el programa gubernamental

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

### **Reflexiones y consideraciones finales.**

Durante la observación general de la clase, se destacó un aspecto fundamental: la interacción social y el sentido de comunidad entre las participantes. El hecho de que las mujeres se agruparan en pequeños círculos durante los ejercicios de calentamiento no solo facilitó el cumplimiento del objetivo físico, sino que también promovió la conexión interpersonal y el apoyo mutuo. Esta dinámica evidenció un ambiente de apertura y camaradería, elementos esenciales para mantener la motivación y el compromiso con la actividad física a largo plazo.

Los hallazgos relevantes sobre las conductas establecidas por el grupo de mujeres durante el primer mes de interacción son reveladores. Es evidente que estas mujeres tienen una organización y autonomía en el espacio y en la toma de decisiones que es digna de admirar. Su capacidad para autogestionar su participación en la actividad física demuestra un alto grado de compromiso y responsabilidad, así como una profunda comprensión de sus propias necesidades y preferencias.

Como docente, mi papel como mediador entre las aspiraciones individuales de las participantes y los objetivos del programa gubernamental se ha vuelto claro. Es fundamental encontrar un equilibrio entre responder a las demandas y deseos de las mujeres y garantizar que se cumplan los objetivos establecidos por el proyecto. Esta labor de mediación requiere sensibilidad, empatía y flexibilidad para adaptarse a las necesidades cambiantes del grupo y mantener la coherencia con los lineamientos del programa.

En conclusión, el proceso de observación y reflexión sobre la actividad inicial ha sido enriquecedor y revelador. Ha permitido comprender la importancia no solo de los aspectos técnicos de la actividad física, sino también de los aspectos sociales y emocionales que influyen en la participación y el compromiso de las personas. Este aprendizaje continuo y esta adaptación constante son fundamentales para seguir promoviendo un ambiente inclusivo, saludable y motivador en el contexto de la actividad física comunitaria.

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

### Diario de campo

**Mes:** abril 2023

**Investigador:** David Ricardo Ospina Ortegón

**Participantes:** 40 mujeres entre los 40 y los 85 años

#### **Objetivo de la actividad inicial de acuerdo con el proyecto 2072:**

Desarrollar la fuerza muscular en todo el cuerpo para mejorar la estabilidad y prevenir caídas.

#### **Observaciones generales:**

Durante la ejecución de ejercicios específicos, noté que algunas mujeres se ayudaban entre sí, ofreciendo consejos sobre la postura correcta o proporcionando aliento para superar los desafíos físicos. Esta interacción evidenció un sentido de solidaridad y colaboración en el grupo.

#### **Hallazgos relevantes:**

El cuidado que tenían las adultas mayores durante el espacio de clase, estar pendiente que las demás trabajen a su propio ritmo, según sus patologías propias de la edad, el reconocer la salud del otro, estar pendientes de su desarrollo, fue demasiado relevante ver cómo la ayuda está presente, no solo en la ejecución de los ejercicios propios de clase; durante el espacio se presenta la situación de Martha una señora que no cuenta con demasiados recursos y que en ese momento requería la compra de un medicamento, ver cómo María Eugenia una de los miembros del grupo toma la palabra y propone recoger una colecta para ayudar a la compra de estos medicamentos, es sin duda una muestra clara de esta categoría emergente, el cuidado.

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

### **Reflexiones y consideraciones finales.**

Durante la ejecución de los ejercicios específicos revelaron un aspecto fundamental: la solidaridad y colaboración que caracteriza al grupo de mujeres participantes. En medio de la actividad física, se manifestó un sentido de comunidad en el que las participantes se ayudaban mutuamente, ofreciendo consejos sobre posturas adecuadas y brindando aliento para superar los desafíos físicos. Esta interacción no solo fortaleció el aspecto técnico de la clase, sino que también profundizó los lazos emocionales entre las mujeres, creando un ambiente de apoyo y compañerismo.

Los hallazgos relevantes sobre el cuidado y la atención hacia las adultas mayores durante el espacio de clase son conmovedores. La sensibilidad y empatía mostradas por las participantes hacia las necesidades individuales de cada una, reconociendo las limitaciones propias de la edad y respetando los ritmos de trabajo de cada una, reflejan un profundo compromiso con el bienestar del grupo. El caso de Martha, quien requería ayuda para comprar un medicamento, es especialmente revelador. La pronta respuesta de María Eugenia y la propuesta de recolectar fondos para ayudarla muestran un nivel de solidaridad y generosidad que va más allá de los límites de la actividad física. Esta muestra de cuidado y apoyo mutuo es una manifestación clara de la importancia de la comunidad en la vida de estas mujeres.

Como observador y facilitador de este espacio, es evidente que el cuidado y la solidaridad son elementos esenciales que contribuyen no solo al éxito de la actividad física, sino también al bienestar emocional y social de las participantes. Es fundamental reconocer y valorar estas dinámicas interpersonales, fomentando un ambiente que promueva la inclusión, el respeto y la colaboración. Este diario de campo no solo ha sido una oportunidad para reflexionar sobre la práctica de la actividad física, sino también para reconocer y celebrar la fuerza y el espíritu de comunidad que define a este grupo de mujeres.

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

### Diario de campo

**Mes:** mayo 2023

**Investigador:** David Ricardo Ospina Ortegón

**Participantes:** 40 mujeres entre los 40 y los 85 años

#### **Objetivo de la actividad inicial de acuerdo con el proyecto 2072:**

Promover ejercicios que ayuden a aumentar la amplitud de movimiento en las articulaciones realizar actividades que fomenten el equilibrio y la coordinación para reducir el riesgo de accidentes y mejorar la confianza en el movimiento

#### **Observaciones generales:**

Durante una pausa, algunas mujeres mostraron videos informativos sobre eventos comunitarios relacionados con la salud y la actividad física, lo que sugiere una red de apoyo activa y un interés mutuo en promover estilos de vida saludables.

#### **Hallazgos relevantes:**

Particularmente en este espacio de clase surgieron dos momentos interesantes por un lado ver que cada una de las adultas mayores desde su propia curiosidad deciden indagar aún más en temáticas de hábitos de vida saludable y desean mostrarle a las demás a manera de completo del espacio de clase.

En un segundo momento, se observa como una persona mayor ajena al grupo manifiesta que porque el programa está enfocado a las adultas mayores, dice que debería enfocarse a los niños pues las adultas mayores “ya van de salida” manifiesta que el recurso se mal gasta.

#### **Reflexiones y consideraciones finales.**

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

Durante la observación general de la clase, surgió un elemento significativo: la red de apoyo activa entre las mujeres participantes. El hecho de que algunas de ellas compartieran videos informativos sobre eventos comunitarios relacionados con la salud y la actividad física durante una pausa demuestra un interés mutuo en promover estilos de vida saludables y una disposición a colaborar en la difusión de información relevante. Esta muestra de solidaridad y cooperación fortalece aún más el sentido de comunidad dentro del grupo y refuerza la importancia de establecer conexiones sociales en el camino hacia un envejecimiento activo y saludable.

Sin embargo, es crucial abordar los hallazgos relevantes que surgieron durante el desarrollo de la clase. La observación de que algunas mujeres, desde su propia curiosidad, deciden indagar más en temas relacionados con hábitos de vida saludable y desean compartir este conocimiento con el resto del grupo es alentadora. Este comportamiento demuestra un compromiso personal con el autocuidado y un deseo genuino de contribuir al buen vivir.

Por otro lado, la manifestación de una persona mayor ajena al grupo, cuestionando el enfoque del programa hacia las adultas mayores y sugiriendo que los recursos deberían destinarse a los niños, plantea un desafío importante. Esta actitud refleja una percepción errónea sobre el valor y la importancia de atender las necesidades de las personas mayores en la comunidad. Es fundamental abordar este tipo de opiniones con sensibilidad y educación, destacando la relevancia de brindar apoyo y recursos a todas las etapas de la vida, incluida la vejez.

Si bien existen desafíos y percepciones erróneas que deben abordarse, la solidaridad, la colaboración y el compromiso personal observados en el grupo son inspiradores y nos recuerdan la importancia de trabajar juntos para crear comunidades más saludables y equitativas para todas las edades.

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

### Diario de campo

**Mes:** junio 2023

**Investigador:** David Ricardo Ospina Ortegón

**Participantes:** 40 mujeres entre los 40 y los 85 años

#### **Objetivo de la actividad inicial de acuerdo con el proyecto 2072:**

Incorporar ejercicios aeróbicos de intensidad moderada para fortalecer el corazón y mejorar la resistencia cardiovascular.

#### **Observaciones generales:**

Al finalizar la clase, las mujeres se quedaron conversando en el espacio común. Escuché historias compartidas sobre experiencias personales y consejos sobre salud y bienestar, indicando un intercambio de información valiosa entre las participantes.

#### **Hallazgos relevantes:**

A este punto del trabajo como instructor y en esta sesión pude constatar, como el grupo más allá de participar del espacio de 1 hora dos veces a la semana, buscan espacios posteriores para tener espacios de ocio y recreación, como ir galería café libro un lugar para tomarse una copa, conversar y bailar. También encuentros en sus casas en un espacios de merienda, o simplemente verse y acompañarse hacer mercado o caminar como dijo Martha “vamos al parque santamarta que vende unas empanadas deliciosas, yo invito”.

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

### **Reflexiones y consideraciones finales.**

Las observaciones al finalizar la clase ofrecen una ventana reveladora hacia la naturaleza verdaderamente integral de esta comunidad de mujeres que participan en la actividad física. La prolongación de la interacción más allá del espacio designado para la clase, donde las conversaciones fluyen libremente y se comparten historias personales y consejos sobre salud y bienestar, subraya el profundo vínculo social y emocional que se ha formado entre las participantes.

Los hallazgos relevantes presentan un panorama aún más completo de esta red de apoyo activa y dinámica. Es evidente que el grupo no solo busca cumplir con el compromiso de asistir a las clases de actividad física, sino que también anhela continuar fortaleciendo sus lazos fuera de este contexto. La búsqueda de espacios para el ocio y la recreación, como visitar galerías, cafés, o disfrutar de una merienda en casa, resalta la importancia del aspecto social en la vida de estas mujeres.

El comentario de Martha sobre visitar el parque para disfrutar de unas empanadas deliciosas, seguido de su generosa invitación, ejemplifica la esencia misma de esta comunidad: el cuidado mutuo y la disposición para compartir momentos de alegría y camaradería. Estas actividades adicionales no solo enriquecen la experiencia de las participantes, sino que también refuerzan su compromiso con un estilo de vida saludable y activo.

Como instructor, estas observaciones finales son profundamente gratificantes y ofrecen una perspectiva invaluable sobre el impacto positivo que la actividad física puede tener en la vida de las personas. Más allá de los beneficios físicos evidentes, la actividad física también actúa como un catalizador para la formación de comunidades fuertes y solidarias. Es esencial reconocer y fomentar este aspecto social de la actividad física, ya que contribuye significativamente al bienestar integral de los individuos.

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

### Diario de campo

**Mes:** julio 2023

**Investigador:** David Ricardo Ospina Ortegón

**Participantes:** 40 mujeres entre los 40 y los 85 años

#### **Objetivo de la actividad inicial de acuerdo con el proyecto 2072:**

Incluir ejercicios de resistencia como levantamiento de pesas o actividades de impacto controlado para ayudar a mantener la densidad ósea y prevenir la osteoporosis.

#### **Observaciones generales:**

Durante una sesión, se discutió la idea de organizar compartires grupales saludables teniendo en cuenta las particularidades nutricionales de cada mujer. Este entusiasmo por actividades adicionales muestra cómo la participación en las clases está impulsando iniciativas que fortalecen los lazos comunitarios.

#### **Hallazgos relevantes:**

A este punto de la observación constante encontré dos posibles categorías emergentes dentro de sus dinámicas, el cuidado y el buen vivir, aunque antes de esto es interesante como las dinámicas sociales establecidas por la clase se reconstruyen en prácticas comunitarias.

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

### **Reflexiones y consideraciones finales.**

Los hallazgos relevantes subrayan dos categorías emergentes dentro de las dinámicas observadas: el cuidado y el buen vivir. La preocupación por el bienestar y la salud de las demás participantes, evidenciada en la consideración de las particularidades nutricionales de cada una, refleja el profundo sentido de cuidado y apoyo mutuo que caracteriza a este grupo. Esta actitud resalta la importancia del cuidado como un valor fundamental que impulsa las interacciones y actividades dentro de la comunidad.

Además, la noción de buen vivir se hace presente a través de la búsqueda colectiva de actividades que promuevan un estilo de vida saludable y satisfactorio. La propuesta de organizar compartires grupales saludables no solo apunta a mejorar la alimentación de las participantes, sino también a fomentar el disfrute compartido de experiencias relacionadas con el bienestar. Esta iniciativa refleja un deseo genuino de cultivar un entorno en el que el cuidado personal y el disfrute de la vida en comunidad ocupen un lugar central.

Como observador, estas dinámicas sociales y comunitarias son motivo de reflexión y admiración. La actividad física no solo está contribuyendo al bienestar físico de las participantes, sino que también está actuando como un catalizador para la creación de una red de apoyo sólida y el fomento de un estilo de vida saludable y satisfactorio. Es fundamental reconocer y valorar el papel transformador que tienen estas iniciativas en la vida de las personas y seguir apoyando su desarrollo y crecimiento dentro de la comunidad.

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

### Diario de campo

**Mes:** agosto 2023

**Investigador:** David Ricardo Ospina Ortegón

**Participantes:** 40 mujeres entre los 40 y los 85 años

#### **Objetivo de la actividad inicial de acuerdo con el proyecto 2072:**

Ofrecer actividades físicas que contribuyan a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y promover el bienestar emocional.

#### **Observaciones generales:**

Se notó un ambiente de celebración cuando algunas mujeres compartieron sus logros personales, como mejorar su elasticidad o mejorar su fuerza. Estos momentos de reconocimiento refuerzan la confianza y el apoyo mutuo dentro del grupo.

#### **Hallazgos relevantes:**

En el espacio se generan momentos de apoyo mutuo y compromiso con la otra, en este mes en participar se presentaron dos situaciones, por un lado, durante una sesión e clase Antonia sufrió un bajo de azúcar que género que tuviera un intento de desmayo, durante ese momento todo el grupo decide parar el espacio y prestarle atención a Antonia, mientras un miembro del grupo buscaba algún alimento o dulce que le ayudara a la compañera.

En otro momento ver como Martha que estaba a puertas de una cirugía participo hasta el día antes de su procedimiento en los espacios, argumentando que esto le cargaba de energía para afrontar su procedimiento médico.

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

### **Reflexiones y consideraciones finales.**

La atmósfera de celebración y camaradería que se percibió durante la clase al compartir los logros personales de algunas mujeres es un testimonio conmovedor del poder transformador de la actividad física en la vida de las personas. Estos momentos de reconocimiento no solo resaltan los avances individuales en términos de elasticidad o fuerza, sino que también fortalecen la confianza y el apoyo mutuo dentro del grupo, creando un sentido de comunidad y solidaridad que trasciende los límites del ejercicio físico.

Los hallazgos relevantes revelan la profundidad de este compromiso y apoyo mutuo. En situaciones de emergencia, como el bajo de azúcar experimentado por Antonia durante una sesión de clase, el grupo actuó de manera rápida y solidaria, deteniendo la actividad para prestarle atención y brindarle el apoyo necesario. Esta muestra de cuidado y preocupación por el bienestar de una compañera resalta la importancia de la conexión humana y la solidaridad en momentos de necesidad.

Del mismo modo, el compromiso demostrado por Martha, quien participó activamente en las clases hasta el día antes de someterse a una cirugía, es inspirador. Su testimonio refleja el impacto positivo que la actividad física puede tener en el ánimo y la disposición para afrontar desafíos médicos. La decisión de Martha de participar hasta el último momento evidencia su fuerza interior y determinación para enfrentar su procedimiento médico con optimismo y energía renovada.

Estos hallazgos subrayan la importancia de cultivar un ambiente de apoyo y compañerismo dentro del grupo. La actividad física no solo se trata de mejorar la salud física, sino también de fortalecer el bienestar emocional y social de las personas. En este sentido, el ejercicio se convierte en una herramienta poderosa para construir relaciones significativas y fomentar un sentido de pertenencia y comunidad.

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

### Diario de campo

**Mes:** septiembre 2023

**Investigador:** David Ricardo Ospina Ortegón

**Participantes:** 40 mujeres entre los 40 y los 85 años

#### **Objetivo de la actividad inicial de acuerdo con el proyecto 2072:**

Incorporar ejercicios que desafíen la mente, como coordinación mano-ojo, para mantener agudeza mental y funciones cognitivas.

#### **Observaciones generales:**

Durante el tiempo libre después de la clase, las mujeres intercambiaron ideas sobre recetas nutritivas y sabrosas. Este intercambio revela un interés común en mantener una dieta saludable y compartir conocimientos entre ellas.

#### **Hallazgos relevantes:**

En este mes se presentaron situaciones donde dos señoras del grupo por roles de cuidadoras de sus nietos no contaban como dejarlos en casa y deseando asistir a los espacios toman la decisión de llevarlos a la clase una de las niñas participa en la clase mientras que la otra juega en otra zona del parque, ver como el espacio trasciende más allá de sus roles individuales y llega a sus espacios personales.

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

### **Reflexiones y consideraciones finales.**

El intercambio de ideas sobre recetas nutritivas y sabrosas después de la clase refleja un aspecto fundamental del impacto de la actividad física en la vida de las mujeres participantes: el fomento de un estilo de vida saludable y la promoción de la alimentación balanceada. Este intercambio revela un interés común entre las mujeres en mantener una dieta saludable y compartir conocimientos entre ellas, creando un espacio de aprendizaje y apoyo mutuo que va más allá de la actividad física en sí.

Los hallazgos relevantes resaltan la capacidad de la actividad física para trascender los roles individuales y llegar a los espacios personales de las participantes. La situación de las dos señoras del grupo, quienes por ser cuidadoras de sus nietos no contaban con la opción de dejarlos en casa durante la clase, es un ejemplo conmovedor de cómo el espacio de la actividad física puede adaptarse y acoger a las necesidades individuales de las participantes. La decisión de llevar a los niños a la clase y permitirles participar o jugar en otra zona del parque muestra la flexibilidad y la inclusividad del grupo, así como el compromiso de las mujeres por no dejar que los obstáculos interfieran con su participación en la actividad física y su búsqueda de bienestar.

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

### **Diario de campo**

**Mes:** octubre 2023

**Investigador:** David Ricardo Ospina Ortegón

**Participantes:** 40 mujeres entre los 40 y los 85 años

### **Objetivo de la actividad inicial de acuerdo con el proyecto 2072:**

Diseñar actividades que fomenten la interacción social entre los participantes para mejorar el bienestar emocional y combatir el aislamiento.

### **Observaciones generales:**

Varias mujeres mencionaron haber participado juntas en eventos locales de recaudación de fondos o charlas educativas sobre envejecimiento activo. Esta participación conjunta muestra un compromiso y agencia política por parte de la comunidad.

### **Hallazgos relevantes:**

En este mes se llevó a cabo por dinámicas externas los procesos de elecciones gubernamentales 2023, alcaldes ediles, gobernadores, entre otros. Lo interesante de aquí es que una de los miembros del grupo opta por postularse como edilesa , a lo que la comunidad de mujeres de gernika acompaña el ejercicio de campaña y el apoyo electoral, también ver como varias miembros de esta comunidad, son referentes en temas de juntas de acción local, o participan en presupuestos participativos, consejo, entre otras actividades políticas donde suman energías para mejorar las condiciones de su territorio, emerge esta categoría de agencia política dese lo comunitario.

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

### **Reflexiones y consideraciones finales.**

La participación de varias mujeres del grupo en eventos locales de recaudación de fondos o charlas educativas sobre envejecimiento activo es un claro testimonio de su compromiso y agencia política dentro de la comunidad. Estas actividades conjuntas no solo demuestran un interés compartido en el bienestar colectivo y el envejecimiento saludable, sino también una determinación por contribuir de manera significativa al desarrollo y fortalecimiento de su entorno.

Los hallazgos relevantes presentan un panorama aún más completo de este compromiso y agencia política. Durante el proceso de elecciones gubernamentales del 2023, una de las miembros del grupo optó por postularse como edil. Lo notable aquí es el apoyo abrumador que recibió de la comunidad de mujeres de Gernika, quienes acompañaron su campaña y brindaron su respaldo electoral. Esta muestra de solidaridad y apoyo refleja el poder de la unidad comunitaria y el compromiso con la representación y el cambio en el ámbito político local.

Además, la participación de varias miembros del grupo en actividades políticas como juntas de acción local, presupuestos participativos y consejos, destaca su papel como agentes activas en la toma de decisiones y la mejora de las condiciones de su territorio. Estas mujeres no solo son referentes en sus comunidades, sino también líderes comprometidas con el progreso y el bienestar de su entorno.

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

### Diario de campo

**Mes:** noviembre 2023

**Investigador:** David Ricardo Ospina Ortegón

**Participantes:** 40 mujeres entre los 40 y los 85 años

#### **Objetivo de la actividad inicial de acuerdo con el proyecto 2072:**

Educar sobre técnicas adecuadas de levantamiento y movilidad para reducir el riesgo de lesiones durante la actividad física diaria.

#### **Observaciones generales:**

Se observó que las participantes más nuevas fueron recibidas con entusiasmo y aliento por parte del grupo, demostrando una cultura de inclusión y bienvenida que facilita la formación de nuevas relaciones.

#### **Hallazgos relevantes:**

En este periodo tiempo observe como cada día que se ejecutan clases, la gente externa que pasa por el parque gernika, observa las actividades dentro esto dos señoras que pasaban por el sector decidieron participar de la actividad, trayendo nuevos miembros al grupo, donde las mujeres las reciben con todo el cariño y las integran de forma inmediata, aunque algunas de las integrantes nuevas aún no se acoplan totalmente.

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

### **Reflexiones y consideraciones finales.**

La observación de cómo la actividad física en el parque Gernika no solo atrae la atención de quienes pasan por el lugar, sino que también motiva la participación de nuevos miembros, es un testimonio del poder de la comunidad y la inclusión. La presencia de personas externas que deciden unirse a la actividad refleja el atractivo y el impacto positivo que esta tiene en el entorno local.

El hecho de que estas dos señoras decidieran unirse a la actividad y fueran recibidas con cariño y aceptación por parte del grupo existente destaca la naturaleza acogedora y solidaria de la comunidad de mujeres en el parque Gernika. La pronta integración de las nuevas integrantes es un reflejo del compromiso del grupo por fomentar un ambiente inclusivo y colaborativo, donde todas las personas se sientan bienvenidas y valoradas.

Sin embargo, es importante reconocer que algunas de las nuevas integrantes pueden enfrentar dificultades para acoplarse completamente al grupo. Esta situación subraya la importancia de brindar apoyo y comprensión a aquellos que están en proceso de integración, así como de mantener un ambiente de respeto y paciencia mientras se adaptan a la dinámica del grupo.

Más allá de los beneficios individuales para la salud, la actividad física en el parque Gernika actúa como un catalizador para la creación de vínculos comunitarios, la promoción de la inclusión y la construcción de una comunidad más fuerte y unida. Al mantener un espíritu de apertura y bienvenida hacia quienes desean unirse, podemos continuar fortaleciendo el tejido social y promoviendo un sentido de pertenencia y colaboración en el parque y más allá.

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

### Diario de campo

**Mes:** diciembre 2023

**Investigador:** David Ricardo Ospina Ortegón

**Participantes:** 40 mujeres entre los 40 y los 85 años

#### **Objetivo de la actividad inicial de acuerdo con el proyecto 2072:**

Proporcionar información sobre la importancia de la actividad física regular y una dieta equilibrada para mantener un estilo de vida saludable y activo.

#### **Observaciones generales:**

Al final de la clase, noté gestos de agradecimiento entre las mujeres y expresiones de cariño al despedirse. Este intercambio emocional indica la formación de vínculos significativos que trascienden la actividad física en sí misma.

#### **Hallazgos relevantes:**

En este mes y teniendo en cuenta las dinámicas por la navidad las adultas mayores del parque gernika, generan espacios para realizar la novena, llevando diferente alimentos, compartiendo sus diferentes comidas tradicionales familiares al grupo

#### **Reflexiones y consideraciones finales.**

Los gestos de agradecimiento y las expresiones de cariño al finalizar la clase son un testimonio conmovedor de la profundidad de los vínculos que se han formado entre las mujeres en el parque gernika. Este intercambio emocional va más allá de la actividad física en sí misma, indicando una conexión genuina y significativa que trasciende el tiempo dedicado al ejercicio.

## LAS MUJERES DE TEUSACÁ

Los hallazgos relevantes sobre la celebración de la navidad por parte de las adultas mayores del parque gernika añaden una capa adicional de significado a estos vínculos. La organización de espacios para realizar la novena, compartiendo alimentos tradicionales familiares entre el grupo, muestra el nivel de confianza y camaradería que existe entre las mujeres. Estos momentos de compartir y celebrar fortalecen aún más los lazos comunitarios y refuerzan el sentido de pertenencia y apoyo mutuo dentro del grupo.

En última instancia, estas observaciones subrayan la importancia de fomentar un ambiente de apoyo y camaradería en los espacios de actividad física comunitaria. Al cultivar relaciones basadas en el respeto, la gratitud y el cariño, podemos crear entornos donde las personas se sientan valoradas, aceptadas y acompañadas en su viaje hacia un estilo de vida más saludable y satisfactorio. Este diario de campo nos recuerda la belleza y el poder de la conexión humana y nos inspira a seguir fortaleciendo los lazos comunitarios en todos los aspectos de la vida.

Formato Planeación Vs_ 2024_Fuente Propia		
<b>Población:</b> 40 mujeres adultas mayores pertenecientes al Parque Gemika- Localidad de Teusaquillo- Bogotá.	<b>FECHA:</b> 23/11/2023	<b>NÚMERO DE SESIONES:</b> 1
<b>Docente:</b> David Ricardo Ospina Ortegón		<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:</b>  Este taller ofrece un espacio acogedor para mujeres interesadas en explorar su agencia política y bienestar en contextos comunitarios. A través del diálogo de saberes, discutiremos temas clave como el cuidado, el buen vivir y la participación política.  La metodología se centra en facilitar un intercambio abierto y respetuoso, donde las participantes compartirán experiencias y reflexionarán sobre cómo estos conceptos se aplican en sus vidas y comunidades.  El objetivo es generar aprendizaje colectivo y propuestas concretas para fortalecer el empoderamiento político y el bienestar de las mujeres en su entorno. Al final, disfrutaremos de un momento de convivencia con café y pan, promoviendo la conexión y el diálogo continuo entre las participantes.
<b>Tema:</b> Cuidado, Buen vivir, Agencia Política		
<b>Nombre:</b> Café Tertulia y Pan		
<b>OBJETIVO:</b>  Explorar y promover el empoderamiento político y el bienestar integral de las mujeres en contextos comunitarios, a través del diálogo de saberes y la reflexión colectiva sobre las categorías de cuidado, buen vivir y agencia política, en un ambiente de encuentro y colaboración inspirado en la tradición colombiana de las "onces"	<b>MATERIALES E INSUMOS:</b>  1. Cartulina 2. Tijeras 3. Colores 4. Pegante 5. Café 6. Pan 7. Sillas	
<b>ACCIONES EN EL AULA</b>		

**Encuentro y Bienvenida:**

Iniciar el taller con una actividad de bienvenida cálida y acogedora, donde las participantes puedan presentarse y compartir brevemente sus experiencias e intereses relacionados con los temas del cuidado, buen vivir y agencia política.

**Introducción a las Categorías:**

Presentación introductoria de las categorías de cuidado, buen vivir y agencia política, contextualizando su importancia en el empoderamiento y la vida comunitaria.

**Diálogo de Saberes:**

Facilitar un espacio abierto de diálogo donde las participantes compartan sus conocimientos, experiencias y perspectivas sobre los temas en discusión. Se fomentará la escucha activa y el intercambio respetuoso de ideas.

**Reflexión Grupal: Promover sesiones reflexivas guiadas por preguntas orientadoras, como:**

- ¿Cómo entendemos el concepto de cuidado en nuestras vidas diarias y comunitarias?
- ¿Qué significa para nosotras vivir bien y en armonía con nuestro entorno?
- ¿De qué maneras ejercemos nuestra agencia política en nuestras comunidades?

**Creación Colectiva:**





Invitar a las participantes a colaborar en la creación colectiva de ideas, propuestas o acciones que puedan fortalecer el empoderamiento político y el bienestar de las mujeres en la comunidad.

**Cierre y Conclusiones:**

Facilitar una sesión de cierre donde se recopilen las ideas principales discutidas, se destaquen las conclusiones clave y se reflexione sobre cómo aplicar lo aprendido en la práctica.

**Momento de Convivencia:**

Concluir el taller con un momento de convivencia alrededor de la mesa, disfrutando de un café y pan compartidos, propiciando un espacio informal para fortalecer los lazos y continuar las conversaciones de manera más personal.

	MOMENTOS	1		2			3	
		EN LAS SESIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA PROYECTO 2072		EN ESPACIOS DE TIEMPO LIBRE FUERA DE LOS ESPACIOS DISPUESTOS POR EL PROYECTO 2072			EN ESPACIOS COTIDIANOS PERSONALES	
		CATEGORIAS	Diario de campo	Álbum Fotográfico	Diario de campo	Álbum Fotográfico	TALLER CAFÉ, TERTULIA Y PAN	Diario de campo
<b>A</b>	<b>BUEN VIVIR</b>	<p>Durante las sesiones de actividad física del Proyecto 2072, los participantes demostraron una notable solidaridad y colaboración. Este sentido de comunidad se reflejó en su apoyo mutuo, ofreciendo consejos y aliento para superar desafíos físicos, lo que fortaleció tanto el aspecto técnico de la clase como los lazos emocionales entre las mujeres.</p> <p>(Diarios de campo marzo-abril-junio)</p>		<p>Más allá de las sesiones del proyecto, los participantes mostraron cuidado y atención hacia las adultas mayores, reconociendo sus necesidades individuales y respetando sus ritmos. Un ejemplo conmovedor fue el compromiso demostrado por algunas al ayudar a una compañera con medicamentos, mostrando una solidaridad que trasciende la actividad física y enfatiza la importancia de la comunidad en sus vidas.</p> <p>(Diarios de campo marzo-abril-junio)</p>		<p>Exploración del Buen Vivir en Comunidad: El taller también indaga sobre cómo se encuentra el buen vivir en comunidad. Aquí, el enfoque decolonial podría involucrar una reflexión crítica sobre las formas tradicionales de convivencia y el redescubrimiento de prácticas ancestrales, como remedios caseros, formas de cocinar entre otras, que promueven relaciones más equitativas, sostenibles y solidarias entre las personas.</p>	<p>Los hallazgos revelan un compromiso personal con el autocuidado y un interés genuino por promover estilos de vida saludables. Aunque surgen desafíos externos, como percepciones erróneas sobre el enfoque en las personas mayores, el grupo inspira al destacar la solidaridad, colaboración y compromiso necesarios para crear comunidades equitativas y saludables para todas las edades.</p> <p>(Diarios de campo marzo-abril-junio)</p>	
<b>B</b>	<b>CUIDADO</b>	<p>Durante las sesiones del Proyecto 2072, se observa un cuidado profundo entre los participantes. Más allá de la actividad física en sí, las mujeres ofrecen consejos sobre salud y bienestar, creando un ambiente de apoyo emocional. La prolongación de interacciones después de la clase muestra un compromiso genuino por fortalecer la conexión social, destacando el valor del cuidado mutuo y el desarrollo de lazos emocionales sólidos.</p> <p>(diario de campo Junio)</p>		<p>Fuera de las sesiones del proyecto, el cuidado se manifiesta en las actividades recreativas compartidas, como visitas a galerías o disfrutar de meriendas juntas. La generosidad de Martha al invitar a sus compañeras a compartir momentos de alegría refleja el compromiso del grupo con el cuidado mutuo y el disfrute compartido, enriqueciendo así sus experiencias personales y fortaleciendo su conexión.</p> <p>(diario de campo Julio)</p>		<p>Las preguntas planteadas, como "¿Qué significa el cuidado?" y "¿Cómo practicamos el cuidado en comunidad?", invitan a cuestionar las concepciones tradicionales del cuidado. Esto implica trascender las narrativas occidentales dominantes sobre el cuidado, que suelen estar ligadas a roles de género y relaciones de poder, para abrazar visiones más inclusivas y contextualizadas.</p> <p>se puede explorar cómo el cuidado ha sido históricamente concebido y practicado en diferentes culturas y contextos no occidentales. Esto puede implicar desaprender las nociones euro del cuidado y valorar otras formas de relación con el entorno céntrico y entre las personas, que respetan la diversidad cultural y promueven la reciprocidad y la interdependencia.</p>	<p>En los espacios cotidianos personales, el concepto de cuidado se manifiesta de manera excepcional entre las mujeres participantes del proyecto de actividad física. Las observaciones revelan una profunda conexión social y emocional que va más allá del entorno de las clases. La prolongación de las interacciones fuera del espacio designado, donde se comparten historias personales y consejos sobre salud y bienestar, destaca un compromiso genuino de cuidado mutuo y apoyo entre los participantes.</p> <p>(diario de campo Julio)</p>	
<b>C</b>	<b>AGENCIA POLÍTICA</b>	<p>Durante las sesiones del Proyecto 2072, se observa cómo la actividad física trasciende su función principal para convertirse en un espacio de inclusión y adaptación. La decisión de permitir que las cuidadoras lleven a sus nietos a la clase, adaptando el entorno para satisfacer sus necesidades, refleja una agencia política colectiva. Este ejemplo muestra la flexibilidad del grupo para superar obstáculos y garantizar la participación de todos, demostrando que la actividad física puede ser un vehículo para la inclusión y el empoderamiento.</p> <p>(diario de campo septiembre, octubre)</p>		<p>El compromiso político se manifiesta en la participación de varias mujeres del grupo en eventos locales y actividades comunitarias. Su implicación en charlas educativas y eventos de recaudación de fondos refleja un interés en el bienestar colectivo y el envejecimiento saludable. Estas acciones destacan la determinación del grupo por contribuir al desarrollo de su entorno, demostrando una agencia política orientada hacia el cambio y la mejora social.</p> <p>(diario de campo octubre)</p>		<p>Las preguntas planteadas, como "¿Qué es la agencia política?" y "¿Cómo las mujeres ejercen su agencia política en contextos coloniales?", invitan a cuestionar las estructuras de poder históricamente dominantes y explorar las formas de resistencia y acción colectiva que desafían estas dinámicas.</p> <p>El taller pretende explorar cómo las mujeres encuentran y ejercen su agencia política en el contexto comunitario. Esto puede incluir discusiones sobre estrategias de organización, participación en movimientos sociales, y la importancia de la solidaridad y la colaboración para impulsar cambios políticos y sociales significativos.</p>		

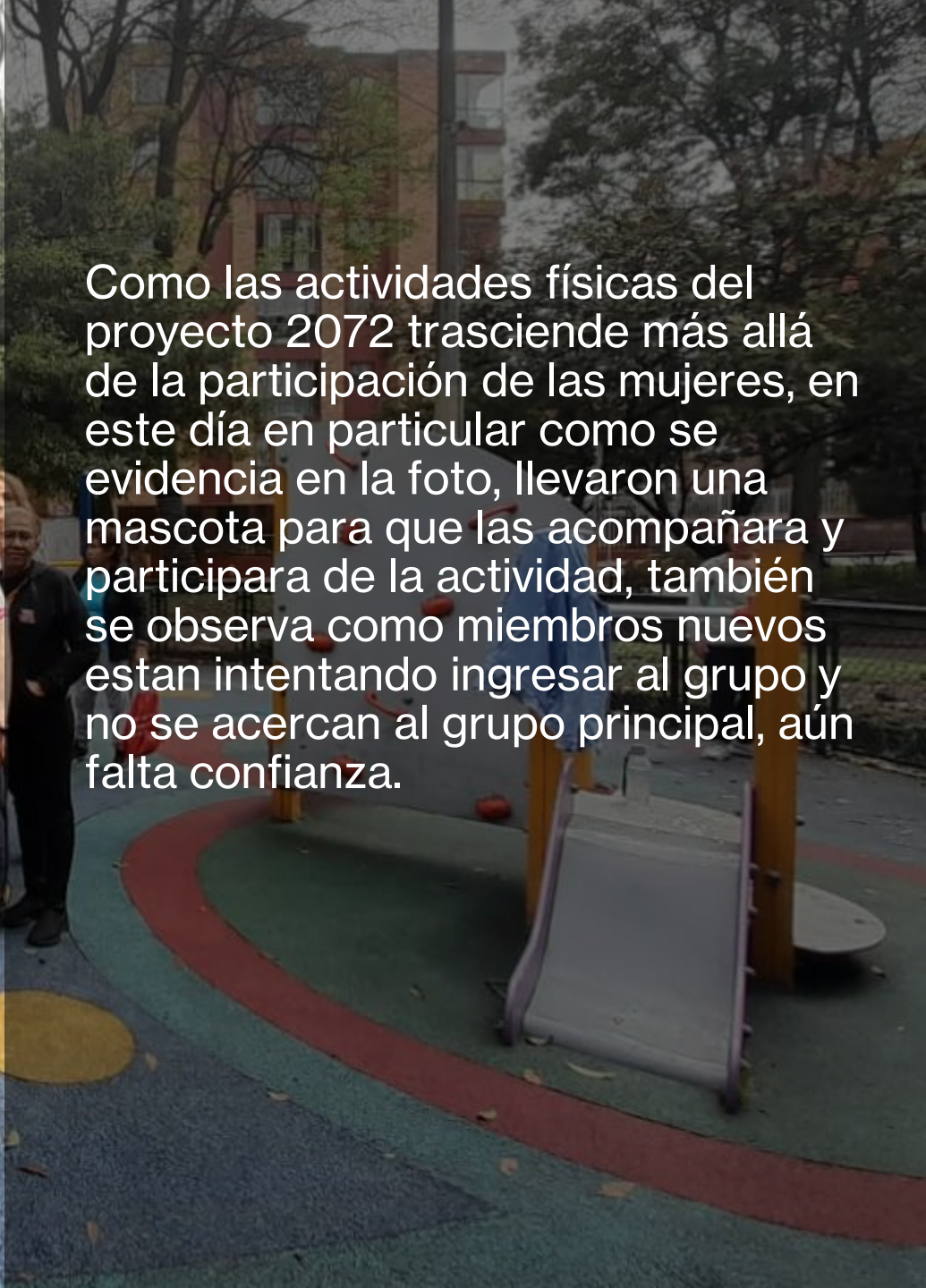
						<p><b>Estrategias de Organización:</b> Se identifican diversas estrategias que las mujeres utilizan para organizarse y participar en iniciativas políticas a nivel comunitario. Esto puede incluir la formación de grupos o colectivos, el establecimiento de redes de apoyo y la planificación de acciones conjuntas para abordar problemas específicos.</p> <p><b>Participación en Movimientos Sociales:</b> Se destacan los diferentes roles y niveles de participación de las mujeres en movimientos sociales. Esto implica analizar cómo las mujeres contribuyen a la movilización colectiva, definen agendas políticas y promueven cambios desde una perspectiva comunitaria.</p> <p><b>Importancia de la Solidaridad y la Colaboración:</b> Se subraya el valor de la solidaridad y la colaboración entre mujeres para impulsar cambios políticos y sociales significativos. La capacidad de trabajar juntas, compartir recursos y apoyarse mutuamente en la búsqueda de objetivos comunes emerge como un factor fundamental para fortalecer la agencia política de las mujeres en la comunidad.</p> <p><b>Desafíos y Barreras:</b> Se identifican también los desafíos y barreras que enfrentan las mujeres al ejercer su agencia política, como la falta de recursos, las normas culturales restrictivas o la discriminación de género. Comprender estos obstáculos es crucial para diseñar estrategias efectivas que promuevan una mayor participación y empoderamiento político de las mujeres en la comunidad.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--



# Las Mujeres de Teusacá



Como las actividades físicas del proyecto 2072 trasciende más allá de la participación de las mujeres, en este día en particular como se evidencia en la foto, llevaron una mascota para que las acompañara y participara de la actividad, también se observa como miembros nuevos están intentando ingresar al grupo y no se acercan al grupo principal, aún falta confianza.




Se puede apreciar en este caso en particular como, aunque tenemos mujeres que están en constante unión y desean extender sus relaciones más allá de clase, existen participantes que solo están en el espacio socialmente establecido por el proyecto 2072, de igual forma se observa en la foto como, desean resignificar el espacio en este día en particular se encontraban habitantes de calle en el parque.



Esta fotografía en particular da cuenta de la diversidad del grupo encontramos mujeres de la costa como Martha una mujer del huila, Mariela una mujer de Valledupar, bogotanas, Boyacenses, el grupo es diverso culturalmente.





La participación de los nietos dentro de las actividades físicas, esto es lo bello de este día, ver como estas adultas mayores ven un espacio de cuidado donde pueden acceder ellas y sus nietos, la comunidad trasciende a los micro cosmos de cada mujer

Este día maravilloso donde cada mujer participa de manera activa en el desarrollo de las sesiones, vemos, docentes, emprendedoras, abogadas, madres, abuelas, variedades de saberes y personas.





La fantasía y el juego se toman el grupo, más allá del espacio de actividad física se da el momento de usar disfraces, mascararas maquillaje como formas divertidas de compartir.



El docente en relación con el grupo participa de manera activa en las decisiones de la comunidad, posibilitando espacios de recreación dentro del territorio.