

**Relación De Las Prácticas Deportivas Con Un Enfoque Social En La Construcción De  
La Concepción Del Cuidado**

Jhoan Sebastián Cubillos Baquero

Yuly Fernanda Pachongo Olcunche

Zujhey Viviana Rey Romero

Omar Francisco Tinjacá Tibruza

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad De Educación Física

Licenciatura En Deporte

Bogotá D.C., 2025

**Relación De Las Prácticas Deportivas Con Un Enfoque Social En La Construcción De  
La Concepción Del Cuidado**

Jhoan Sebastián Cubillos Baquero

Yuly Fernanda Pachongo Olcunche

Zujhey Viviana Rey Romero

Omar Francisco Tinjacá Tibruza

Trabajo de grado para obtener el título de Licenciado en Deporte

Asesor

Mg. Juan Carlos Ibarra Rodríguez

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad De Educación Física

Licenciatura En Deporte

Bogotá D.C., 2025

## **Dedicatoria**

A mi madre, María del Carmen Baquero,  
por su apoyo incondicional y su amor constante,  
por brindarme fortaleza y ser mi guía  
a lo largo de todo mi proceso formativo.

*Jhoan Sebastián Cubillos Baquero*

A mis padres y hermano, por su amor incondicional,  
su constante apoyo y el ejemplo de perseverancia,  
que han sido mi guía en cada paso de este camino.  
A mi familia y amistades, por su compañía y apoyo,  
que hicieron de este proceso más ameno  
y representan un respaldo valioso para mí.

*Yuly Fernanda Pachongo Olcunche*

A mi madre, Mg Dora Inés Romero Agudelo,  
quien además de guiar con amor y sabiduría,  
lo hace desde el ejemplo  
y está siempre dispuesta a acompañarme en cada proceso.

*Zujhey Viviana Rey Romero*

A mis padres Adán y Olinda, mis hermanos, mi pareja,  
amistades y compañeros de carrera,  
quienes han sido pilares fundamentales en mi vida  
y me brindan su amor y apoyo incondicional  
en cada proceso que enfrento.

*Omar Francisco Tinjacá Tibruza*

## **Agradecimiento**

Agradecemos a la Universidad Pedagógica Nacional por su orientación en el proceso de formación como Licenciados en Deporte, a sus directivas y docentes.

Agradecemos también al profesor Juan Carlos Ibarra Rodríguez por su guía durante el desarrollo de este trabajo de grado y en la redacción del documento final.

De la misma manera, agradecemos a la comunidad de la UPZ Pardo Rubio de la localidad de Chapinero en la ciudad de Bogotá por su participación en el desarrollo de este estudio, en especial, a los 18 actores del cuidado por su compañía y colaboración permanente, así como, al CDC Titos Garzón y a su administrador.

## Tabla De Contenido

Introducción .....	1
Planteamiento Inicial .....	3
Contextualización Del Problema .....	3
Formulación Del Problema .....	4
Antecedentes .....	4
Justificación .....	10
Objetivos .....	13
Objetivo General .....	13
Objetivos Específicos .....	13
Marco Referencial.....	14
Marco Teórico Conceptual.....	14
Del Cuidado De Sí Y Del Otro: Bioética Del Cuidado.....	14
El Cuidado Como Actividad Humana .....	15
Papel De La Mujer En La Ética Del Cuidado.....	16
La Responsabilidad Por Los Cuidados: Brechas Que Generan Vulnerabilidad .....	17
El Cuidado Como Base De La Convivencia Comunitaria.....	18
Cuidado En Comunidades Con Migrantes.....	19
La Ética Del Cuidado Y Su Relación Con Las Prácticas Deportivas .....	20
Marco Contextual.....	20
Ubicación Geográfica .....	21
Estratificación Socioeconómica De La Localidad Y La UPZ Pardo Rubio .....	22
Historia Del Poblamiento De La Zona De La UPZ Pardo Rubio .....	23
Contexto Ambiental .....	23

Panorama Del Cuidado En La UPZ Pardo Rubio .....	24
Marco Legal .....	25
Compromiso De Buenos Aires .....	25
Política Nacional Del Cuidado .....	26
Sistema Distrital Del Cuidado (SDC).....	26
Marco Metodológico.....	28
Enfoque Epistemológico.....	28
Estructuración Operacional.....	28
Técnicas E Instrumentos De Recolección De información .....	30
Informantes Clave.....	31
Consideraciones Éticas .....	31
Resultados.....	33
Recolección De Información .....	33
Reconocimiento Vivencial Del Territorio, Espacios Deportivos Y Actores Del Cuidado ....	33
Observación De Prácticas Deportivas.....	33
Entrevistas Semiestructuradas De Actores Del Cuidado .....	33
Procesamiento De La Información .....	34
Selección De Información Según Criterios De Pertinencia Y Relevancia .....	34
Triangulación Por Estamentos .....	35
Triangulación Entre Estamentos .....	44
Triangulación Con El Marco Referencial .....	46
Conclusiones.....	50
Recomendaciones .....	53
Referencias.....	54
Anexos .....	59

Anexo 1. Formato De Diario De Campo .....	59
Anexo 2. Cuestionario Para Entrevista Semiestructurada .....	59
Anexo 3. Formato De Consentimiento Informado .....	60
Anexo 4. Selección De Información. Fase 2. Etapa 1.2 .....	61
Anexo 5. Selección De Información. Fase 2. Etapa 1.3 .....	66

## Índice De Tablas

<b>Tabla 1.</b> Categorías de investigación a priori .....	27
<b>Tabla 2.</b> Estructura operacional.....	29
<b>Tabla 3.</b> Categorización emergente de la investigación .....	33
<b>Tabla 4.</b> Codificación por colores de subcategorías.....	34

## Índice De Figuras

<b>Figura 1.</b> Número de estudios de referencia por año de publicación.....	5
<b>Figura 2.</b> Número de estudios de referencia nacionales por universidad .....	6
<b>Figura 3.</b> Número de estudios de referencia internacionales por universidad .....	6
<b>Figura 4.</b> Número de estudios de referencia según el tipo de documento .....	7
<b>Figura 5.</b> Número de estudios de referencia desde organizaciones .....	7
<b>Figura 6.</b> Número de estudios de referencia por país de procedencia .....	8
<b>Figura 7.</b> Ubicación de la localidad Chapinero en la ciudad de Bogotá.....	21
<b>Figura 8.</b> Ubicación de la UPZ Pardo Rubio en la localidad de Chapinero .....	22
<b>Figura 9.</b> Principios para la creación de sistemas de cuidado.....	26

### **Lista De Abreviaturas**

AC	Actores de Cuidado
CDC	Centro de Desarrollo Comunitario
CEPAL	Comisión Económica para América Latina y el Caribe
IDRD	Instituto Distrital de Recreación y Deporte
ONU	Organización de las Naciones Unidas
OIT	Organización Internacional del Trabajo
PNC	Política Nacional del Cuidado
PNUD	Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo
PEI	Proyecto Educativo Institucional
SDP	Secretaría Distrital de Planeación
SDC	Sistema Distrital de Cuidado
UPZ	Unidad de Planeamiento Zonal
UPN	Universidad Pedagógica Nacional

## Introducción

En la ética del cuidado el pensamiento foucaultiano establece que el cuidado de otros se debe dar como consecuencia del cuidado de sí, es decir, de la relación que cada sujeto establece consigo mismo haciéndose responsable de sus propias acciones (Garcés & Giraldo, 2013). Sin embargo, otros autores conciben el cuidado como una respuesta humana natural y que cuidar de otros o de uno mismo, surge de esa naturaleza, lo que lleva a que, en ocasiones, esta actividad sea desigual y que unos deleguen en otros la responsabilidad que todos deberían asumir (Winkler et al., 2020). Por tanto, dependiendo del género, raza y clase se le asigna como un deber la tarea del cuidado de otros, siempre ligada a las labores del hogar.

Así que, en una sociedad en la que ha dominado el patriarcado entre las relaciones de poder a todo nivel: familiar, comunitario, territorial y de Estado, en el proceso socializador de género se ha concebido que es propio de la naturaleza femenina cuidar de los otros. Al respecto, en la Agenda Regional de Género, se propone que exista un reconocimiento del cuidado como trabajo, que haya una redistribución justa y responsables entre los actores del cuidado y, que se reduzca el tiempo que las mujeres dedican al cuidado para que puedan superar los márgenes de pobreza y mejoren su autonomía (Comisión Económica para América Latina y el Caribe, CEPAL, 2022). A su vez, se debe reconocer que el derecho al cuidado es para todos o universal y que las estrategias deben tener un alcance social con corresponsabilidad de todos los actores implicados sin discriminación por género

En el contexto de la problemática que aborda la presente investigación, se ha notado que, aunque se habla de cuidado con las personas que asisten al Centro de Desarrollo Comunitario (CDC) Titos Garzón aún existen concepciones que difieren de las que plantean las organizaciones oficiales y los autores especializados, o simplemente no las tienen porque no están acostumbradas a pensar en lo que significa su labor. Así que, aparece la necesidad de la construcción colectiva del concepto de cuidado, una definición con la que se identifiquen y sea significativa para este contexto.

Al unir la necesidad de una práctica deportiva dentro de las acciones para el cuidado de sí y de otros en el barrio Pardo Rubio de la localidad de Chapinero con la de construir colectivamente un concepto de cuidado, se plantea como pregunta de investigación ¿qué relación pueden tener las prácticas deportivas con un enfoque social en la construcción de la

concepción del cuidado por parte de habitantes de la localidad de Chapinero en la Unidad de Planeamiento Social (UPZ) Pardo Rubio? Por tanto, el objetivo general se plantea en esa dirección y se propone identificar dicha relación.

La metodología se fundamenta en el enfoque hermenéutico de investigación y se estructura operacionalmente en tres fases, a saber, preparación, recolección de información y procesamiento de esta. Se fijan como categorías a priori la ética del cuidado y las prácticas deportivas, pero surgen como categorías emergentes los factores de vulnerabilidad y la conformación de la sociedad del cuidado. Los informantes clave fueron 18 actores del cuidado de la comunidad objeto de estudio, aunque en las prácticas deportivas participaron otras personas. Las técnicas de recolección de información fueron la observación participante y no participante y la entrevista semiestructurada. Para el procesamiento de la información se hizo una selección de esta por pertinencia y relevancia, para ello se usaron códigos de colores por categorías. La triangulación por y entre estamentos llevó a una comprensión precisa de la información recolectada y con la triangulación con el marco referencial se consigue dar respuesta a la pregunta de investigación.

Los hallazgos muestran que la construcción de la concepción del cuidado aún está en proceso, apenas lo relacionan con 'protección' y con 'evitar el daño'. Entienden que implica comunicación y empatía como un medio de cuidado propio y mutuo, pero en la práctica se nota que ejercen el cuidado como un servicio, en el que se muestra amor, solidaridad y compasión. El cuidado aun es un rol que desempeñan las mujeres en el hogar, pero en la comunidad lo asumen muchos más. No hablan del cuidado como derecho, de hecho, no se habla del cuidado como término derivado de la ética; pero su instinto de tomar acción sobre el bienestar propio y ajeno los lleva a buscar espacios para autocuidarse, cuidar a otros y cuidar de todos.

## Planteamiento Inicial

### Contextualización Del Problema

En las últimas décadas se ha reconocido al cuidado como una labor necesaria para el bienestar de las personas en diferentes momentos y circunstancias dentro del ciclo vital, abarcando aspectos de tipo físico, moral, emocional, económico y social. La Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2021) incluye dentro del término cuidado tanto a las personas que cuidan como a las que dependen de estos cuidados. Estas relaciones de cuidado pueden darse en relaciones parentales, de amistad, comunitarias o laborales, por lo que, de esto se deriva que en los escenarios de cuidado se encuentre la familia, la comunidad, las entidades públicas y entidades privadas.

En Latinoamérica, se presenta un interés y preocupación reciente por aquellas actividades y prácticas relacionadas con una ética del cuidado, haciéndose evidente que las condiciones de desigualdad socioeconómica y de género hacen que existan brechas en la calidad del cuidado que se presta y se recibe. Por lo que, la desigualdad se evidencia en “las condiciones en las que se cuida, incluyendo el acceso a protección social, reconocimiento y remuneración adecuada de los empleados del sector cuidado, así como en el acceso a mecanismos y servicios de cuidado en suficiencia y calidad” (CEPAL, 2023).

En el contexto pospandémico de Colombia, surgió un interés particular por abordar la problemática del cuidado, que hasta entonces habían sido invisibilizadas, hablar de valorar y dar reconocimiento a todas esas personas que dedican su tiempo y esfuerzo a cuidar de otros, ya sea en el hogar o en la comunidad. En respuesta a esta situación, diversas propuestas y políticas públicas comenzaron a tomar forma, con el objetivo de reconocer el trabajo de cuidado realizado por las personas, sobre todo aquellas que por razones de género o su situación socioeconómica no reciben la compensación por su labor.

Así, en la ciudad de Bogotá se oficializa un Sistema Distrital de Cuidado (SDC) que desde 2020 cumple con el objetivo de equilibrar la responsabilidad y reconocer la labor del cuidado, sobre todo, puesto en manos femeninas en la mayoría de los casos. Uno de los programas que se derivan de este SDC es el denominado Manzana de Cuidado, que ofrece servicios gratuitos a personas cuidadoras y sus familias en cada localidad de la ciudad y, a la vez, garantizar el cumplimiento de las políticas públicas derivadas del SDC (2024).

En la localidad de Chapinero, el programa de Manzana de Cuidado se alberga en el Centro de Desarrollo Comunitario (CDC) Titos Garzón, en la Unidad de Planeamiento Zonal (UPZ) Pardo Rubio con un impacto positivo para las personas cuidadoras y sus familias, quienes encuentran en este centro servicios de educación, bienestar, atención a violencias y generación de ingresos, entre otros (Manzanas de Cuidado, 2025). En la lista de servicios de bienestar pueden encontrarse programas de actividad física como ejercicios aeróbicos y prácticas de yoga y rumba. Sin embargo, no se ofrecen servicios para la práctica de deportes ni individuales ni de conjunto. Por tanto, la falta de oportunidades para dicha práctica hace que la comunidad participante del programa carezca de los beneficios que ofrecen los deportes en el contexto del cuidado personal y de otros.

Por otro lado, una observación frecuente de las personas que asisten al CDC Titos Garzón ha sido que, aunque se habla de cuidado con ellos, aún existen concepciones que difieren de las que plantean las organizaciones oficiales y los autores especializados, o simplemente no las tienen porque no están acostumbradas a pensar en lo que significa su labor. Así que, aparece la necesidad de la construcción colectiva del concepto de cuidado, una definición con la que se identifiquen y sea significativa para este contexto.

### **Formulación Del Problema**

Al unir la necesidad de una práctica deportiva dentro de las acciones para el cuidado de sí y de otros en el barrio Pardo Rubio de la localidad de Chapinero con la de construir colectivamente un concepto de cuidado, se plantea como pregunta de investigación ¿qué relación pueden tener las prácticas deportivas con un enfoque social en la construcción de la concepción del cuidado por parte de habitantes de la localidad de Chapinero en la UPZ Pardo Rubio?

### **Antecedentes**

La revisión sistemática de antecedentes se hace teniendo como términos clave las prácticas deportivas y el cuidado. Se filtran los temas desde las perspectivas de bienestar, desarrollo de políticas públicas para el cuidado y de la visión sociológica de la contribución del deporte a la comunidad. En primer lugar, se consideró el deporte desde una perspectiva social, en consonancia con el enfoque principal de este proyecto, centrado en el énfasis social; segundo, la ética del cuidado, que ha sido tomada desde varias perspectivas de

estudio, como se evidencia en los documentos referenciados para establecer los antecedentes y, palabras que puedan contribuir y aporten de manera relevante en la construcción del documento. Cabe subrayar que, al momento de realizar esta revisión, no se han encontrado documentos que mencionen o relacionen conjuntamente todos estos términos de interés en la elaboración de esta investigación, por lo mismo, surge como un tema novedoso para su búsqueda e interpretación.

Por esto, la búsqueda de referencias en forma de artículos y documentos de investigación se hizo a través de las bases de datos académicas como Dialnet, Scopus, Scielo, Redalyc y EBSCO junto con los repositorios de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN), la Corporación Universitaria Minuto de Dios y Pontificia Universidad Javeriana, en vista que, en estas instituciones existen programas de pregrado y posgrado relacionados con la Educación Física y el deporte.

Desde el año 2003 hasta al año 2017, la producción de textos y documentos en relación con la temática de esta investigación fue mínima, mientras que, desde el 2018 en adelante hubo un auge en los estudios al respecto (Figura 1). Lo que lleva a la deducción que las investigaciones del tema guardan estrecha relación con la importancia que desde organizaciones internacionales como la CEPAL (2018) se han dado a las políticas sobre el cuidado y aumenta en el periodo pospandémico (2020 a 2022).

### Figura 1.

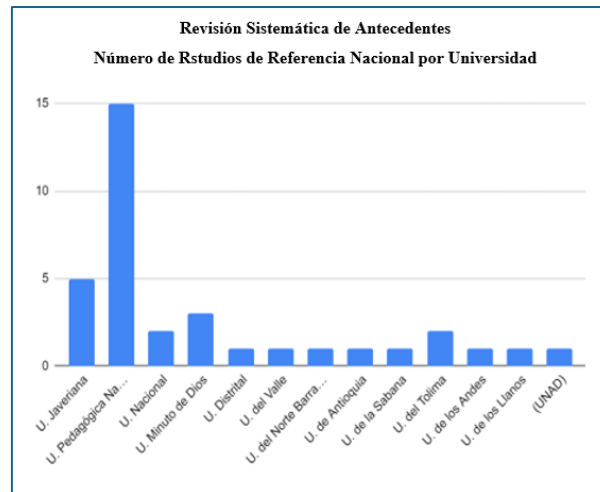
*Número de estudios de referencia por año de publicación*



Entonces, de acuerdo con los hallazgos, se determina que la mayor parte de los trabajos de referencia nacionales seleccionados corresponden a la UPN, lo que demuestra el liderazgo de esta institución de educación superior en la investigación de temas en los que el deporte tiene un enfoque social y comunitario (Figura 2).

### Figura 2.

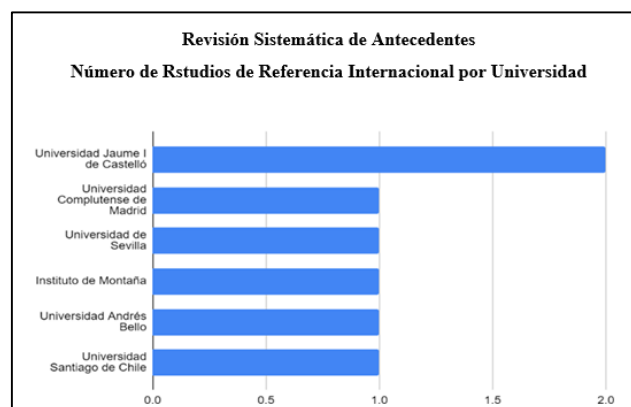
*Número de estudios de referencia nacionales por universidad*



En el ámbito internacional, se notó que las temáticas del cuidado y de su relación con las prácticas deportivas aun no son de amplia consideración, por lo que apenas se seleccionan 7 trabajos que ofrecen aportes (Figura 3).

### Figura 3.

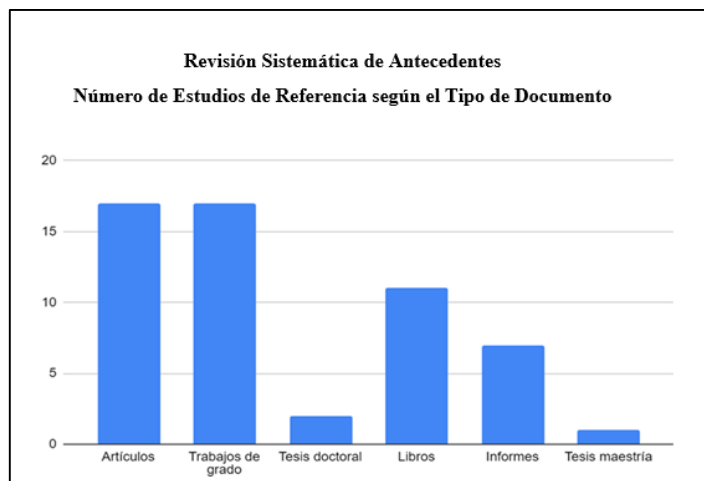
*Número de estudios de referencia internacionales por universidad*



Ahora, según el tipo de documentos se registran igual número de artículos que trabajo de pregrado, acompañado de libros, informes y un par de trabajos de maestría y tesis doctoral (Figura 4).

#### Figura 4.

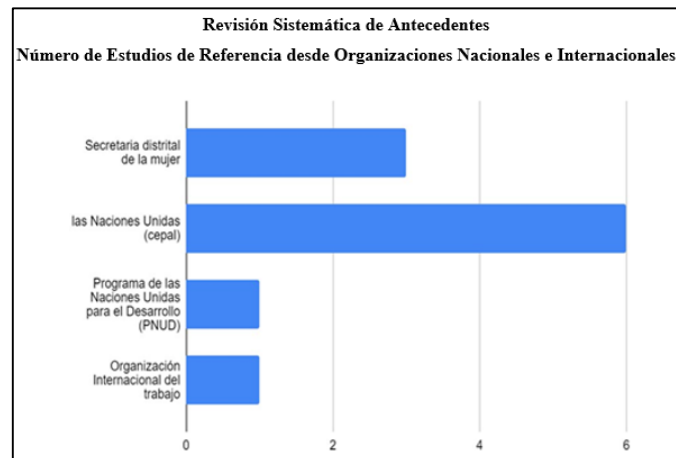
*Número de estudios de referencia según el tipo de documento*



Por otro lado, de los trabajos referenciados algunos proceden de organizaciones nacionales como la Secretaría Distrital de la Mujer e internacionales como la CEPAL, ONU mujeres, PNUD y OIT (Figura 5).

#### Figura 5.

*Número de estudios de referencia desde organizaciones nacionales e internacionales*



En la clasificación de trabajos de acuerdo con el país de procedencia, las investigaciones colombianas llevan la delantera con 35 investigaciones y artículos

relacionados, mientras que los países que la secundan como Chile (4) o España (7) se alejan de ese número. Otros estudios en el resto de Latinoamérica y el Caribe son minoritarios (Figura 6). Se observa que, la tendencia de investigación acerca de temas como la ética del cuidado en las universidades de carácter internacional son menores que a nivel nacional. La aportación de documentos ha sido menor. Esto puede derivar en varios factores como la situación política, económica y social en la que cada país se encuentra.

### Figura 6.

*Número de estudios de referencia por país de procedencia*



Luego, en la revisión del contenido de los trabajos antecedentes, se nota que el concepto de ética del cuidado ha sido abordado desde diversas perspectivas de estudio, que van desde propuestas pedagógicas con enfoques en este ámbito, hasta el diseño e implementación de políticas públicas destinadas al desarrollo con relación a la salud, el cuidado y la seguridad tanto a nivel individual como colectivo. Además, se ha explorado su potencial como una idea para construir la paz en las comunidades, mediante la promoción de cuidados comunitarios. Esta amplia gama de enfoques refleja la creciente importancia y relevancia que se le atribuye a la ética del cuidado en diferentes ámbitos de la sociedad.

A lo largo de esta revisión, se examinaron documentos que establecen ciertas relaciones con el concepto de cuidado con el propósito de identificar las aproximaciones teóricas más pertinentes y explorar la problemática de esta investigación. Este proceso ha permitido una comprensión más profunda y una selección más informada de los marcos

conceptuales y metodológicos que guiarán el desarrollo del estudio. De esta manera, se hace referencia a documentos clave que sustentan la construcción teórica y delimitan el marco conceptual de la investigación. Además, estos documentos evidencian cómo el término de la ética del cuidado se ha visto relacionado con diferentes campos de estudio.

Entre toda la selección de referentes cabe resaltar en este apartado, el artículo de Garcés & Giraldo (2013) quienes presentan una reflexión sobre pensamiento foucaultiano y los principios orientadores de una bioética del cuidado que sirven como base filosófica sobre las implicaciones del cuidado de sí mismo y de cómo este es la base del cuidado dentro de las relaciones con otros.

De tal manera que, desde esta perspectiva el cuidado de sí es la bioética en acción. La ampliación de estos aportes se incluye en el marco teórico conceptual de este documento, por considerarse fundamentales en la construcción del concepto de cuidado.

A partir de la línea de pensamiento de Foucault, la investigación de Ardila & Grimaldos (2018) demostró que en la práctica de actividades para la Educación Física que parten del conocimiento de sí mismo, la consciencia del otro es crucial para lograr el cuidado de sí. Los autores afirmaron que, en una visión amplia e integral, el cuidado de sí involucra todas las dimensiones del ser humano, es decir, las dimensiones física, social, cognoscitiva y espiritual “donde el otro y el entorno hacen parte fundamental del bienestar global e integral del sujeto, permitiendo entender a la persona como un ser y no como una máquina” (p. 3). Por tanto, se hace necesario que en los entornos educativos sea en la escuela o en otros espacios comunitarios se puedan llevar a cabo acciones que lleven a trabajar en equipo, confianza en los demás, adaptándose a diferentes ritmos y personalidades, pero proponiéndose alcanzar fines comunes.

Claro está, la búsqueda también demostró que el tema de cuidado ha estado presente desde comienzos del siglo XXI en las investigaciones de enfoque social. Esto lo corrobora la revisión sistemática de Winkler et al. (2020) quienes a través del análisis documental de cerca de 24 leyes educativas promulgadas entre 1991 y 2019, “el concepto del cuidado estaba relacionado principalmente a la buena convivencia” (p. 182). Además, identifican en los documentos que revisan que, el cuidado más allá de una tarea como una actitud o disposición

natural, pero que ha sido asignada por siglos de manera desigual a las mujeres por considerarse una más de las labores domésticas.

Ahora, con relación a la práctica deportiva dentro de la labor del cuidado, esta búsqueda llevó al artículo publicado por Soto (2018) quien señala cómo en las políticas públicas estatales se promueven las prácticas deportivas como parte del cuidado personal y comunitario, entonces, los estudios recientes empiezan a pensar en el deporte como objeto de estudios de las ciencias sociales lo cual lleva a deducir que este es un espacio propicio para visualizar identidades y concepciones propias del cuidado, códigos sociales y de las relaciones de interacción.

Entre los trabajos revisados, se encontró el de Zuluaga et al. (2021) quienes durante un periodo de 3 años hicieron una investigación en cinco ciudades colombianas sobre el significado de cuidado construido por personas que cuidan a mayores. Así que, con un enfoque cualitativo facilitaron la recolección de información e interpretación desde los conceptos intersubjetivos de los participantes. Las técnicas usadas fueron observación participante y entrevistas a algunos los actores del cuidado durante un proceso formativo con estos. Para el caso de la investigación que ocupa este documento, resultan interesantes las concepciones del cuidado previas al proceso formativo de la investigación de referencia donde los participantes expresaron que lo veían como una muestra de amor, solidaridad y compasión en actividades cuyo propósito es la preservación de la vida del otro, es decir, el cuidado como un servicio para otros. Además, agregaron que lo veían como una misión que da sentido a la vida y se asume con responsabilidad (no corresponsabilidad). Claro, al final del proceso formativo estas posturas cambiaron, pero en el caso que ocupa la presente investigación, interesa reconocer la construcción de conceptos sin intervención.

Estos y otros estudios fundamentan la construcción del marco teórico conceptual de esta investigación y la metodología empleada, a partir de diversos documentos desarrollados y publicados por entidades internacionales y estatales que hacen que el cuidado pasa a ser tenido en cuenta en las políticas públicas y en programas oficiales, se estructura el marco legal.

### **Justificación**

El tema de investigación surge a partir del interés por conocer e identificar las

dinámicas sociales y posibles problemáticas en la comunidad que reside en la UPZ Pardo Rubio de la localidad de Chapinero (Bogotá) como se describe al comienzo de este documento. La observación y vivencia nacidas de la interacción con la comunidad de uno de los investigadores motivó las inquietudes que llevaron a identificar un vacío en las prácticas deportivas con un enfoque social en relación con las acciones de cuidado de los cuidadores de este sector de la localidad.

Así que, sin perder de vista el horizonte institucional de la UPN , se toma como referencia el Proyecto Educativo Institucional (PEI) de esta, en el que se propone que “la UPN reafirma su quehacer y compromiso académico, social, ético, político y pedagógico con la construcción de conocimiento pertinente y la transformación social y educativa del país” (UPN, 2010), este proyecto busca alinearse con los principios y objetivos de la institución, ser congruente con su misión de generar una relación entre la institución y la sociedad. Consecuentemente, desde la facultad de educación física se propone que, como parte de la formación de los futuros licenciados en Deporte, participen en investigaciones que proyecten la realidad deportiva como una práctica sociocultural y que se aporte a las teorías y prácticas prescriptivas. De igual manera, estos estudios pueden identificar implicaciones sociológicas relacionadas con el deporte. Ahora bien, al hablar del deporte se tiene que reconocer el rol del estado frente estas prácticas como promotor de actividades deportivas y facilitador de las condiciones necesarias para su práctica, pues se entiende este como un derecho constitucional.

En relación con el énfasis del proyecto, es esencial reconocer el componente social inherente al deporte y comprender que, al hacerlo, se puede entender el papel de estos como un fenómeno cultural y comunitario que refleja y moldea las dinámicas sociales. Por tanto, es pertinente observar e indagar en este aspecto, ya que permite comprender cómo el deporte puede de alguna manera, reflejar las estructuras sociales sus relaciones además de ser una herramienta para lograr una integración y cohesión social.

Al integrar los principios de la ética del cuidado, resulta pertinente, contemplar el impacto en las relaciones sociales y el sentido humano de procurar el bienestar de otros y de sí mismo, también con carácter preventivo en cuanto a la salud pública. Es entonces donde se establece su importancia en la salud física, mental y en las relaciones interpersonales.

Desde la investigación documental se logra identificar que ya varios autores han abordado la problemática de la ética del cuidado desde un enfoque mayoritariamente médico en temas de la salud pública, sin guardar una relación directa con el deporte, sobre todo con el deporte social. Esto ofrece una oportunidad para indagar y desarrollar ideas al respecto que contribuyan a la comprensión de cómo se pueden articular ambos aspectos.

Dada la falta de un vínculo directo entre la ética del cuidado y el deporte, como evidencian los antecedentes, se vuelve relevante realizar un análisis interpretativo de cómo podrían estar relacionados y sobre todo de como el deporte podría asumir un rol activo, al profundizar en la exploración de posibles conexiones e implicaciones éticas en la práctica deportiva y su influencia en el ámbito social.

Esta mirada del deporte puede ser importante y busca aportar a la producción de nuevos conocimientos sobre este tema, pues se considera una alternativa para comprender el rol que cumple el deporte en la sociedad contemporánea, el cual puede variar según las necesidades del momento y se conjuga según manifestaciones sociales, políticas y económicas de la sociedad, pues resalta la importancia del cuidado en todas sus formas de expresión.

Los hallazgos de este proyecto de investigación pueden contribuir directamente en la zona donde se desarrolla, al proporcionar información que permita empoderar a las comunidades para entrar en diálogo con las diferentes instituciones que van a orientar el accionar a la hora de diseñar políticas públicas y programas de intervención más efectivos que promuevan la salud y el bienestar mediante el deporte, pues considera las necesidades y los desafíos latentes en la zona como pueden ser el acceso, los recursos, la infraestructura y otros. Con el propósito de construir relaciones más fuertes y empáticas entre los miembros de la comunidad, al cultivar un sentido de pertenencia, cuidado mutuo y colaboración que favorezca el tejido social.

Por último, repercute positivamente en los avances del conocimiento académico en el campo de la ética del cuidado y el deporte social y al servir como referente para iniciativas similares en otras comunidades, lo que aumenta su importancia y relevancia a nivel nacional e internacional.

## **Objetivos**

Dadas las consideraciones de los anteriores numerales, se definen los siguientes objetivos para esta investigación.

### ***Objetivo General***

Identificar las relaciones que pueden tener las prácticas deportivas con un enfoque social en la construcción de la concepción del cuidado desde las interacciones comunitarias en la UPZ Pardo Rubio en la localidad de Chapinero de la ciudad de Bogotá.

### ***Objetivos Específicos***

- Reconocer de manera vivencial el territorio, las prácticas deportivas y las posturas de los actores del cuidado respecto a sus relaciones comunitarias en la UPZ Pardo Rubio, en la localidad de Chapinero de la ciudad de Bogotá.
- Conocer la concepción sobre las prácticas deportivas y su relación con el cuidado que tienen los actores del cuidado de la comunidad en la UPZ Pardo Rubio (localidad de Chapinero, Bogotá).
- Definir desde las interacciones comunitarias de los actores del cuidado de la UPZ Pardo Rubio (localidad de Chapinero, Bogotá) la relación existente entre las prácticas deportivas con un enfoque social y la construcción de una concepción del cuidado.

## Marco Referencial

### Marco Teórico Conceptual

La revisión documental realizada para seleccionar los antecedentes de investigación también permitió encontrar los fundamentos teóricos y conceptuales que sirven de sustento al desarrollo del presente estudio. De tal manera que, al observar las consideraciones realizadas en las diferentes publicaciones se decide partir del pensamiento foucaultiano sobre los principios del cuidado de sí mismo como base del cuidado de las relaciones con otro. Así que, a partir de esto, la construcción del marco teórico incluye la ética y bioética del cuidado, el cuidado como base de las relaciones interpersonales y de cómo de este concepto deriva las decisiones, conscientes o inconscientes, para la buena convivencia.

Por su parte, de la relación que pueden tener las prácticas deportivas con la construcción conceptual que las personas hacen de lo que significa el cuidado de sí mismo y de los otros, es importante indicar cómo en los deportes convergen creencias, costumbres y prácticas que permiten cuidarse y cuidar.

#### *Del Cuidado De Sí Y Del Otro: Bioética Del Cuidado*

Para Foucault era imprescindible que cada sujeto estableciera una relación consigo mismo de manera que fuera el responsable de sus propias acciones en un proceso creativo para su transformación particular o hacerse a sí mismo, como una obra de arte, dándole sentido a su propia existencia. Dichas acciones se denominan cuidado de sí y al practicarse durante toda la vida consiguen como finalidad la libertad (Garcés & Giraldo, 2013). En esta misma línea de pensamiento, no se concibe el cuidado de sí sin el autoconocimiento, para Foucault es prácticamente lo mismo, cuidarse es conocerse, como lo es también conocer los principios que dirigen las acciones físicas, emocionales o espirituales de sí mismo. Llenarse de estas verdades permite ocuparse de sí al cuidarse (Britos, 2005).

Entonces, si el cuidado de sí implica ocuparse en uno mismo, en consecuencia, los pensamientos y acciones conducen al cuidado de otros. Todo esto con base en las vivencias que se alimentan de los valores morales adquiridos. Por tanto, el cuidado del otro, en su estado puro, no se resulta de un aprendizaje externo al ser, sino que es una consecuencia del

autocuidado (Pagni, 2013). “El cuidado del otro, que está implícito en la acción, presupone un cuidado ético de sí mismo” (Garcés & Giraldo, 2013, p. 191), dicho de otro modo, las interrelaciones dependen del estado de relación consigo mismo y de los valores morales y principios que guían su actuar.

De ahí, que se diga que la ética del cuidado sea una bioética, porque estudia los valores y principios tras el cuidado de sí y del otro como forma de concebir la vida (Grimaldos & Ardila, 2018). En esta ética, el objeto de estudio es la asociación de las teorías a las experiencias y problemas de la realidad, por tanto, se analiza el cuidado desde su definición como tarea, actividad, disposición y actitud (Winkler et al., 2020).

Así que, con base en el pensamiento foucaultiano, muchas de las políticas públicas para el cuidado han orientado sus disposiciones para partir del cuidado de los cuidadores, para que al comprender que son responsables del cuidado de sí mismo reflexionen sobre la calidad del cuidado que dan a otros como reflejo del conocimiento que tienen de sí y del conjunto de valores que dirigen todas sus acciones.

### ***El Cuidado Como Actividad Humana***

Winkler et al. (2020) conciben el cuidado como respuesta natural a la esencia humana, es decir, cuidar de uno mismo y de los demás, es lo que hacen los humanos desde su capacidad natural. Pero, también argumentan que el cuidado es una actividad desigual en la que unos individuos delegan en otros una responsabilidad que cada uno debería asumir. Por tanto, dependiendo del género, raza y clase se le asigna como un deber la tarea del cuidado de otros, siempre ligada a las labores del hogar. Esto lleva a que se normalice la noción de cuidado como una concepción moral diferente en la que existe un dilema de responsabilidad relacional definiendo el cuidado como la actividad que realizan las personas que se ocupan de otras personas (Molinier & Legarreta, 2016).

Postura que aleja la concepción del cuidado de otros, ligada o como consecuencia del cuidado de sí propuesta por Foucault y la reemplaza por una noción del cuidado por deber dentro de las funciones sociales que tradicionalmente se asignan el cuidado como actividad propia de mujeres, empleados (siervos) o, en algunos momentos históricos y en ciertos territorios más que en otros, a indígenas y esclavos. No obstante, en esta visión del cuidado como actividad humana no siempre se reconoce como trabajo, sobre todo si no es

remunerado; por lo que, por siglos y, aun en la actualidad, se ha asignado a las mujeres el cuidado de los otros como una labor doméstica más (Molinier & Legarreta, 2016).

No obstante, cabe incluir en este punto la postura de Cortina (2013) quien concibe que el cuidado como una tendencia natural evidenciada a lo largo de la historia en la disposición humana a cuidar a los más desvalidos de la familia. Esto, ligado a la capacidad innata de valorar lo que contribuye a la supervivencia propia y ajena, de ahí el término de valores humanos, presentes en la ética y, por ende, se podría hablar de los ‘valores para el cuidado’ dentro de la ‘ética del cuidado’. Por esto, en el proceso de crecimiento se pasa de ser dependientes del cuidado paterno y materno a ser capaces de cuidar de sí mismo y, luego, llegar a ser capaz de cuidar de otros una señal de maduración. Cuidar de otros es un acto que produce felicidad, no solo por el bienestar que se brinda a otro, sino porque, de manera tácita implica que se avanza en su desarrollo humano.

### ***Papel De La Mujer En La Ética Del Cuidado***

En una sociedad en la que ha dominado el patriarcado entre las relaciones de poder a todo nivel: familiar, comunitario, territorial y de Estado, en el proceso socializador de género se ha concebido que es propio de la naturaleza femenina cuidar de los otros. Al respecto, Tronto (2015) ha insistido en que no se trata de una moral femenina, sino que debería ser una moral social, pues, vincular el cuidado solo a la mujer no solo es una discriminación por género sino una perspectiva moral inadecuada.

Este debate lleva a la necesidad de diferenciar entre la ética femenina del cuidado y ética feminista del cuidado. La primera sitúa a la mujer como el ‘ángel del hogar’ quien cuida con entrega a los miembros del hogar, un rol aprendido en la socialización de género desde su infancia y, la segunda, da a la mujer su lugar como cuidadora, pero, desde el respeto de sí y la división justa de responsabilidades (Molinier & Legarreta, 2016). Para Gilligan (2013a) los nuevos paradigmas producidos desde las ciencias humanas permiten que en ciertos círculos se reconozca que se ha confundido patriarcado con naturaleza, puesto que, el modelo patriarcal binario y jerárquico quiso mostrarse como natural incluso producto del amor. De tal manera que, para Gilligan (2013a) la ética del cuidado que puede ayudar a romper la tradición patriarcal es la ética feminista, una lucha de hombres y mujeres por conseguir que

el cuidado de otros sea reconocido como el resultado de la reflexión del cuidado de sí mismo sin distinción de género o de posición en la sociedad.

Esta postura implica que las mujeres cambien el sentido de concepción propio como conectadas de forma natural a otros, para que se asuman como personas separadas de las demás y vean que la diferenciación de características por géneros en la que las mujeres tienen rasgos propios para la subordinación, no tiene sentido en una sociedad democrática pues, “las mujeres no son esencialmente diferentes de los hombres en cuanto a sensibilidad o inteligencia emocional; ni son todas las mujeres iguales” (Gilligan, 2013b, p. 58).

Por otro lado, la ética feminista del cuidado les da también una oportunidad a los hombres para liberarse de las restricciones impuestas por modelo patriarcal como la imagen de la hombría y avanzar hacia consideraciones de la masculinidad en las que efectuar labores de cuidado no afectan su autoconcepto (Gilligan, 2013b).

### ***La Responsabilidad Por Los Cuidados: Brechas Que Generan Vulnerabilidad***

En la división del trabajo del cuidado de otros, persisten los valores sociales que les permite a algunas personas sacar excusas para ejercerlo por tener cosas más importantes que hacer, mientras que, los receptores de cuidado asumen que tienen derecho a estas y que, por tanto, alguien deberá realizarlas. Esta postura Tronto (2005) la denomina ‘irresponsabilidad privilegiada’ que es “una especie de servicio personal en el que quien recibe las tareas de cuidado de los y las demás simplemente da por sentado tener derecho a ellas” (p. 240).

Así, en un contexto los más favorecidos socioeconómicamente pagan por estas labores, en tanto que, la población más vulnerable asume por pago el cuidado de quienes pueden pagarlo y descuidan su propio deber de cuidar de los suyos. En ese caso, algunos terminan sin el cuidado necesario o asumido por algún miembro de la familia que debe sacrificar la calidad de vida que depende de los ingresos por trabajo externo al hogar. Esta forma de organización es un círculo vicioso que genera más desigualdad, convirtiendo el cuidado en una mercancía al que accede el que puede pagar y, que quien no cuenta con los recursos adecuados está en situación de desventaja o de más alta vulnerabilidad (Ausín & Triviño, 2022).

Por fortuna, las sociedades están dando un cambio en su enfoque y, ante la crisis de los cuidados, la preocupación pasa de las agendas feministas a los análisis institucionales, creándose programas para amparar a las personas cuidadoras y los receptores del cuidado que han derivado en políticas públicas y otras normativas. Por ejemplo, se están venciendo brechas de género desde la maternidad, al ampliar las licencias postparto para que tanto hombres como mujeres puedan participar en el cuidado durante los primeros meses.

No obstante, en cuanto, a situaciones de cuidado por dependencia (enfermedad o vejez), la brecha de género continua muy abierta y recargada hacia las mujeres y, aunque algunos estados hacen esfuerzos para crear y mantener programas que apoyen las jornadas de cuidado de las mujeres dentro del hogar, las residencias de mayores, los centros de pasa día de ancianos o los programas de acompañamiento domiciliario siguen siendo atendidas por mujeres, pues aún se considera un trabajo femenino (Ausín & Triviño, 2022).

Aun así, no se debe dejar de lado que está en la esencia de los seres humanos la vulnerabilidad que impele el cuidado de otros, pero a su vez, se presenta la capacidad de cuidar a quien es más vulnerable que la persona. Una capacidad y disposición que se resume en cuidar y ser cuidados, parte de su ética (Cortina, 2021). Una ética del cuidado ligada a su esencia vital o biológica, pero también debería ser una solución de tipo político, una dimensión pública del cuidado. “El cuidado debe ser considerado como un principio ético normativo que debe regular todas las acciones humanas tanto individuales como organizacionales” (Escámez y Gil, 2021, p. 36), permitiendo dar atención a los más vulnerables o frágiles dentro del sistema.

### ***El Cuidado Como Base De La Convivencia Comunitaria***

Al regresar a los planteamientos de Foucault sobre la necesidad de partir de la ética del cuidado de sí y de su entorno para establecer mejores relaciones con otros y con la naturaleza, en el ejercicio ciudadano de convivir con otros se deben dar acciones que brinden soluciones para el beneficio del cuidado mutuo (Garcés & Giraldo, 2013).

Sin embargo, la tendencia a convertir el cuidado en una ‘irresponsabilidad privilegiada’ hace que la mayoría limite el cuidado a las personas más cercanas que tengan una necesidad de dependencia ya sea por su edad (infantes o ancianos) o por una situación casuística (enfermedad, accidente, discapacidad o adicciones) y, a no ser porque es parte de

su trabajo remunerado, el cuidado de otros no se asume como una responsabilidad propia ni mucho menos como una consecuencia del cuidado de sí (Tronto, 2015).

Una mirada a la historia del cuidado comunitario evidencia que este siempre se dio entre grupos humanos de cercana convivencia o de orígenes comunes donde compartían las diversas acciones cotidianas, siendo protagonistas en dicho cuidado las mujeres consecuencia del modelo patriarcal de suministro de cuidados. No obstante, en la actualidad los vestigios de este modelo permanecen, pero con una carga extra para el trabajo femenino del cuidado que debe salir del hogar a buscar ingresos, así mismo aumenta la brecha de género y crea una crisis del cuidado, como ya se ha tratado en este documento (Cuadra & Agrela, 2024).

En este panorama, se debe dar una resignificación al cuidado desde la convivencia comunitaria teniendo en cuenta que, sobre todo en las ciudades, la agitada vida urbana ha hecho que las relaciones interpersonales sean más débiles. Por esto, cobran importancia términos como ‘bienes comunes’ o ‘lo común’ para designar el principio político capaz de instituir el vínculo a través de normas compartidas de responsabilidad o autogobierno (García et al., 2021).

Ahora, dentro de la moral social que entiende que la responsabilidad el cuidado no es solo una actividad femenina o de subalternancia, entra la necesidad de asumirlo de forma comunal y entonces, se debe hablar de la ética del cuerpo social del cuidado en el que el cuidado queda sujeto a los vínculos que se generan dentro de la convivencia comunitaria y las experiencias de mutuo cuidado (García et al., 2021).

### ***Cuidado En Comunidades Con Migrantes***

Dentro del fenómeno migratorio que está viviendo el mundo actual, tanto refugiados, desplazados como quienes migran en busca de oportunidades diferentes, suelen llegar a los nuevos territorios con desventajas sociales y vulnerabilidades. Esto lleva a que una gran parte de esta población (y sobre todo mujeres) se dediquen a empleos dentro de las actividades de cuidado, pero también hagan grandes esfuerzos por suministrar cuidados a sus seres más cercanos ya sea de manera directa o a distancia con apoyo económico. Quienes pueden trasladarse con sus seres queridos dependientes se enfrentan a ver reducidas las redes de apoyo y solicitar ayudas de los programas gubernamentales que no siempre pueden acogerlos, porque dan prioridad a los nacionales.

Esta problemática social ha aumentado la crisis del cuidado, pero también ha generado cadenas solidarias entre migrantes para apoyarse en estas actividades. En la investigación llevada a cabo por Cuadra & Agrela (2024) se muestra como “comunidades de mujeres migrantes contribuyen de manera directa o indirecta a la provisión de su bienestar y asistencia colectiva, donde la dimensión de los afectos es central” (p. 4). Además, los saberes que se construyen les permiten explorar nuevas formas del cuidado y colaborar entre sí para acceder a las ayudas que puedan obtener de los sistemas estatales.

### ***La Ética Del Cuidado Y Su Relación Con Las Prácticas Deportivas***

El enfoque social de la educación deportiva abre diversas posibilidades para el desarrollo del ser humano en sus dimensiones individuales y sociales. El carácter dialógico inherente a las prácticas deportivas propicia espacios de construcción de conocimientos colectivos entre sus participantes (Escobar, 2020), saberes que pueden incluir la ética del cuidado en la que cada uno de los actores se convierte en ejemplo para el otro en las prácticas del cuidado de sí y una oportunidad para reflejar ese cuidado en los otros (Gilligan, 2013a).

Por otro lado, las prácticas deportivas permiten un acercamiento entre las brechas de género que han liderado las posturas de las actividades de cuidado. Las corrientes feministas han encontrado en el deporte un espacio para defender los derechos de equidad que las mujeres tienen y cada vez más está normalizada la participación femenina en disciplinas deportivas que en otro tiempo fueron consideradas masculinas. Esta observación hecha desde un entorno social contribuye a la superación de la división de las labores como de hombre o de mujeres y, puede dar paso a que el cuidado deje de ser femenino y sea más feminista, o, dicho de otro modo, se reivindique el cuidado que dan las mujeres dentro de un ambiente equitativo, de respeto y reconocimiento (Diez, 1996).

### **Marco Contextual**

En este marco, se hace una descripción de las características contextuales del entorno de la comunidad base del presente estudio.

### ***Ubicación Geográfica***

La ciudad de Bogotá (Colombia) está dividida administrativamente en 20 localidades y una de estas, ubicada en la zona nororiental es la localidad de Chapinero o localidad 2 (Figura 7). A su vez, esta localidad se divide en cinco Unidades de Planeamiento Zonal (UPZ), entre las que está la UPZ Pardo Rubio correspondiente a un 21,7 % del total del territorio de la localidad (Figura 8). En esta zona se encuentra el Centro de Desarrollo Comunitario (CDC) Titos Garzón, punto de encuentro de los participantes de esta investigación provenientes principalmente de los barrios Pardo Rubio, San Martín de Porres y Mariscal Sucre.

### **Figura 7.**

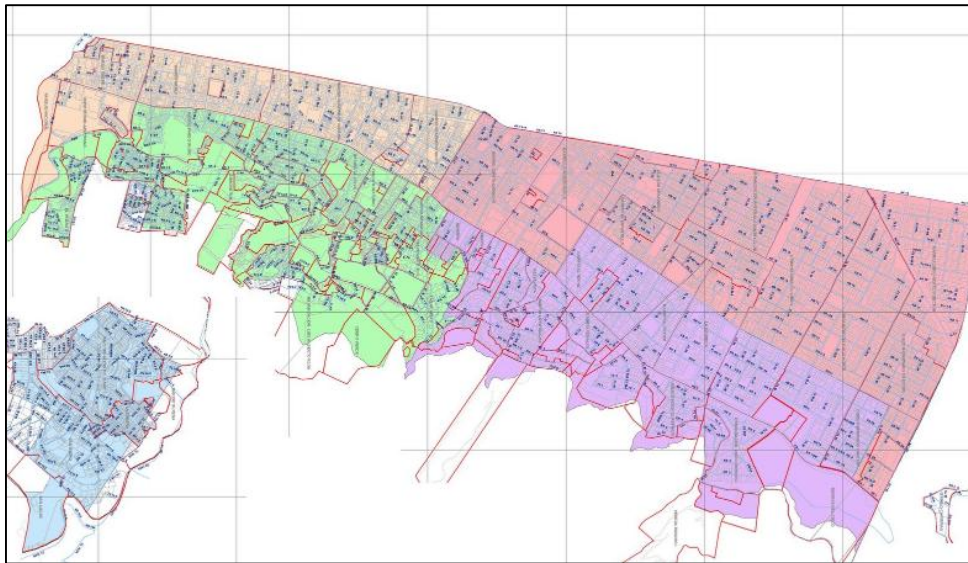
*Ubicación de la localidad Chapinero en la ciudad de Bogotá*



*Nota.* Fuente: Somoscundinamarca.com (2025).

## Figura 8.

*Ubicación de la UPZ Pardo Rubio en la localidad de Chapinero*



*Nota.* UPZ 90 (Pardo Rubio) de color verde. Fuente: Alcaldía Local de Chapinero (2025).

### ***Estratificación Socioeconómica De La Localidad Y La UPZ Pardo Rubio***

Una de las particularidades de la localidad de Chapinero es la de contar con barrios de todos los estratos socioeconómicos. Las personas de los estratos 4 a 6 suelen vivir en propiedades horizontales (88,2 % del total de predios de la localidad), mientras que, entre los estratos 1 a 3 predominan las viviendas tipo residencial de autoconstrucción (Vargas, 2013).

En la distribución por estratos de la UPZ Pardo Rubio, predomina las viviendas de estrato 4 con el 72 %, seguido de los estratos 5 y 6 que suman 16 %, de esta zona son los barrios Bosque Calderón, Bosque Calderón Tejada, Chapinero Alto, El Castillo, Emaús, Granada, Juan XXIII, La Salle, Las Acacias, Los Olivos, María Cristina, Nueva Granada, Palomar y Villa Anita.

Ahora, los predios de los estratos 1 y 2 corresponden a un 12 % de la UPZ y en este se ubican los barrios de la zona montañosa como Pardo Rubio, El Paraíso, Mariscal Sucre, San Martín de Porres, Ingemar y Villa del Cerro (Secretaría Distrital de Planeación, SDP, 2025).

### ***Historia Del Poblamiento De La Zona De La UPZ Pardo Rubio***

La zona de Pardo Rubio toma su nombre de los apellidos de los propietarios herederos del territorio en la tercera década del siglo XX quienes centraron su actividad económica en la extracción del barro colorado o arcilla para la fabricación del ladrillo rojo. A la llegada de una crisis económica en los años cincuenta, los hermanos Pardo Rubio venden parte de su terreno para construir el Hospital Militar y los trabajadores del ladrillo se desplazan hacia la parte más alta, pues, se les concede como parte de pago de su salario atrasado y cesantías lotes en esa zona, donde se inauguran los barrios pardo Rubio y San Martín de Porres (nombre sugerido por el párroco del momento). A su vez, la familia Ferré Amigo, propietarios de grandes extensiones de chircales (bosque de árboles de chirca) también ceden y venden a sus trabajadores lotes de una parte de estos, así se forma el barrio El Paraíso. Ahora, entre las haciendas de los Pardo Rubio y los Ferré Amigo, se ubicó la hacienda del señor Antonio Muñoz, que fue loteada por sus herederos y de la que se formó el barrio Mariscal Sucre (Martínez, 2015).

Como es de suponerse, estas urbanizaciones carecían en un principio de los servicios básicos de agua, luz y alcantarillado; y, sumado a la formación en las décadas siguientes de los barrios aledaños por acciones de invasión, acrecentó la problemática social. Además, por la localización de los cerros orientales se presentaban unas condiciones en cuanto a la accesibilidad, la infraestructura, a causa de lo poco atractivo que era para habitar. Posterior a esto para los años 70 cambia y comienzan a tener una importancia en las dinámicas urbanas por su cercanía al centro de la ciudad. La legalización y, con esta, la mejora de ciertas condiciones, tan solo se da en los años ochenta (Molano, 1997).

### ***Contexto Ambiental***

La misma historia de conformación barrial de la zona hace suponer que es un espacio antropizado, es decir, sus habitantes primaron la construcción de sus viviendas sobre la conservación del ambiente, por lo que desde el principio de la acción urbanística extrajeron minerales y talaron bosques nativos. Sin embargo, la UPZ Pardo Rubio hace parte del sistema hídrico de los cerros orientales, con presencia de quebradas, canales y cauces naturales afectados por vertimiento de aguas residuales y otros restos. Aun así, todavía se

conservan “bosques de eucaliptos, coníferas, especies invasoras (retamo espinoso) y arbustivas propias del mismo ecosistema” (Fracasso et al., 2022).

En la actualidad, en esta UPZ se desarrollan actividades de protección ambiental y adecuación urbana para contrarrestar los problemas antes descritos (Decreto 485, 2015), pero eso no ha detenido la pérdida de cobertura vegetal y el cambio en el uso del suelo propio del crecimiento constante de los barrios de la zona por la migración de nacionales y extranjeros, que ven en esta zona una oportunidad de ubicación antes la difícil situación socioeconómica de la población más vulnerable que se muda a la ciudad de Bogotá.

### ***Panorama Del Cuidado En La UPZ Pardo Rubio***

Dentro del Sistema Distrital de Cuidado de Bogotá (SDC) se reconoce que, en ciertas zonas de la ciudad, como es el caso de la UPZ Pardo Rubio, existe una organización social injusta respecto al cuidado y, por ende, la necesidad de hacer ajustes en el Plan de Desarrollo Local para que el cuidado y la sostenibilidad vital estén en el centro de los propósitos de avance comunitario. Por tanto, se está reconociendo desde las políticas públicas distritales el derecho de cuidar, ser cuidado y de autocuidarse. Así, para ejecutar los programas dentro del SDC, en el Centro de Desarrollo Comunitario Titos Garzón, se ha ubicado un punto de ‘manzanas del cuidado’ con el que se quiere llegar a personas que cuidan y son cuidadas de la zona (SDC, 2024). Entre los servicios que ofrece está el jardín infantil diurno, talleres de arte, centro día para adultos mayores, centros crecer, centro de desarrollo comunitario, tiempo para cuidadores como zona de descanso, de autocuidado y lavanderías comunitarias.

Sin embargo, los que acuden a estos servicios sigue siendo una minoría de los habitantes. En general se ve una población adulta mayor que sigue en aumento y cada vez necesita más cuidado y compañía; niños, niñas y adolescentes que crecen solos por la necesidad de sus progenitores o familiares mayores de edad de salir a trabajar para cubrir los gastos; población discapacitada que no reciben cuidado profesional y cuyos familiares que los cuidan se sienten cansados y afectados emocionalmente; inmigrantes que no cuentan con redes de apoyo cuando requieren cuidado o deben cuidar a otros miembros de su familia, entre otras circunstancias que hacen que estas personas estén en alto grado de vulnerabilidad.

## **Marco Legal**

En este marco se consideran las principales políticas públicas internacionales, nacionales y distritales que respaldan las acciones o prácticas que promuevan el autocuidado, el cuidado de otros y el cuidado de los que cuidan.

### ***Compromiso De Buenos Aires***

Como resultado de la XV conferencia regional sobre la mujer realizada por la CEPAL (2022) surge el llamado Compromiso de Buenos Aires que propone que se avance como región hacia convertirse en la sociedad del cuidado. Por lo que, los países miembros de esta organización se comprometen a desarrollar políticas nacionales y locales para que se reconozca el cuidado como un derecho, la división del trabajo implicado en el cuidado sin discriminación de género y organizar el cuidado con justicia social. En este documento se hace énfasis en los derechos que tienen los que cuidan y los que son cuidados, fomenta los lazos entre los países para compartir información sobre el cuidado, reconoce que alrededor del cuidado existe unas necesidades económicas que requieren ser cubiertas para buscar el bienestar, pero, además pueden ser un motor de desarrollo.

Entonces, en la Agenda Regional de Género, se propone que exista un reconocimiento del cuidado como trabajo, que haya una redistribución justa y responsables entre los actores del cuidado y, que se reduzca el tiempo que las mujeres dedican al cuidado para que puedan superar los márgenes de pobreza y mejoren su autonomía (CEPAL, 2022).

Así, los sistemas de cuidado que se crean en cada territorio parten de los principios desde un enfoque de derechos o reconociendo a los destinatarios de estas políticas como sujetos de derechos activos. A su vez, se debe reconocer que el derecho al cuidado es para todos o universal y que las estrategias deben tener un alcance social con corresponsabilidad de todos los actores implicados sin discriminación por género. Ahora, el cuidado se promueve con el propósito de alcanzar la autonomía siempre que sea posible, cualidad que lleva implícita la autodeterminación que vuelve a ser decisiva en la mirada del cuidado como derecho y en el reconocimiento de la capacidad de decisión sobre su propia vida. Por otro lado, dado que el cuidado genera unos costos, su financiamiento debe ser solidario e intergeneracional (Bango & Cossani, 2021).

## Figura 9.

### *Principios para la creación de sistemas de cuidado*



*Nota.* Fuente: Bango & Cossani (2021).

### ***Política Nacional Del Cuidado***

Con base en los compromisos adquiridos por el estado colombiano como miembro de la CEPAL, se constituye la Política Nacional del Cuidado (PNC, 2024) que planteó como propósito “velar por la garantía del goce efectivo del derecho a cuidar en condiciones dignas, así como reconocer y fortalecer las formas colectivas, comunitarias y prácticas de cuidado” (p. 3). En esta, se reconoce que hasta el momento la organización social del cuidado en el país ha sido inequitativa, por lo que se falla en muchos aspectos del cuidado y del reconocimiento del derecho de cuidar en un ambiente digno tanto para el cuidador como para la persona objeto de cuidado. Así que, a través de 133 acciones se propone que, para 2034, se hayan fortalecido las capacidades organizativas y técnicas para el cuidado en los ámbitos comunitario, personal, ambiental, etc.

### ***Sistema Distrital Del Cuidado (SDC)***

Para dar atención a las acciones propuestas por el Compromiso de Buenos Aires (CEPAL, 2022) y por la PNC (2024), el Sistema Distrital de Cuidado es un modelo operación desarrollado por la Alcaldía de Bogotá para atender de manera próxima, flexible y simultánea en todo el territorio, los servicios relacionados con el cuidado, los cuidadores y las personas que necesitan cuidados. “En este sentido, el Sistema es una propuesta innovadora y creativa

que busca transformar la gestión de los cuidados integrando también las necesidades de las personas que realizan cuidados de forma no remunerada en sus hogares” (SDC, 2024, p. 3).

Para el SDC, el cuidado indirecto hace referencia a la preparación de alimentos, la limpieza y mantenimiento del hogar, la limpieza y mantenimiento del vestido, la organización, distribución y supervisión de tareas domésticas, la compra, los pagos o los trámites relacionados con el hogar, y las reparaciones al interior del hogar, entre otras funciones. Por otro lado, el cuidado directo refiere al cuidado de personas que requieren distintos niveles de apoyo para llevar adelante las tareas de la vida diaria (SDC, 2024, p. 4).

En la práctica, el SDC se aplica en las ‘manzana del cuidado’ ubicadas de manera estratégica a lo largo del territorio distrital en las zonas donde mayor necesidad se ha diagnosticado, pero se planea ampliar la cobertura de este sistema.

## Marco Metodológico

Elegido el paradigma hermenéutico como el enfoque de la investigación, se hizo una estructura operacional que dio soporte al orden en que se desarrolló. En este capítulo también se explican las técnicas e instrumentos de recolección de información, así como, la descripción de aquellos informantes clave o participantes. Se cierra con las consideraciones éticas tenidas en cuenta.

### Enfoque Epistemológico

Esta investigación se basa en los preceptos del paradigma hermenéutico que permite abordar una problemática desde procesos de interpretación cuando la validez o confiabilidad del conocimiento producido es responsabilidad de quien investiga, es decir, un proceso de corte subjetivo o intersubjetivo que depende del sentido que den tanto los participantes como quienes diseñan la investigación (Rojas, 2011). Por esto, este tipo de estudios es de connotación cualitativa y usa el lenguaje en su acepción dialéctica como eje conductor.

### Estructuración Operacional

Una vez definido el problema de investigación se desarrollaron algunas etapas previas al trabajo práctico, así, se revisaron los antecedentes investigativos, se sentaron las bases teóricas y se demarcó tanto el marco contextual como el legal. Los hallazgos sirven de referencia y fundamentan las categorías de investigación que se fijan a priori, o también llamados conceptos objetivadores (Tabla 1), se deja abierta la posibilidad para que surjan durante la parte práctica de la investigación categorías emergentes o conceptos sensibilizadores (Cisterna, 2005).

**Tabla 1.**

*Categorías de investigación a priori*

<b>Categoría</b>	<b>Subcategorías</b>
<b>Ética del cuidado</b>	Cuidado de sí desde la ética del cuidado
	Responsabilidad del cuidado desde la ética del cuidado
<b>Prácticas deportivas</b>	Cuidado de sí a partir de las prácticas deportivas
	Responsabilidad del cuidado a partir de las prácticas deportivas

Ahora, para enrutar la investigación hacia la consecución de los objetivos fijados, se planifican la recolección de información en tres fases. Se determinó que el orden debía ser, primero, reconocimiento vivencial del territorio en general, de sus espacios deportivos y de sus prácticas deportivas, sobre todo, entre los actores del cuidado. Un segundo momento o fase, se realizaría una observación mientras desarrollan prácticas deportivas propuestas por el grupo de investigadores y, para finalizar, en la tercera etapa, se elegirían algunos habitantes del sector, entre quienes participan de las prácticas deportivas propuestas y que se identifican como actores de cuidado para realizar unas entrevistas semiestructuradas.

La siguiente acción fue el procesamiento de la información en el que se inició con una etapa de selección para determinar qué información es útil y para qué y cuál puede desecharse. Esta diferenciación se hizo bajo los criterios de pertinencia y relevancia. Cisterna (2005) aclara que, en este punto, el criterio de pertinencia admite “solo tomar en cuenta aquello que efectivamente se relaciona con la temática de la investigación, lo que permite, además, incorporar los elementos emergentes, tan propios de la investigación cualitativa” (p. 68) y, si cumple con estos criterios se pasa a verificar que también cumpla con el segundo, es decir, sea relevante. Esto es medido “por su recurrencia o por su asertividad en relación con el tema que se pregunta” (p. 68).

Luego siguió una etapa inferencial o de triangulación por estamento. Para esto, se fueron estableciendo conclusiones ascendentes que se hace a partir de la agrupación de las respuestas elegidas en la etapa anterior en tendencias, ya fuera por coincidencia o divergencia. Dicho de otro modo, se agrupó la información por categorías y según los niveles de síntesis surgieron algunas subcategorías (emergentes). La tercera etapa del procesamiento de información fue una triangulación entre estamentos, o sea, permitió comparar la información obtenida entre participantes de acuerdo con las categorías fijadas a priori, parte del análisis intersubjetivo. Finalmente, en la discusión de resultados se hizo una triangulación con el marco referencial que reúne los antecedentes y tanto el marco teórico como el contextual y el legal, un análisis reflexivo y argumentativo que llevó a identificar las concepciones sobre cuidado y su relación con las prácticas deportivas.

Toda la estructuración operacional se resume en la Tabla 2.

**Tabla 2.***Estructura operacional*

<b>Estructura operacional</b>	
<b>Preparación</b>	Planteamiento del problema (Contexto, pregunta, justificación, objetivos)
	Revisión de antecedentes
	Fundamentación teórica, contextual y legal
	Selección de categorías a priori
<b>Recolección de la información</b>	Reconocimiento vivencial del territorio, espacio deportivos y actores del cuidado
	Observación en prácticas deportivas
	Entrevistas semiestructuradas de actores del cuidado
<b>Procesamiento de la información</b>	Selección de información según criterios de pertenencia y relevancia
	Triangulación por estamento
	Triangulación entre estamentos
	Triangulación con el marco referencial

**Técnicas E Instrumentos De Recolección De información**

Para la recolección de información se usan las técnicas cualitativas de observación y entrevista. En el caso de la observación se usa la tipología participante y no participante, cuya diferencia depende de la interacción con los sujetos de la investigación (Riba, 2020). Entonces, como en la fase de reconocimiento del territorio, de los espacios deportivos y de los actores de cuidado no hubo interacción con los informantes clave, dicha observación se clasifica como no participante, pero, en la etapa de realizar prácticas deportivas junto con los habitantes del sector, la observación incluye la interacción con estos.

Las observaciones fueron registradas en un formato de diario de campo o diario de observación (Anexo 1) que sirvió como instrumento en estos casos. El diario contiene espacios para registrar el objetivo de cada sesión de observación, la descripción general y las observaciones de tipo interpretativo, de reacción de los participantes o temáticas, según fuera el caso (Hernández & Mendoza, 2023). Este instrumento permitió que cada uno de los investigadores pudieran registrar las observaciones propias y colectivas, sin perder detalles claves que luego fueron usados como información relevante tanto en las descripciones de

contexto como del desarrollo de las prácticas deportivas y que, además, sustentaron el análisis de los resultados.

Respecto a la entrevista, fue de tipo semiestructurado para permitir que se pudieran hacer preguntas adicionales según fuera el caso. El instrumento para estas fue un cuestionario que se diseñó intencionalmente para obtener información de acuerdo con las categorías fijadas a priori (Anexo 2). Sin embargo, como suele suceder en las investigaciones de enfoque hermenéutico, a medida que los participantes dan respuesta a las preguntas prediseñadas, se da origen a información que se clasifica en nuevas categorías o categorías emergentes. Las entrevistas fueron grabadas en audio y transcritas para identificar a cada participante con su respectivo código alfanumérico y así proteger sus datos personales.

### **Informantes Clave**

Esta investigación se desarrolló teniendo como foco las personas cuidadoras de los barrios San Martín de Porres, Mariscal Sucre y Pardo Rubio pertenecientes a la UPZ Pardo Rubio y usuarios del CDC Titos Garzón. De estos, se hizo una convocatoria voluntaria y participaron de forma constante 18 personas. Ocasionalmente, se agregaron a las prácticas deportivas otros habitantes del sector, pero no fueron objeto de la observación ni de las entrevistas. El grupo de participantes constantes está conformado por 14 mujeres y 4 hombres, con edades que oscilan entre los 19 y 60 años, aunque la mayoría están en el rango de 35 a 40 años. Cabe añadir que, uno de los participantes es el administrador actual del CDC Titos Garzón.

Los códigos de los participantes permanentes contienen las letras AC (Actores de Cuidado) y los números del 01 al 18 los diferencian (ejemplo: AC03 o AC13). Por su parte, se decide asignar códigos a los investigadores para facilitar su referenciación y se usan para esto las iniciales de sus nombres y apellidos.

### **Consideraciones Éticas**

El grupo de trabajo se acercó a la población, se presentó y expone la intencionalidad de este, donde se menciona que la participación es voluntaria y son libres de retirarse de cualquier actividad cuando lo decidan sin repercusiones. Se usó un consentimiento informado para proteger información personal comprometedor, como nombres, direcciones,

referencia de contacto o cualquier otro dato que pueda exponer su identidad si se solicita (Anexo 3).

Preservar la confidencialidad y el anonimato de las personas involucradas en el documento final y en las notas de campo para así resguardar su identificación, si se requiere por parte de la persona o el grupo de investigadores lo considera pertinente. Esto incluyó eliminar o desenfocar cualquier imagen que contenga menores de edad o personas que no quieran ser identificadas, además, se deben emplear pseudónimos y codificaciones en lugar de nombres reales y usar métodos de almacenamiento seguros para garantizar la confidencialidad de toda la información recopilada. Con respecto a la información recolectada, los investigadores hicieron un acuerdo de confidencialidad sobre un drive donde solo estos tienen acceso. Los investigadores mantendrán conciencia de sus propios sesgos para respetar las normas culturales, valores y el contexto de la comunidad para preservar la dignidad y evitar imponer pensamientos propios del grupo. Finalmente, los hallazgos se toman de manera consciente sin dañar ni estigmatizar la población. Estos componentes éticos se utilizan para asegurar un respeto y bienestar a la comunidad.

## **Resultados**

### **Recolección De Información**

Esta fase cuenta de las acciones efectuadas para la recolección de información y las observaciones alrededor de estas.

#### ***Reconocimiento Vivencial Del Territorio, Espacios Deportivos Y Actores Del Cuidado***

La información para esta etapa se recolectó en recorridos por territorio y espacios deportivos de los barrios Pardo Rubio, San Martín de Porres y Mariscal Sucre pertenecientes a la UPZ Pardo Rubio y adyacentes al CDC Titos Garzón y se anotó en los formatos del diario de campo (Anexo 1). Los investigadores realizaron cuatro visitas con este fin. En las tres primeras visitas realizadas en los meses de marzo y abril de 2024, los investigadores diligenciaron un diario por cada visita. Para la cuarta visita, en agosto de 2024, cada uno de los investigadores hizo su propio diario con el fin de ampliar la información y tener diferentes visiones de los hechos.

#### ***Observación De Prácticas Deportivas***

La observación de las prácticas deportivas fue de tipo participante y se desarrolló durante 16 sesiones en las que participaron de forma constante 18 habitantes del sector que, además son cuidadoras y cuidadores. Cabe señalar que, ocasionalmente se unieron a estas prácticas deportivas otros miembros de la comunidad, pero al no ser una participación sistemática no se incluyeron como informantes clave en la recolección de información. El deporte elegido de común acuerdo con los participantes fue el baloncesto y, los sucesos de cada encuentro fueron descritos en el diario de observación por cada uno de los investigadores, con el propósito de tener una mirada desde cada una de las perspectivas. Así que, se acumularon un total de 64 formatos diligenciados que se guardan en el archivo interno de la investigación. Estos diarios y la posterior selección de información por categorías hacen parte del archivo interno de la investigación.

#### ***Entrevistas Semiestructuradas De Actores Del Cuidado***

Al terminar las sesiones de prácticas deportivas, se convocó de nuevo a cuatro de los participantes quienes cumplían con los criterios de selección, el haber estado presentes en todas las prácticas deportivas y haber demostrado cierto liderazgo durante estas, representar a

uno de los rangos etarios con un perfil para dar opiniones claras y con fluidez. Entonces, aplicaron para las entrevistas semiestructuradas y obtener información individual sobre las circunstancias de cuidado que estos actores enfrentan, cómo lo asumen, qué creen y cómo lo conciben. Se partieron de las preguntas del cuestionario guía, pero en cada caso, se agregaron algunas preguntas según fluía la conversación. Estas fueron grabadas y transcritas para la lectura analítica.

### **Procesamiento De La Información**

En la segunda fase se da cuenta de las acciones efectuadas para el procesamiento de la información que incluye la selección de acuerdo con criterios de pertinencia y relevancia, la triangulación por estamentos y entre estos, para finalizar con la triangulación con el marco referencial y antecedentes de investigación (Cisterna, 2005).

#### ***Selección De Información Según Criterios De Pertinencia Y Relevancia***

La selección de la información que se considera más pertinente y relevante para los objetivos de la investigación se hizo, en la fase uno con base algunos criterios generales que servirían para el reconocimiento vivencial del territorio, los espacios deportivos y los actores del cuidado, así que, en los diarios de campo se resaltaron con código de colores para diferenciar las observaciones de los espacios, participantes, actividad física y prácticas deportivas, las reacciones de la comunidad ante la presencia de los investigadores, los relatos sobre la historia de la comunidad y otros datos contextuales. Como se afirmó antes, este ejercicio se guarda en los archivos internos de la investigación.

Ahora, en cuanto a la selección de la información que se considera más pertinente y relevante de las siguientes fases se hizo a partir de las categorías a priori de ética del cuidado y prácticas deportivas con sus respectivas subcategorías (Tabla 2), pero en el desarrollo de este análisis han surgido categorías y subcategorías emergentes (Tabla 3).

**Tabla 3.***Categorización emergente de la investigación*

<b>Categoría</b>	<b>Subcategorías</b>
<b>Factores de vulnerabilidad</b>	Reconocimiento del cuidado como derecho
	Distribución del trabajo por género
	Migración
<b>Conformación de la sociedad del cuidado</b>	Convivencia comunitaria
	Cuidado comunitario mutuo
	Participación en programas del cuidado

Tanto las categorías y subcategorías a priori como emergentes se han señalado en los textos de los diarios de observación y las transcripciones de las entrevistas mediante un código de colores (Tabla 4) y, se espera, lograr una triangulación por cada estamento (instrumento), así como, un cruce entre estos, antes de compararlo con el marco de referencia compuesto por los estudios antecedentes la fundamentación teórica y el marco contextual y legal.

**Tabla 4***Codificación por colores de subcategorías*

<b>Categorías</b>	<b>A priori</b>	<b>Ética del cuidado</b>	Cuidado de sí desde la ética del cuidado
		Responsabilidad del cuidado desde la ética del cuidado	
<b>Emergentes</b>	<b>Prácticas deportivas</b>	Cuidado de sí a partir de las prácticas deportivas	
		Responsabilidad del cuidado a partir de las prácticas deportivas	
	<b>Factores de vulnerabilidad</b>	Reconocimiento del cuidado como derecho	
		Distribución del trabajo por género	
		Migración	
	<b>Conformación de la sociedad del cuidado</b>	Convivencia comunitaria	
		Cuidado comunitario mutuo	
Participación en programas del cuidado			

***Triangulación Por Estamentos***

**Diarios de Campo Para El Reconocimiento Vivencial Del Territorio.** Los primeros tres recorridos se realizaron durante algunos miércoles de los meses de marzo y abril de 2024 (6 y 13 de marzo y 22 de abril). En el diario de campo del primer día se registró por parte del grupo, una descripción del CDC Titos Garzón y el parque del barrio Pardo Rubio que se encuentra al lado de este centro. La visita coincidió con el momento en que instructores de

actividad física del Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD) se encontraban trabajando con un grupo de 20 mujeres en una sesión de rumba y Combat training. Los instructores del IDRD les facilitan a los investigadores presentarse a la comunidad que se encontraba en el parque en ese momento.

La segunda visita se usó para recorrer los 3 barrios y reconocer los espacios disponibles para la actividad física o prácticas deportivas. Lo que se nota es que existen algunos parques infantiles, con canchas multipropósito, también se usan otros espacios como los salones comunales o colegios y zonas verdes sin acondicionar. Se supo que el IDRD tiene programación en algunos de esos espacios para actividad física, de manera parecida a lo observado en la visita anterior. A la hora de la visita (6:30 pm) se observaron niños que jugaban fútbol en las zonas verdes (baldías) sin supervisión adulta.

En la tercera visita, se hizo un recorrido más extenso por los límites de las zonas barriales con la reserva ecológica de la zona, a la que no se ingresó por recomendaciones de seguridad. En la parte alta del barrio Pardo Rubio, se localizó un parque infantil aledaño a una zona verde (Parque zapatico). Además, se pudo notar, por el acento, presencia de un gran número de pobladores de origen venezolano. Un grupo de jóvenes de esta ascendencia estaban en un espacio deportivo improvisado y jugaban una especie de béisbol o softbol al que adaptaban sus reglas e implementos.

Estas observaciones más las consideraciones que se hicieron en las clases de asesoría para definir los temas de la investigación y su delimitación, llevaron a enfocarse en el Cuidado y las Prácticas Deportivas. Así que, en el segundo semestre del 2024 se tenía un propósito más claro. Por esto, la última visita de reconocimiento se hace el 29 de agosto de 2024, previo al inicio de las prácticas deportivas con los participantes y, para lograr una observación más detallada, se diligencian cuatro diarios individuales, uno por cada investigador.

Los investigadores hicieron contacto con un habitante del barrio Pardo Rubio que, junto a su esposa, compartieron la historia de la comunidad. El encuentro fue casual, no planificado, pero la información obtenida ayudó a entender mucho mejor el contexto en el que se desarrollaría este estudio. Luego de esto, se hizo una búsqueda de referencias que

respaldaran la historia que estos habitantes contaron. La precisión de los relatos es alta y coincide con documentos desarrollados por entidades e historiadores.

En síntesis, en esta etapa se pudo identificar, mediante la observación no participante que, existe una organización social injusta respecto al cuidado y, por ende, la necesidad de hacer ajustes en el Plan de Desarrollo Local para que el cuidado y la sostenibilidad vital estén en el centro de los propósitos de avance comunitario.

Por tanto, desde las políticas públicas distritales se reconoce el derecho de cuidar, ser cuidado y de autocuidarse. Así, para ejecutar los programas dentro del SDC, en el Centro de Desarrollo Comunitario Titos Garzón, se ha ubicado un punto de ‘manzanas del cuidado’ con el que se quiere llegar a personas que cuidan y son cuidadas de la zona (SDC, 2024). Entre los servicios que ofrece está el jardín infantil diurno, talleres de arte, centro día para adultos mayores, centros crecer, centro de desarrollo comunitario, tiempo para cuidadores como zona de descanso, de autocuidado y lavanderías comunitarias.

Sin embargo, los que acuden a estos servicios siguen siendo una minoría de los habitantes. En general se ve una población adulta mayor que sigue en aumento y cada vez necesita más cuidado y compañía; niños, niñas y adolescentes que crecen solos por la necesidad de sus progenitores o familiares mayores de edad de salir a trabajar para cubrir los gastos; población discapacitada que no reciben cuidado profesional y cuyos familiares que los cuidan se sienten cansados y afectados emocionalmente; inmigrantes que no cuentan con redes de apoyo cuando requieren cuidado o deben cuidar a otros miembros de su familia, entre otras circunstancias que hacen que estas personas estén en alto grado de vulnerabilidad.

**Diarios De Campo De Las Prácticas Deportivas.** Desde las observaciones registradas en estos diarios y después de seleccionar la información pertinente y relevante (Anexo 4), se puede establecer que los investigadores llevaron a cabo de manera sistemática encuentros semanales con un grupo de cuidadores y cuidadoras para realizar actividades en torno a la práctica deportiva del baloncesto. Algunas de las participantes eran familiares o amigas entre sí, otras se conocían desde la participación en otros programas del IDRDR o del CDC Titos Garzón.

En el análisis por categorías y subcategorías se pudo notar que, desde las prácticas deportivas no hubo evidencias expresas en dos aspectos: *el cuidado de sí mismos desde la*

*ética del cuidado y el reconocimiento del cuidado como derecho.* Aunque, una visión global de lo que sucedió en las prácticas lleva a concluir que los participantes reconocen la necesidad de sacar tiempo para asistir a las prácticas porque les hace bien y precisan de momentos para ellos o ellas. El reconocimiento del cuidado como derecho es más difícil de identificar. Parece que consideran que el cuidado de familiares con dependencia ya sea por discapacidad, vejez o niñez es un deber de ellos, pero no hablan del cuidado como un derecho propio o ajeno.

Lo anterior se relaciona con la visión que tienen de la *responsabilidad del cuidado desde la ética*, pues, por ejemplo, entre migrantes se cuidan como ‘hermanos’, sobre todo como respuesta a la discriminación de la que son víctimas, es decir, asumen como un deber cuidarse entre ellos por estar lejos de su territorio natural. A su vez, otra parte de la responsabilidad desde la ética la asumen los organismos estatales, al respecto, una de las participantes (AC12) afirma que ella puede asistir a varias actividades programadas en el barrio porque les cuidan a sus niños mientras ella participa.

Y, es que queda claro durante el desarrollo de las prácticas deportivas que la *distribución de la labor del cuidado por género* recae entre las mujeres, se nota desde la proporción de participantes hombres con respecto a las mujeres (22 % hombres, 78 % mujeres). En unos de los diarios de campo se anotó:

Estas mujeres se caracterizan por ser madres cuidadoras en su mayoría, tienen a cargo la función de cuidar de las demás personas y eso lo ve el distrito también, en sentido que, ellas cuidan de los demás, pero no hay nadie que se preocupe realmente por su bienestar y en mejorar su calidad de vida por medio del aprovechamiento del tiempo libre y el ocio.

Las labores del hogar, entre los que incluyen el cuidado de los hijos y los padres, son su diario vivir. Las pocas ocasiones en que otros miembros del hogar las reemplazan, ellas mismas lo ven como ‘un favor’ que les hacen. Por ejemplo, una de las participantes hizo el siguiente comentario al llegar a una práctica “hoy pude venir porque mi esposo no tenía que trabajar y se quedó cuidándolos” (AC12). Estas posturas convierten el género en un *factor de vulnerabilidad* de su propio derecho de cuidarse a sí mismas.

*Factor de vulnerabilidad* que también es el hecho de ser migrante. En las observaciones realizadas se evidenció con claridad los prejuicios frente a la *migración* que, para este caso, son personas venezolanas que han llegado a vivir en este territorio y que, a pesar de llevar viviendo varios años, aun no los consideran como parte de su comunidad. Los extranjeros se dan cuenta y evitan crear molestias. Muchas veces prefieren retirarse que ocasionar molestias a sus vecinos. Por esto, como se dijo antes, el cuidado se da entre ellos. Se ayudan en el cuidado de sus seres cercanos, se acompañan a caminar o a jugar en los espacios deportivos, andan en grupo generalmente.

En el camino a la *conformación de la sociedad del cuidado*, las observaciones llevaron a notar que la *convivencia* es en general buena. Incluso con algunos casos en que una participante tenía acciones conflictivas, los demás simplemente decían que ella era así y trataban de llevarle la idea para no entrar en conflictos mayores. Es decir, como vecinos se conocen bastante bien y participan en diversos *programas del cuidado*, lo que hace que se generen dinámicas *de cuidado mutuo*. Esto se ilustra con una situación en uno de los días de práctica en los que la participante AC02 decía sentirse agredida dentro de las acciones del juego, otra cuidadora trata de clamarla diciéndole con actitud conciliadora “no es con intención, trato de hacerlo con cuidado, pero es inevitable que nos lleguemos a estrellar” (AC10) y, en un momento, en que AC02 cae, enseguida otras participantes corren en su auxilio, la ayudan a ponerse de pie y le preguntan cómo está. Esto también se nota en otras prácticas. En el diario de campo se anota:

Se preocupa por la otra persona incluso si alguien no lleva agua se comparten, si la persona se siente fatigada o cansada, le sugieren que descansa un poco y cuando se sienta mejor puede volver a la práctica. Eso es algo que se destaca mucho en esta comunidad y de lo cual hemos podido dar fe que pasa.

De manera clara, dentro de la búsqueda de la relación de las prácticas deportivas con el cuidado, se evidencia la conciencia del *cuidado de sí a partir de las prácticas deportivas*. Por una parte, la disposición para participar en las prácticas implica que reconozcan que, realizar actividades por fuera de su hogar es un camino al cuidado propio. Una de las participantes afirma: “quiero hacer ejercicio y que mejor que con el baloncesto” (AC02) y, por otra parte, expresan que, aunque ya existen programas de actividad física coordinados

por el CDC, los deportes no están incluidos en estos, por lo que, al escuchar de que se iban a implementar estas prácticas no dudaron en acudir. En uno de los diarios de campo se encuentra la siguiente afirmación: “hemos querido jugar baloncesto con el grupo grande de la manzana, pero los profes nos dicen que ellos no están autorizados para hacer actividades diferentes, solo pueden dar clases de rumba y las otras” (AC04).

Dentro de la dinámica de las prácticas deportivas, donde se dan instrucciones y se hacen reflexiones respecto al juego, también se incluyeron momentos para pensar en el cuidado. Por ejemplo, se registran las palabras de uno de los investigadores que dirigía una práctica “lo que sucede mientras juegan baloncesto son formas en que se puede evidenciar el cuidado durante la práctica deportiva, sin embargo, deben tener en cuenta que también deben cuidar de ustedes mismos”. También, después del desarrollo de las prácticas, los investigadores reciben comentarios motivantes, en persona y por mensaje de texto, donde les dan las gracias por el trabajo y reconocen su contribución a la mejora de su día y de su vida.

Finalmente, se encuentran varios apuntes en los diarios que dan evidencia de la *responsabilidad del cuidado a partir de las prácticas deportivas*. En uno de ellos, los investigadores registran que un reconocimiento de que las prácticas deportivas abren espacios de acercamiento a las comunidades y se puede usar como medio de construcción de la conciencia de la responsabilidad del autocuidado, del cuidado mutuo y del cuidado hacia el otro.

Además, a medida que avanzan las prácticas, los investigadores anotan que el deporte permite manifestar diferentes sentimientos y pasiones, que van configuradas también por el entorno en el que se encuentren. En este caso, al evidenciarse conflictos la comunidad al conocerse y saber quiénes son las personas con las que está compartiendo, sienten la necesidad de solucionarlo o por el contrario minimizarlo para no escalar a problemas mayores. El interés se centra en querer desarrollar una práctica agradable para todos. Tomar en cuenta al otro y hacerlo participe de sus actividades hace parte de una práctica social por acoger y hacer suyo a quien quiere participar.

De manera expresa, en algunas de las reflexiones, los participantes afirman que “(Cuidar es) estar pendiente de no golpear a los demás (AC06). (Cuidar es) lanzar el balón más suave” (AC05) “en el juego, cuidado sería estar atentos a los demás, que no los

empujemos, que cuando queramos quitarle el balón a alguien no lo terminemos golpeando” (AC09).

**Entrevistas Semiestructuradas.** Las respuestas de los cuatro participantes entrevistados permiten profundizar en la visión que tiene la comunidad en cada una de las categorías y subcategorías de investigación (Anexo 5). Inicialmente por los *factores de vulnerabilidad*, se evidencia de manera directa que el trabajo del cuidado ha sido dejado en las manos de las mujeres y aunque algunos hombres han cambiado esta visión, aun se ve lejana la posibilidad de lograr la equidad en este aspecto. Quienes trabajan con los programas del cuidado en la localidad comentan que “siempre los grupos más grandes que se han tenido son de mujeres, personas mayores, mujeres adultas, una que otra joven realiza diferentes actividades del IDRD en temas de actividad física”, pero que “también se inventan escuelas para hombres, donde los hombres también tienen que aprender de esos cuidados” (AC17).

Por su parte, los entrevistados son conscientes que la *migración* es un factor de vulnerabilidad, pero ven que poco a poco la comunidad vence sus propios prejuicios y los extranjeros se integran a las actividades comunitarias. Reconocen que ellos también son cuidadores y necesitan que la comunidad los cuide.

Esta visión cambia también porque al *participar de los programas del cuidado* empiezan a ver el *cuidado como un derecho*; a través de estos empiezan a entender que “así como es importante el trabajo que es remunerado, también lo es lo que tú haces en tu casa, cuidando a otros” (AC05) y que “una manera de garantizar los derechos puede ser a partir del cuidado. El cuidado, o sea, siempre ha existido, pero nunca había sido reconocido ni nunca fue normado” (AC17). Los programas también dignifican la labor del cuidador, pues, en los talleres aprenden la importancia de cuidar a otros y así mismo. Incluso son estos programas los que ayudan a que los hombres se involucren más en las labores de cuidado y valoren lo que las mujeres de su casa hacen.

Además, lo que aprenden en estas sesiones se multiplica entre vecinos y vecinas, se habla de cuidado con otros; por lo que, se crean estrategias tácitas de *cuidado comunitario mutuo*. Una de las entrevistadas dice: “la comunicación, ser empático con el otro, digamos que de alguna manera mi comunidad es buena, por decirlo así, pero, en sí la sociedad es muy fuerte entonces el cuidado en la comunidad llega a todos” (AC01); y, otra entrevistada afirma: “Me

gusta que la mayoría de la gente se conoce (...) al menos la mayoría se conoce ya le pueden colaborar a uno” (AC08).

Ese cuidado comunitario se traduce en una mejor *convivencia*, tal como dice la participante AC01 todos los vecinos tienen alguna relación, ya sea familiar, o por trabajo o por que se organizan por una causa, “lo que si he visto en mí es que yo no me hablo con todos, yo solo me hablo con mi familia y con las personas de aquí pero no mucho con la gente del barrio, pero si estoy dentro de eso, porque mi padrino es el presidente de los taxistas, mi papá se habla con todo el mundo porque su trabajo es ser obrero entonces pues ahí lo llaman para tal cosa” (AC01).

Por otra parte, en la categoría de la *ética del cuidado*, mediante la información de las entrevistas se pudo establecer que los participantes solo tienen una noción vaga de lo que implica el *cuidado de sí*. Una de ellas lo relaciona con protección (AC01), mientras que otra, lo relaciona con mejorar el aspecto del barrio para que todos vivan mejor, cuidar las calles, no botar basura en cualquier lugar, mejorar las vías. También lo relaciona con tener precaución en los sitios donde es más peligroso y no andar a ciertas horas por ahí y menos sola (AC08). Además, aunque se trató de guiar las respuestas hacia lo que es el cuidado de sí y de otro, no tiene un concepto de la ética del cuidado, pues siempre lo relaciona con no dañar o evitar el daño desde el aspecto físico o material.

Claro está, los participantes que están en contacto con el CDC y los programas del cuidado tienen una base más sólida para entender la importancia del cuidado partiendo de sí y con otros. Por ejemplo, una de estas participantes afirma:

ha sido un poco largo por la misma cultura que traíamos, de que nosotros tenemos que estar pendiente de la casa, del esposo, de los hijos del gato, del perro, no tanto ¿en qué momento me voy a dedicar tiempo para mí, hacer un deporte o ir a una clase?  
Entonces el proceso ha sido largo, pero ha generado unos resultados muy positivos (AC05).

Además, también hablan de la conciencia generada a partir del SDC y que “no solamente hay que cuidar al otro, sino que hay que cuidarse a sí mismo (...) yo cuido a los míos, pero quién me cuida a mí, cierto, y es como reconocer en este caso a las cuidadoras que nunca fueron reconocidas ni decirles amor, lo hiciste muy bien, hoy es hoy, no sé, te quedó

delicioso el almuerzo” (AC17). Así que se ve que, quien genera conciencia del cuidado de sí mismo, puede entender la *responsabilidad del cuidado* del otro sin que sea una acción mecánica o de obligación por las circunstancias. Una de las entrevistadas dice “en el sentido cuidar a otro compañero hablando que siento que la comunicación entre los seres humanos es importante, es una forma cuidado para mí, ser empáticos también es una forma cuidado” (AC01).

Todo esto, ha llevado a actuar bajo la responsabilidad de la ética del cuidado, por la intención de querer ser parte más activa dentro de la comunidad. “Estoy en este momento trabajando mucho porque es que uno, trabajando con la Comunidad, viendo sus problemáticas, viendo sus cosas positivas, viendo las cosas chéveres que pasan en la Comunidad. Hay una línea muy delgadita que es el que tú estás acá para ayudar y servirle a la gente, colaborar en lo más que puedas” (AC05).

Una manera de motivar la participación que tienen los programas dirigidos a la comunidad es a través de actividades artísticas o deportivas y el SDC usa estas mismas estrategias. Los entrevistados contaron cómo han sido parte de estas actividades y lo mucho que les gusta. Por esto, cuando se lleva la propuesta de prácticas deportivas al barrio, algunas de las participantes ya tenían una trayectoria en la conformación de grupos para estas. El caso lo expresa así uno de los participantes:

Históricamente existe una conciencia colectiva en torno al baloncesto porque las que eran jóvenes en ese entonces se reunían a hacer, a practicar el baloncesto, a hacer torneos, etcétera. Entonces estas jóvenes del pasado hoy ya son mamás, ya tienen hijos, ya tienen otras lógicas. Y el venir nuevamente a realizar el baloncesto, pues es un nuevo aire para ellas, es un nuevo proceso para ellas, donde o sea está la continuidad y mira todo lo que ha generado ese tema. Hubiéramos escogido voleibol, seguramente no hubiese tenido la misma acogida como lo ha hecho el baloncesto (AC17).

Tal vez por esta razón, algunas ven en la práctica deportiva una oportunidad del cuidado propio y el de los suyos; una de ellas dice “es muy importante el conocimiento del deporte para no solo para mi cuidado, porque ya de pronto se me da el ego de que, ay, yo quiero enseñarles a mis hijos a que lo hagan, pero si no lo sé hacer” (AC05).

Mientras que otra entrevistada hace una afirmación directa de la relación que ella encuentra entre el deporte y el cuidado:

veo que en el cuidado en el deporte que uno puede tener también con uno mismo es que uno hace físico y eso es bueno para la salud. El otro es que cuando uno hace algún deporte o alguna actividad física, a uno se le disminuye el estrés, uno entra como en otro mundo, me refiero a que uno se centra en lo que uno está haciendo, entonces como que uno libera todo eso que uno ha tenido todo el día (AC01).

Otro de los entrevistados, cree que hoy en día existe más conciencia del cuidado propio y se ha vinculado mucho a la actividad física y el deporte, pues se ve como una vía para mantener la salud mental y corporal. Él dice:

Creo que están directamente relacionadas. Están directamente relacionadas porque, digamos, el ser humano al verse mal, no sé, ya sea física o mental. Una de las soluciones para para mejorar ese malestar es la actividad física, en cuerpo sano, mente sana (...) ya teniendo la cultura del cuidado un poquito más amplia reconocida, hay muchas personas que son conscientes que tienen que cuidar y pagan su gimnasio, pero somos muchos que no lo podemos hacer y el deporte es una alternativa (AC17).

De una manera más sencilla, pero a la vez profunda, otra participante expresa su sentir cuando se le pregunta por la relación entre deporte y cuidado. Ella dice: “siento que el deporte es alegría, es estar bien, es distraerse de los problemas que uno pueda llegar a tener” (AC08).

### ***Triangulación Entre Estamentos***

Al comparar la información obtenida en cada uno de los estamentos, se puede establecer que la comunidad de la UPZ Pardo Rubio (localidad Chapinero, Bogotá) tiene un sentido de unidad por la historia común que tienen, en la que tuvieron que luchar por sus derechos de propiedad y de la quieren que las nuevas generaciones se sientan orgullosos. Por eso, cuidan que a su territorio no lleguen extraños, pues no quisieran que sus barrios se llenen de delincuencia o que se pierda la paz que sienten.

Tal vez por eso, en las anotaciones de los diarios de campo se percibe que existe un ambiente de cuidado comunitario mutuo, cuidado entre convivientes que, aunque a veces

tienen sus conflictos, los resuelven con base al conocimiento que tienen los unos de los otros después de compartir espacios por años y que se consolidan con los programas distritales que se coordinan desde el CDC Titos Garzón, puesto que, les dan la oportunidad de tener más motivos para juntarse y realizar actividades de diferente índole entre ellos.

Dentro de estos programas, los que orienta el SDC ha sido crucial para que los habitantes de la zona empiecen a construir el camino hacia de la sociedad del cuidado, no sin antes superar los factores que los hacen vulnerables. Los estamentos arrojan que estas vulnerabilidades están en las categorías de la distribución de trabajo por género y en el manejo de las relaciones de la comunidad con los migrantes, pero, además, también se encuentra un vacío en el reconocimiento del cuidado como derecho.

Lo que se notó en los estamentos con respecto a qué género se encarga del cuidado, es que este se considera una labor más del hogar y que, como tal, la realizan sobre todo las mujeres. Se comprueba esta afirmación al ser mujeres la mayoría de población considerada como cuidadoras y en el porcentaje de participación de las prácticas propuestas en la presente investigación. Tanto en los encuentros como en las entrevistas, las mujeres contaban de los cuidados que deben dar a hijo o a padres, actividades que les impiden participar con constancia en programas deportivos, artísticos o de cuidado personal.

Por su parte, al comparar la situación de los migrantes en las anotaciones en los diarios con las entrevistas, se nota que en las actitudes o acciones sí existe un rechazo por parte de algunos habitantes de los barrios, bajo la idea prejuiciosa de que han venido a robar o a dañar la paz. Pero en palabras se corrigen para que no parezca que cometen injusticias. La respuesta de los migrantes ante tal situación es unirse entre ellos y cuidarse mutuamente. Claro, también es cierto que, esto lleva a que se vea de manera marcada los grupos de estos y haya poca integración con la comunidad; si bien se dijo en las entrevistas que cada vez participan más de los programas del CDC y esto hace que la comunidad cambie de a poco su opinión sobre ellos.

El tercer factor de vulnerabilidad analizado es la falta de reconocimiento del cuidado como derecho. De esto poco se habla en la cotidianidad, por esto, en las anotaciones de los diarios de campo no se encontraron referencias a este, pero, en las entrevistas sí se notó más esto. Esto se debe a que las personas participantes han hecho parte de los programas del CDC

y allí se aprovechan los diferentes talleres para ayudar a los asistentes a construir conocimientos alrededor de sus derechos, entre estos el cuidado. Pero al respecto, falta trabajar mucho para que no sea un tema de manejo restringido, sino que, cualquier miembro de la comunidad lo reconozca.

Ahora, en la relación de las prácticas deportivas con el cuidado de sí y con la responsabilidad del cuidado del otro, existe una conciencia de que en el deporte encuentran una alternativa de cuidado propio y ajeno. Los programas de actividades de prácticas deportivas han existido en el barrio por décadas, a veces organizadas por los mismos habitantes, coordinadas por las juntas de acción comunal, orientadas por el IDRDR o por otros entes distritales, por ende, los habitantes han tenido la oportunidad de practicar deportes y los relacionan con momentos en los que hacen algo por ellos mismo y por el bienestar de la comunidad. Por esto, cuando ven la oportunidad se agregan y participan con entusiasmo.

Así que, estas prácticas se convierten en momentos para cuidar de sí mismos, para conocer más a los vecinos y para hablar de cuidado. Y, es que el cuidado se presenta de manera implícita pero no explícita. Ya los programas del CDC hacen su parte, pero como se dijo antes, el tema del cuidado como derecho, pero también la ética del cuidado debe estar presente en las conversaciones cotidianas. Así que, las prácticas deportivas ofrecen un espacio propicio para esto.

En la parte más crucial del análisis que pretende hacer esta investigación, comprendiendo las concepciones que los habitantes de la UPZ Pardo Rubio tiene sobre el cuidado, se encuentra que, el cuidado es relacionado con ‘protección’ y con ‘evitar el daño’. También hablan de comunicación y empatía como un medio de cuidado propio y mutuo. Se encuentran evidencias del cuidado como un deber, un rol que desempeñan sobre todo las mujeres y una acción para alejarse de los prejuicios en el caso de los migrantes. Pero, sobre todo, en la zona se percibe un ambiente de cuidado comunitario, donde se procura trabajar para y en pro de sus vecinos, los de toda la vida.

### ***Triangulación Con El Marco Referencial***

Si se parte del pensamiento foucaultiano, es imprescindible que cada sujeto establezca una relación consigo mismo de manera que sea el responsable de sus propias acciones de transformación personal, el cuidado de sí mismo. Los hallazgos muestran que, los habitantes

de la UPZ Pardo Rubio están en ese camino, muchos aun en un estado de inconciencia del proceso en el que se encausan, pero con la sensación de que deben hacer algo para cambiar su realidad. Así que, participan en los programas que se ofrecen con el ánimo de dar sentido a su propia existencia. Según Garcés y Giraldo (2013), si una persona sigue en esa búsqueda podría encontrar su propia libertad y cuidarse como una obra de arte.

Para que esto se dé de manera plena, debe darse el autoconocimiento, porque cuidarse es conocerse, según el pensamiento propuesto por Foucault y, conocerse incluye saber qué y cómo reacciona su ser desde las acciones físicas, emocionales o espirituales. Al respecto, los participantes en las prácticas deportivas demostraron que se conocen a sí y a los vecinos con los que comparten espacios, lo que indica que van en el camino de conseguir estados más plenos del cuidado de sí (Britos, 2005).

Sin embargo, el proceso de la mayoría de los participantes (si no son todos) se ha dado de manera inversa a los que propone Foucault, porque para este, el cuidado de sí implica ocuparse en uno mismo y, en consecuencia, los pensamientos y acciones conducen al cuidado de otros. No obstante, los participantes de este proyecto, sobre todo, las mujeres partieron del cuidado de otros y, en esa necesidad de descubrir qué pasa en su interior han ido descubriendo que necesitan cuidarse a sí mismas. En esto, también son importantes los conocimientos que adquieren cuando acuden a los programas de actividad física, deporte u otros talleres. Pero el proceso es interno, con base en las vivencias que se alimentan de los valores morales adquiridos, en los que, el cuidado del otro es su deber y no una consecuencia del autocuidado (Pagni, 2013).

En un mundo ideal, “el cuidado del otro, que está implícito en la acción, presupone un cuidado ético de sí mismo” (Garcés y Giraldo, 2013, p. 191), las interrelaciones dependen del estado de relación consigo mismo y de los valores morales y principios que guían su actuar. Pero las circunstancias de los cuidadores de la comunidad de Pardo Rubio están muy alejadas de ser el ideal.

Aun así, como la ética del cuidado se ocupa de estudiar la asociación de las teorías a las experiencias y problemas de la realidad, por tanto, se analiza el cuidado desde su definición como tarea, actividad, disposición y actitud (Winkler et al., 2020), en esta investigación, se pudo deducir una ética del cuidado alejada del pensamiento foucaultiano y

más cercana a posturas como la de Winkler et al. (2020) que conciben el cuidado como respuesta natural a la esencia humana, es decir, cuidar de uno mismo y de los demás, es lo que hacen los humanos desde su capacidad natural, pero que no da un orden ideal en que debe presentarse.

Las observaciones realizadas dejan evidencia que el cuidado en la comunidad de estudio es una actividad desigual en la que unos individuos delegan en otros una responsabilidad que cada uno debería asumir, en este caso, a las mujeres que se quedan en casa se le asigna como un deber la tarea del cuidado de otros, siempre ligada a las labores del hogar. Y, como se había anotado en el marco teórico de este documento, esto lleva a que se normalice la noción de cuidado como una concepción moral diferente en la que existe un dilema de responsabilidad relacional definiendo el cuidado como la actividad que realizan las personas que se ocupan de otras personas (Molinier & Legarreta, 2016). Al respecto, Tronto (2015) ha insistido en que no se trata de una moral femenina, sino que debería ser una moral social, pues, vincular el cuidado solo a la mujer no solo es una discriminación por género sino una perspectiva moral inadecuada.

Aquí es necesario incluir la postura de Cortina (2013) que ve el cuidado como una tendencia natural de cuidar al que necesita protección, una idea que coincide con conversaciones con los participantes, cuando afirman que “el cuidado es protección” (AC01). Lo que se nota en los cuidadores es que ellos no ven su tarea como algo pesado o tedioso, incluso hablan de eso como un logro de su vida. De ahí que se entienda los que Cortina (2013) afirma sobre el cuidar de otros como un acto que produce felicidad.

Ahora, el análisis del cuidado comunitario confirma lo que dicen Cuadra y Agrela, (2024) pues este se presenta entre grupos humanos de cercana convivencia (vecinos de toda la vida) o de orígenes comunes donde compartían las diversas acciones cotidianas. Por esto, esta comunidad resignifica el cuidado desde la convivencia teniendo en cuenta que, en medio de una sociedad donde son más débiles las relaciones interpersonales, se usa en su discurso diario con expresiones como ‘mi barrio’, ‘nuestra comunidad’ que resalta el vínculo que sienten por una historia compartida (García et al., 2021).

Esta misma concepción comunitaria, lleva al rechazo de la integración de la población migrante que, como respuesta ha construido su propia comunidad de cuidado y

que marca la diferencia entre un grupo y otro. Pero no es un hecho aislado, puesto que sucede en otras latitudes del mundo. Ya se afirmaba en el marco teórico que en la investigación llevada a cabo por Cuadra y Agrela (2024) se muestra como “comunidades de mujeres migrantes contribuyen de manera directa o indirecta a la provisión de su bienestar y asistencia colectiva, donde la dimensión de los afectos es central” (p. 4) aunque esto signifique que una integración inmediata a la población a donde migran sea más difícil.

Ante este panorama, el enfoque social de la educación deportiva abre diversas posibilidades, pues el carácter dialógico inherente a las prácticas deportivas propicia espacios de construcción de conocimientos colectivos entre sus participantes (Escobar, 2020), saberes que pueden incluir la ética del cuidado en la que cada uno de los actores se convierte en ejemplo para el otro en las prácticas del cuidado de sí y una oportunidad para la reflejar ese cuidado en los otros (Gilligan, 2013a). Por otro lado, las prácticas deportivas permiten un acercamiento entre las brechas de género que han liderado las posturas de las actividades de cuidado (Diez, 1996), pero también para la superación de los prejuicios hacia los migrantes.

Finalmente, la construcción de la concepción del cuidado aún está en proceso, apenas lo relacionan con ‘protección’ y con ‘evitar el daño’. Entienden que implica comunicación y empatía como un medio de cuidado propio y mutuo, pero en la práctica se nota que ejercen el cuidado como un servicio, en el que se muestra amor, solidaridad y compasión; una mirada que coincide con los resultados de la investigación de Zuluaga et al. (2021). El cuidado aun es un rol que desempeñan las mujeres en el hogar, pero en la comunidad lo asumen muchos más. No hablan del cuidado como derecho, de hecho, no se habla del cuidado como término derivado de la ética; pero su instinto de tomar acción sobre el bienestar propio y ajeno los lleva a buscar espacios para autocuidarse, cuidar a otros y cuidar de todos.

## Conclusiones

En la línea de pensamiento de Foucault, no se concibe el cuidado de sí sin el autoconocimiento, es prácticamente lo mismo, cuidarse es conocerse, como lo es también conocer los principios que dirigen las acciones físicas, emocionales o espirituales de sí mismo. Por esto, la ética del cuidado es una bioética, porque estudia los valores y principios tras el cuidado de sí y del otro como forma de concebir la vida. Incluso, algunos autores conciben el cuidado como una tendencia natural evidenciada a lo largo de la historia en la disposición humana de cuidar a los más débiles que, a su vez, contribuye a la supervivencia propia y ajena. Cuidar de otros es un acto que produce felicidad, no solo por el bienestar que se brinda a otro, sino porque, de manera tácita implica que se avanza en su desarrollo humano.

A partir de lo anterior, la presente investigación planteó como objetivo general identificar las relaciones que pueden tener las prácticas deportivas con un enfoque social en la construcción de la concepción del cuidado desde las interacciones comunitarias en la UPZ Pardo Rubio en la localidad de Chapinero de la ciudad de Bogotá. Para llegar a esto, se logra reconocer que los documentos que dan cuerpo al marco teórico en la investigación que no solo permiten orientar el proceso, sino que también favorecen el entendimiento de la problemática del cuidado. En el desarrollo de la investigación se reconocieron nuevas categorías o problemáticas adyacentes, lo que lleva a mantener una constante búsqueda sistemática de información, con el fin de tener una visión más amplia de la categoría fundante. Además, es evidente que la información recaudada a lo largo de la investigación guarda gran relación con lo propuesto por las diferentes entidades y autores especializados, aunque la forma de entenderlo por los participantes no sea en los mismos términos.

De ahí que, conseguir lo propuesto en el primero objetivo específico fuera fundamental. En este se planteó reconocer de manera vivencial el territorio, las prácticas deportivas y las posturas de los actores del cuidado respecto a sus relaciones comunitarias en la UPZ Pardo Rubio, en la localidad de Chapinero de la ciudad de Bogotá. Así que, mediante esta investigación, se identificaron que las prácticas deportivas comunitarias que se manifiestan entre los habitantes de la UPZ Pardo Rubio en la localidad de Chapinero en la

ciudad de Bogotá se limitan a unas pocas oportunidades en que tienen tiempo libre, bien sea después de su jornada laboral gracias a que otros miembros de la familia los reemplazan en su trabajo de cuidado, donde los deportes de preferencia son el baloncesto y el microfútbol.

Además, la interacción con los cuidadores participantes de la investigación permitió conocer las concepciones que ellos tienen sobre los deportes, en este sentido es importante resaltar que para ellos el deporte ha sido un medio para unir a los miembros de la comunidad, representa una forma de compartir con sus familias, amigos y de conocer a sus vecinos, lo ven como una estrategia para mantener e incluso mejorar la condición física que favorece su salud, pues en ocasiones por recomendación médica se les ha sugerido la práctica de alguna disciplina.

Por tanto, existe un punto de partida desde el autocuidado y se reconoce que en la práctica deportiva se presentan situaciones en las que se hace necesario procurar el bienestar de quienes los rodean. Lo que lleva a ir construyendo el propósito formulado en el segundo objetivo específico de la investigación que fue conocer la concepción sobre las prácticas deportivas y su relación con el cuidado que tienen los actores del cuidado de la comunidad en la UPZ Pardo Rubio (localidad de Chapinero, Bogotá).

Por su parte, la interacción con los cuidadores participantes de la investigación permitió conocer las concepciones sobre cuidado de sí y de otros, subyacente de su evidente situación de vulnerabilidad por factores como la discriminación por género, en el caso de la mayoría de las mujeres; otros porque además son migrantes y tienen menores oportunidades educativas y de trabajo y, sobre todo, porque les es difícil reconocer el cuidado como un derecho.

Se comprende que, en el cuidado, existe una corresponsabilidad social, aunque no de género, pues se reconoce en la comunidad una mayor asignación de las labores de cuidado a las mujeres que a los hombres, puede que el acceso a los programas gubernamentales del sistema de cuidado y otras iniciativas contribuyan a que estas circunstancias mejoren poco a poco y que los cuidadores consigan mayor autonomía en el manejo de su tiempo y formas de autocuidado.

Por último, el tercer objetivo específico fue el de definir desde las interacciones comunitarias de los actores del cuidado de la UPZ Pardo Rubio, la relación existente entre las

prácticas deportivas con un enfoque social y la construcción de una concepción del cuidado. Y, precisamente, con el deporte se logra algunos avances que hasta ahora fueron reconocidos como difíciles o raras por las ideas preconcebidas de la sociedad.

Por ejemplo, el deporte abre un espacio para que los hombres participen más que en la actividad física, pues al parecer, les llama más la atención una práctica de baloncesto o de microfútbol que una actividad de rumba o de aeróbicos. También, el deporte ofrece una oportunidad para integrar a los migrantes a la comunidad, pues en particular las personas de origen venezolano demuestran un interés por el baloncesto y tienen una gran capacidad en la práctica de esta disciplina. Ver a otros practicar este deporte, hace que quieran correr el riesgo de acercarse para interactuar por medio del deporte sin temor a sentirse rechazados, por el contrario, saben que pueden ser valorados dentro del juego por sus habilidades y de este modo construir un mejor vínculo desde la comunicación con quienes habitan la zona.

Las prácticas deportivas generan una conciencia del cuidado en la que no se ve solo como un deber, sino como una forma de convivir, que favorece la comunicación y permite la interacción, las prácticas deportivas son un espacio propicio en el que se cuida del otro como parte del autocuidado. Para esta comunidad el cuidado es visto como una prevención, una forma de proteger a alguien o algo, es tener empatía y capacidad de escuchar al otro, es preocuparse por el bienestar físico y mental de cada uno, es una actitud de servicio que genera satisfacción y felicidad que además se debe reconocer como un trabajo, una labor con un gran valor en el desarrollo social y humano pues consideran que les hace mejores personas.

Como resultado de esta investigación y gracias a la gran acogida por parte de la población al grupo de investigadores, se genera un interés manifiesto por la administración del CDC Titos Garzón en apoyar actividades futuras y el compromiso por parte de los habitantes en mantener su participación. En ese sentido, se traslada la inquietud y se consulta con el coordinador de las prácticas de deporte social, la posibilidad de que en el marco del desarrollo del programa académico de la licenciatura en deporte de la UPN los estudiantes que se encuentren inscritos puedan semestre a semestre realizar su praxis en deporte social con la comunidad de Pardo Rubio.

## Recomendaciones

Al identificar las relaciones que tienen las prácticas deportivas con un enfoque social en la construcción de la concepción del cuidado en una comunidad en particular, se abre la opción para replicar este estudio en otras zonas de la ciudad o territorios nacionales, guiadas ya sea por las entidades oficiales, particulares o la academia. Es ahí, donde se recomienda que la Universidad Pedagógica Nacional como generadora del compromiso social de los estudiantes del programa de Licenciatura en Deporte promueva estudios en los que se relacione la ética del cuidado con las prácticas deportivas que, además, se podrían dar en diferentes líneas como las del papel del deporte en el autocuidado de las mujeres cuidadoras o el deporte como recurso de inclusión de la población migrante y el cuidado que como sociedad se les debe a estos.

Por otro lado, al tener en cuenta que existe un Sistema distrital del cuidado en la ciudad y que este cuenta con el apoyo del Instituto Distrital de Recreación y Deporte en programas articulados para la promoción de la actividad física, se recomienda contemplar el deporte, con sus diferentes disciplinas, como una estrategia para dar cumplimiento a sus objetivos de retribuir y redistribuir las labores de cuidado pues, según se determina en este estudio, se reconoce que las prácticas deportivas generan un aumento en la participación comunitaria, por un lado, de la población masculina, que puede reducir la evidente brecha de género existente y, por otro, la población migrante que consigue acercarse, vencer prejuicios y acceder a las cadenas de cuidado presentes.

## Referencias

- Ardila, L., & Grimaldos, J. (2018). *El cuidado de sí como base esencial para una mirada otra a la salud desde la educación Física*. [Tesis de pregrado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio institucional de la Universidad Pedagógica Nacional.
- Ausín Díez, T., & Triviño Caballero, R. (2022). Responsabilidad por los cuidados. *Bajo Palabra*, (30), 155–174. <https://doi.org/10.15366/bp2022.30.008>
- Bango, J., & Cossani, P. (2021). *Hacia la construcción de sistemas integrales de cuidados en América Latina y el Caribe*. Santiago de Chile: CEPAL.
- Britos, M. (2005). La problematización de la relación con la verdad. Interrogantes a partir de la lectura de Foucault. *Tópicos*, (13), 29-43. <https://doi.org/10.14409/topicos.v0i13.7458>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2018). *Los cuidados en América Latina y el Caribe. Textos seleccionados 2007-2018*. Santiago de Chile: CEPAL. <https://hdl.handle.net/11362/44361>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2022). *Compromiso de Buenos Aires*. Santiago de Chile: CEPAL. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/48737-compromiso-buenos-aires-xv-conferencia-regional-la-mujer-america-latina-caribe>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2023). *Sobre el cuidado y las políticas del cuidado*. Santiago de Chile: CEPAL. <https://www.cepal.org/es/cuidado-politicas-cuidado>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe y Organización de las Naciones Unidas mujeres. (2021). *Hacia la construcción de sistemas integrales de cuidados en América Latina y el Caribe: elementos para su implementación*. Santiago de Chile: CEPAL. <https://lac.unwomen.org/es/digiteca/publicaciones/2021/11/hacia-la-construccion-de-sistemas-integrales-de-cuidados-en-america-latina-y-el-caribe#view>

- Cisterna, F. (2005). Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. *Theoria*, 14(1), 61-71.  
<https://lc.cx/4vKvmG>
- Cortina, A. (2013). *¿Para qué sirve la ética?* Barcelona: Ediciones Paidós.
- Cortina, A. (2021). *Ética cosmopolita*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Cuadra, C., & Agrela, B. (2024). Cuidarnos en comunidad: mujeres inmigradas, resistencias y sostenimientos en colectivo. *Athenea Digital*, 24(2), 1-21.  
<https://doi.org/10.5565/rev/athenea.3475>
- Decreto 485. (2015). *Plan de manejo para el área de canteras*. Bogotá: Alcaldía Mayor.  
<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Normal.jsp?i=63875&dt=S>
- Diez, C. (1996). Deporte y construcción de las relaciones de género. *Gazeta de Antropología*(12), 1-12. <http://hdl.handle.net/10481/13591>
- Escámez, J., & Gil, R. (2023). *El principio ético del cuidado*. Albacete: La Tapia.  
<https://doi.org/10.5209/ritie.89096>
- Escobar, W. (2020). El ultimate como deporte alternativo escolar: una propuesta pedagógica desde el enfoque de la ética del cuidado. *Revista de actividad física y desarrollo humano*, 11, 1-15. <https://doi.org/10.24054/16927427.v0.n0.2020.4107>
- Fracasso, L., Betancourt, C., & Aperador, D. (2022). Prácticas sociales, servicio ambiental y cambio climático: axiología de lo humano y no-humano en los Cerros Orientales de Bogotá. *Territorios*(46).  
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/territorios/a.9960>
- Garcés, L., & Giraldo, C. (2013). El cuidado de sí y de los otros en Foucault, principio orientador para la bioética del cuidado. *Discusiones filosóficas*, 14(22), 187-201.  
<https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/discusionesfilosoficas/article/view/729/652>
- García, S., Sanz, J., & Ugena, S. (2021). Discursos y prácticas en experiencias de cuidado comunitario. Una perspectiva moral entre cuidados gaseosos, líquidos y gaseosos.

- Revista Española de Sociología (RES)*, 30(2), 1-19.  
<https://doi.org/10.22325/fes/res.2021.28>
- Gilligan, C. (2013a). El daño moral y la ética del cuidado. *Revistas Edén*(30), 13-39.  
<https://n9.cl/dg7gv>
- Gilligan, C. (2013b). La resistencia a la injusticia: una ética feminista del cuidado. *Revistas Edén*(30), 43-111. <https://n9.cl/dg7gv>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2023). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw Hill.
- Manzanas de Cuidado. (2025). *Servicio para mujeres y personas cuidadoras*. Bogotá: SDC Alcaldía Mayor de Bogotá. <https://manzanasdelcuidado.gov.co/servicios-para-quienes-requieren-cuidado/#:~:text=En%20las%20Manzanas%20del%20Cuidado,violencias%20y%20generaci%C3%B3n%20de%20ingresos>.
- Martínez, M. (2015). *Conformación de barrio en Pardo Rubio en la UPZ 90 de Bogotá mediante la memoria histórica del adulto mayor*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
- Molano, P. (1997). San Martín de Porres, barrio popular de Chapinero. En A. M. Bogotá, *Bogotá, historia común* (págs. 123-195). Bogotá: Alcaldía Mayor de Bogotá.
- Molinier, P., & Legarreta, M. (2016). Subjetividad y materialidad del cuidado: ética, trabajo y proyecto político. *Papeles de CEIC*(1), 1-14. <https://doi.org/10.1387/pceic.16084>
- Pagni, P. (2013). El cuidado ético de sí y las figuras del maestro en la relación pedagógica: reflexiones a partir del último Foucault. *Revista de educación*(360), 1-14.  
<https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2013-360-217>
- Política Nacional del Cuidado. (2024). *Política Nacional del Cuidado*. Bogotá: CNPES. 4143. <https://n9.cl/occof>
- Riba, C. (2020). *La observación participante y no participantes desde la perspectiva cualitativa*. Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya. <https://n9.cl/0lo6b>

- Rojas, I. (2011). Hermenéutica para las técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales: una propuesta. *Espacios Públicos*, 14(31), 176-189.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67621192010>
- Sistema Distrital del Cuidado. (2024). *Sistema Distrital de Cuidado de Bogotá*. Bogotá: Boletín igualdad de género. <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/mujer/sistema-distrital-de-cuidado-en-bogota-sitio-web>
- Sistema Distrital de Planeación. (2025). *Unidad de Planeamiento Zonal No. 90 Pardo Rubio*. Bogotá: SDP. <https://www.sdp.gov.co/gestion-territorial/norma-urbana/normas-urbanisticas-vigentes/upz/unidad-de-planeamiento-zonal-no-90-pardo-rubio>
- Soto, R. (2018). Deporte, prácticas corporales, vida saludable y buen vivir: un análisis crítico para una nueva praxis. *Alesde*, 9(1), 29-44. <https://doi.org/10.5380/jlass.v9i1.61305>
- Tronto, J. (2005). Cuando la ciudadanía se cuida: una paradoja neoliberal del bienestar y la desigualdad. *EMAKUNDE*, editores, *Congreso Internacional Sare 2004 “¿Hacia qué modelo de ciudadanía?”,* 231-254.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4336251>
- Tronto, J. (2015). *Who cares?* New York: Cornell University Press.  
[https://books.google.com.co/books?vid=ISBN9781501702754&printsec=index&redir\\_esc=y](https://books.google.com.co/books?vid=ISBN9781501702754&printsec=index&redir_esc=y)
- Universidad Pedagógica Nacional. (2010). *Proyecto Educativo Institucional*. Bogotá: UPN.  
<https://www.upn.edu.co/proyecto-educativo-institucional/>
- Vargas, F. (2013). *Dinámicas de la construcción por usos de la localidad de Chapinero*. Bogotá: Alcaldía Mayor de Bogotá.  
<https://inventariobogota.sdp.gov.co/estudios/din%C3%A1mica-de-las-construcciones-por-usos-de-la-localidad-de-chapinero-en-los-a%C3%B1os-2002-y>
- Winkler, M., Jorquera, C., Cortes, M., & Vargas, V. (2020). ¿Cómo se incorpora el cuidado en las políticas públicas educacionales? Un análisis documental: 1991-2019.  
<https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol19-Issue3-fulltext-1935>

Zuluaga, M., Galeano, M., Giraldo, C., Vélez, V., Sánchez, S., Lopera, A., . . . Dagoberto, B.  
(2021). Significados del cuidado construidos por cuidadores de personas mayores.  
*Revista Ciencia y Cuidado*, 18(1), 54-66. <https://doi.org/10.22463/179498>

## Anexos

### Anexo 1. Formato De Diario De Campo

<b>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN FISICA – LICENCIATURA EN DEPORTE</b> <b>PROYECTO DE GRADO</b>		
<b>Observadores:</b>	<b>Fecha:</b>	<b>Hora:</b>
<b>Lugar:</b>	<b>Población:</b>	
<b>Objetivo:</b>		
<b>Descripción general</b>		
<b>Observaciones y relatos</b>		

### Anexo 2. Cuestionario Para Entrevista Semiestructurada

<b>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN FISICA – LICENCIATURA EN DEPORTE</b> <b>PROYECTO DE GRADO</b> <b>Cuestionario para Entrevista</b>	
<b>Código de informante:</b>	<b>Fecha:</b>
<p>¿Usted con quién vive? Se harán preguntas adicionales para que describa a su familia, edades y otras condiciones.</p> <p>¿A qué se dedica? ¿Qué hace en su tiempo libre?</p> <p>¿Hace cuánto viven en la zona?</p> <p>¿Qué entiende por ‘cuidado’? ¿‘cuidar de otro’?</p> <p>¿Qué entiende por convivencia?</p> <p>¿Qué tan buena siente que ha sido la aceptación de las personas de acá respecto a los migrantes? ¿Cree que lo han recibido bien? ¿Cómo conviven con ellos?</p> <p>¿Qué entiende por deporte? ¿qué siente hacia el deporte? ¿qué experiencias tiene alrededor del deporte?</p> <p>¿Cree que esos espacios del deporte, de compartir aquí en la comunidad, por ejemplo, usted que sale de su casa y viene acá, inciden en esa vida de la comunidad o del hogar? ¿Esos momentos de las prácticas deportivas tienen algún efecto después en la casa, después en cómo uno se vincula?</p> <p>¿Cómo se entera de nosotros?</p>	

### Anexo 3. Formato De Consentimiento Informado

#### FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estamos invitando a participar en el proyecto de investigación: **Relación de las Prácticas Deportivas con un Enfoque Social en la Construcción de la Concepción del Cuidado**

Queremos agradecer su disposición a participar en este proyecto de investigación. Como estudiantes de noveno semestre de la licenciatura en deporte de la Universidad Pedagógica Nacional, inicialmente tenemos un interés en determinar cuáles son las prácticas deportivas que se desarrollan en esta población, para posteriormente diseñar y desarrollar un proyecto que se adapte a las necesidades y características de la comunidad.

Su participación es fundamental para que podamos obtener resultados que aporten al desarrollo personal y profesional de los investigadores y de la misma manera, contribuir de manera significativa a la población de la UPZ Pardo Rubio.

Su participación en este estudio es completamente voluntaria, si en algún momento hay negativa a participar o decidiera retirarse de alguna actividad propuesta por los investigadores, esto no generará ningún problema, ni tendrá consecuencias a nivel institucional, ni académico, ni social.

El equipo de investigación que dirige el estudio lo conforman: Zujhey Viviana Rey Romero, Yuly Fernanda Pachongo Olcunche, Omar Francisco Tinjacá Tibruza, Jhoan Sebastián Cubillos Baquero de la Facultad de Educación Física específicamente de la licenciatura en deporte de la Universidad Pedagógica Nacional.

La información suministrada por los participantes **será confidencial**. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación. Se mantendrán los diarios de campo, entrevistas semi estructuradas, relatos y en general cualquier registro en un sitio seguro. En bases de datos, todos los participantes serán identificados por un código, en este caso pseudónimos que será usado para referirse a cada uno. Así se guardará el secreto profesional de acuerdo con lo establecido en el artículo de comité de Ética y Bioética publicado en la universidad Pedagógica Nacional. Así mismo, declaro que fui informado suficientemente y comprendo que tengo derecho a recibir respuesta sobre cualquier inquietud que tenga sobre dicha investigación, antes, durante y después de su ejecución; que tengo el derecho de solicitar cualquier información obtenida en la investigación y pruebas que conteste durante la misma. Considerando que los derechos que tengo en calidad de participante de dicho estudio, a los cuales he hecho alusión previamente, constituyen compromisos del equipo de investigación responsable del mismo, me permito informar que asiento, de forma libre y espontánea, mi participación en el mismo.

En constancia de lo anterior, firmo el presente documento, en la ciudad de \_\_\_\_\_, el día \_\_\_\_\_, del mes \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_,

**Firma** \_\_\_\_\_

**Nombre** \_\_\_\_\_

**Documento de identificación No.** \_\_\_\_\_

Investigadores principales de la investigación  
**Zujhey Viviana Rey Romero**  
**Yuly Fernanda Pachongo Olcunche**  
**Omar Francisco Tinjacá Tibruza**  
**Jhoan Sebastián Cubillos Baquero**

El asesor del proyecto de investigación, **Juan Carlos Ibarra Rodríguez**. Docente Facultad de Educación Física del programa Licenciatura en deporte de la universidad Pedagógica Nacional.

#### Correos Institucionales

[yfpachongoo@upn.edu.co](mailto:yfpachongoo@upn.edu.co)  
[zvreyr@upn.edu.co](mailto:zvreyr@upn.edu.co)  
[oftinjacat@upn.edu.co](mailto:oftinjacat@upn.edu.co)  
[jscubillosb@upn.edu.co](mailto:jscubillosb@upn.edu.co)

#### Anexo 4. Selección De Información. Fase 2. Etapa 1.2

<p><b>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL</b>  <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN FISICA – LICENCIATURA EN DEPORTE</b>  <b>PROYECTO DE GRADO</b>  <b>Relación de las Prácticas Deportivas con un Enfoque Social en la Construcción de la Concepción del Cuidado</b></p>
<p><b>Selección de Información Pertinente y Relevante.</b>  <b>Diarios de Observación de las Práctica Deportivas</b></p>

<b>Categorías</b>	<b>A priori</b>	<b>Ética del cuidado</b>	Cuidado de sí desde la ética del cuidado	<i>No se encuentra información específica</i>
			Responsabilidad del cuidado desde la ética del cuidado	<ul style="list-style-type: none"> <li>– (Los migrantes venezolanos) me contaron que se trataban como hermanos y se cuidaban mucho entre ellos, además, percibí que veían con normalidad juntarse y vincularse estrechamente solo entre ellos, como si la sociedad así lo quisiera.</li> <li>– “A mí me gusta todo esto de hacer ejercicios, pero no había podido venir porque no tengo quien me cuide a los niños “(...) me cuenta que mientras ella participa de las actividades con el IDRDR hay dos profes que les hacen actividades a los niños para que puedan estar tranquilas. Y termina por decir “hoy pude venir porque mi esposo no tenía que trabajar y se quedó cuidándolos” (AC12).</li> </ul>
		<b>Prácticas deportivas</b>	Cuidado de sí a partir de las prácticas deportivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Disposición de la población para participar en prácticas deportivas</li> <li>– Se veían bastante motivadas tal así que estaban hablando de comprar balones, para mejorar las dinámicas de la clase entre otras cosas.</li> <li>– Como lo resaltaron antes, el baloncesto es una de las tendencias más fuertes en cuanto al deporte y eso nos da ideas sobre que les gusta y que podríamos llegar a utilizar como estrategia para generar un mejor acercamiento hacia ellos, sin alterar el orden que ya han tenido por años.</li> <li>– Hemos querido jugar baloncesto con el grupo grande de la manzana, pero los profes nos dicen que ellos no están autorizados para hacer actividades diferentes, solo pueden dar clases de rumba y las otras (AC04)</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lo que sucede mientras juegan baloncesto son formas en que podemos evidenciar el cuidado durante la práctica deportiva, sin embargo, deben tener en cuenta que también deben cuidar de ustedes mismos.</li> <li>- “sí, quiero hacer ejercicio y que mejor que con el baloncesto” (AC02)</li> <li>- En la parte final de la sesión hubo un momento emotivo donde algunas mujeres participantes dieron unos agradecimientos a nosotros los profesores por ofrecer las prácticas y por enseñarles cuidadora # 1 “gracias por alégranos en día con un ratico “de desde mi perspectiva lo sentí como un reconocimiento genuino por parte de las personas en relación con las prácticas que hemos venido proponiendo.</li> </ul>
			Responsabilidad del cuidado a partir de las prácticas deportivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El baloncesto es una de las tendencias más fuertes en cuanto al deporte y eso nos da ideas sobre que les gusta y que podríamos llegar a utilizar como estrategia para generar un mejor acercamiento hacia ellos, sin alterar el orden que ya han tenido por años.</li> <li>- El deporte permite manifestar diferentes sentimientos y pasiones, que van configuradas también por el entorno en el que se encuentren. En este caso, al evidenciarse conflictos la comunidad al conocerse y saber quiénes son las personas con las que está compartiendo, sienten la necesidad de solucionarlo o por el contrario minimizarlo para no escalar a problemas mayores. El interés se centra en querer desarrollar una práctica agradable para todos. Tomar en cuenta al otro y hacerlo participe de sus actividades hace parte de una práctica social por acoger y hacer suyo a quien quiere participar.</li> <li>- La cuidadora #12 dice en voz alta luego de chocar con su rival “juguemos con más cuidado “así que como grupo los tres equipos acuerdan jugar más suave, sin correr tanto y hacer más pases para evitar golpearlos al jugar.</li> <li>- (Cuidar es) estar pendiente de no golpear a los demás (AC06)</li> <li>- (Cuidar es) lanzar el balón más suave a mí se me partido una uña “y se ríe (AC05)</li> <li>- en el juego, cuidado sería estar atentos a los demás, que no los empujemos, que</li> </ul>

				<p>cuando queramos quitarle el balón a alguien no lo terminemos golpeando (AC09)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Gracias profes por brindarnos un poco de su valioso tiempo. Dios los bendiga con mucha sabiduría para que nos sigan enseñando cosas nuevas cada día y nos alegren el rato".(AC03)</li> </ul>
			Reconocimiento del cuidado como derecho	<i>No se encuentra información específica</i>
		Factores de vulnerabilidad	Distribución del trabajo por género	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interés por aprender diversos deportes entre otras cosas, seguido a esto algunas de las mujeres decidieron compartir algunas historias o intereses de cada una, basadas en experiencias personales y demás</li> <li>- Estas mujeres se caracterizan por ser madres cuidadoras en su mayoría, tienen a cargo la función de cuidar de las demás personas y eso lo ve el distrito también, en sentido que, ellas cuidan de los demás, pero no hay nadie que se preocupe realmente por su bienestar y en mejorar su calidad de vida por medio del aprovechamiento del tiempo libre y el ocio.</li> <li>- Varias de ellas nos comentan que principalmente se dedican a labores de la casa, el cuidado de sus hijos o padres que dependen inicialmente de ellas.</li> <li>- aunque el espacio estaba abierto a todas las personas las nuevas integrantes también eran mujeres, solo en un día se unió un hombre que iba con su hija, pero solo fue en una ocasión, me pareció interesante como este tipo de propuestas han sido acogidas en su gran mayoría por mujeres, me invita a pensar en razones por las cuales la participación masculina aún no se destaca</li> <li>- "A mí me gusta todo esto de hacer ejercicios, pero no había podido venir porque no tengo quien me cuide a los niños "(...) me cuenta que mientras ella participa de las actividades con el IDRDR hay dos profes que les hacen actividades a los niños para que puedan estar tranquilas. Y termina por decir "hoy pude venir porque mi esposo no tenía que trabajar y se quedó cuidándolos" (AC12).</li> </ul>
	Emergentes		Migración	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los jóvenes que se animan a participar son amigos de origen venezolano, uno de ellos dice "él es casi como mi hermano en Bogotá "la comunidad que hace parte</li> </ul>

				<p>del equipo los acoge y facilita su participación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- las personas de la comunidad parecen tener un fuerte vínculo social, más sin embargo se evidencia una separación con las personas migrantes que, aunque comparten los espacios parece ser que no conviven e interactúan a profundidad, da la sensación de que generalmente no interactúan entre ellos.</li> <li>- me contaron que se trataban como hermanos y se cuidaban mucho entre ellos, además, percibí que veían con normalidad juntarse y vincularse estrechamente solo entre ellos, como si la sociedad así lo quisiera.</li> <li>- noté que la mayoría prefería relacionarse solo con quienes ya conocían: los niños venezolanos jugaron entre ellos, mientras que las señoras permanecieron con sus amigas, sin mostrar mucha iniciativa para cambiar de pareja.</li> <li>- A los niños venezolanos los vimos pasar, les hago la invitación, pero se negaron a participar. Argumentando tener que ir a sus casas.</li> <li>- aun no entiendo cuál es la razón de la separación entre los extranjeros y los locales que se evidencia con claridad en la cotidianidad.</li> </ul>
		<b>Conformación de la sociedad del cuidado</b>	<b>Convivencia comunitaria</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Este día pude notar el vínculo, la relación que tienen las cuidadoras entre ellas, donde más que vecinas o conocidas, parecen todas mejores amigas, con facilidad para comunicarse y generar acuerdos, como por ejemplo el ajuste de las reglas y los acuerdos para desarrollar las prácticas deportiva</li> <li>- Me pareció interesante como las inconformidades o discusiones que se presentan con normalidad de las actividades competitivas fueron resueltas rápidamente entre ellas y predomina el dinamismo y los acuerdos entre ellas.</li> <li>- No se hace la distinción entre barrios como si fueran diferentes uno de los otros, pueden llegar personas de diferentes barrios a participar de las actividades y a todas se les recibe por igual, hasta el momento no se ha visto una cierta rivalidad entre barrios ni pleitos por esas circunstancias, de igual manera, existe la misma cercanía y respeto entre ellos como una sola comunidad.</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aunque en el transcurso de las practicas noto el gran trabajo en equipo y compañerismo entre las personas de la comunidad es notorio que algunas veces las practicas generan una tensión que puede dar diferentes respuestas, para esta oportunidad una persona que se va enfada y otras que se preocupan por su decisión incluso llegando a preguntar si fue su culpa y si podían hacer algo para aumentar la comodidad de todos y mantener la convivencia, es aquí cuando empiezo a entender cómo se preocupan por los demás y hacen autocriticas siempre en pro de la convivencia y el cuidado.</li> <li>- Hay que tener en cuenta que en las dinámicas sociales en una comunidad pueden existir momentos de tensión, momentos de alegría, de escucha y solo ellos saben manejarlos de la mejor manera.</li> <li>- se acerca para preguntarme que si la señora se había ido porque no se le hacían pases pero que no era la intensión hacerla sentir mal, “este es un espacio para poder compartir y divertirnos que mal que ella se moleste y de vaya (AC11)</li> <li>- “no es la primera vez que hace eso, en las clases de la manzana también sale brava hasta con los profesores” (AC13).</li> </ul>
			Cuidado comunitario mutuo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuando paso por el lado de la chancha en la moto me piden amablemente que se la apague ya que hay niños pequeños y puede ser peligroso.</li> <li>- Sus compañeras en esta ocasión les dan validación a sus comentarios y aprovechan también para hacerle recomendaciones a ella, resaltando principalmente que por medio del diálogo pueden llegar a solucionar cualquier contratiempo.</li> <li>- En alguna persona se evidencia un poco de irritabilidad al sentirse “agredida” por circunstancia del juego. entonces su rival al notarlo cuidadora # 10 además de disculparse le dice “no es con intención, trato de hacerlo con cuidado, pero es inevitable que nos llegemos a estrellar” el juego continuo y se siguen presentando roces incluso una de las cuidadoras se cae. Quienes están más cerca cuidadora # 6 es la primera en llegar y darle la mano para ayudarla a ponerse de pie. Cuidadora # 11 “estas bien “cuidadora # 4 “si estoy bien "y sonríe</li> <li>- Se preocupa por la otra persona incluso si alguien no lleva agua se comparten, si</li> </ul>

				<p>la persona se siente fatigada o cansada, le sugieren que descanse un poco y cuando se sienta mejor puede volver a la práctica. Eso es algo que se destaca mucho en esta comunidad y de lo cual hemos podido dar fe que pasa</p>
			<p>Participación en programas del cuidado</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ellas muestran bastante interés en querer participar, entre ellas tiene más confianza para hablar que cuando el grupo de investigadores les hace una pregunta.</li> <li>- La participación masiva y nuevos invitados se pueden conforman varios equipos así que se estable por acuerdo que cada que un equipo anote una cesta el equipo rival se debe retirar para darle participación a los demás</li> <li>- la participante AC02 conocida por muchas personas del barrio y quien solía practicar baloncesto con ellas con frecuencia A pesar de vivir en el barrio El Paraíso, que está un poco más retirado, ella asistía y participaba activamente</li> </ul>

### Anexo 5. Selección De Información. Fase 2. Etapa 1.3

<p><b>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL</b>  <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN FISICA – LICENCIATURA EN DEPORTE</b>  <b>PROYECTO DE GRADO</b>  <b>Relación de las Prácticas Deportivas con un Enfoque Social en la Construcción de la Concepción del Cuidado</b></p>
<p><b>Selección de Información Pertinente y Relevante.</b>  <b>Entrevistas</b></p>

Categorías	A priori	Ética del cuidado	<p>Cuidado de sí desde la ética del cuidado</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (Cuidado es) como proteger algo (AC01)</li> <li>- Yo creo que los dos van como de la mano, como les comentaba ahorita estamos en una cultura que siempre hay como que hemos crecido, que nosotros tenemos que cuidar, cuidar, pero del autocuidado es muy poco. Entonces ahí iría de las manos y estamos ya aprendiendo lo estamos tratando de cambiar una idea que ya viene de hace mucho tiempo, que nosotros estamos</li> </ul>
------------	----------	-------------------	---	---

				<p>aquí para cuidar hijos, para cuidar esposo, para cuidar hogar, para cuidar trabajo, sea mujer, sea hombre (AC17)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistema Distrital de Cuidado va encaminado a generar conciencia en las personas de que en efecto no solamente cuidar al otro, sino que hay que cuidarse a sí mismo (AC17)</li> <li>- yo cuido a los míos, pero quién me cuida a mí, cierto, y es como reconocer en este caso a las cuidadoras que nunca fueron reconocidas ni decirles amor, lo hiciste muy bien, hoy es hoy, no sé, te quedó delicioso el almuerzo (AC17)</li> <li>- ha sido un poco largo por la misma cultura que traíamos, de que nosotros tenemos que estar pendiente de la casa, del esposo, de los hijos del gato, del perro, no tanto ¿en qué momento me voy a dedicar tiempo para mí, hacer un deporte o ir a una clase? Entonces el proceso ha sido largo, pero ha generado unos resultados muy positivos (AC05)</li> </ul>
			<p>Responsabilidad del cuidado desde la ética del cuidado</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desde el sentido del cuidado. Digamos conozco personas que cuidan a sus perritos que son amas de casa, entonces cuidan a su hogar y cuidan a sus hijos (AC01).</li> <li>- en el sentido cuidar a otro compañero hablando que siento que la comunicación entre los seres humanos es importante, es una forma cuidado para mí, ser empáticos también es una forma cuidado (AC01)</li> <li>- (El cuidado puede) ir dirigido a mis compañeros de la Universidad, a mi perro, mi mamá, mi papá, si tengo hermanos, a mis hermanos a y a mi círculo social, obviamente no a toda la sociedad, porque no, yo no, no, a todas las personas yo les hablo, pero digamos si puedo ser empático con una persona que se acabó de caer pues puedo ayudarla o cualquier otra situación (AC01).</li> <li>- A mí siempre me ha gustado mucho el trabajo social, el colaborarle a los demás. Nunca lo había podido hacer así tan directamente como lo estoy haciendo ahora. Entonces es algo muy bonito, estoy, o sea, me hace, me hace</li> </ul>

				<p>muy feliz lo que hago, amo lo que hago y cada vez lo amo más porque me doy cuenta de que yo puedo ayudar a mucha gente (AC05)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estoy en este momento trabajando mucho porque es que uno, trabajando con la Comunidad, viendo sus problemáticas, viendo sus cosas positivas, viendo las cosas chéveres que pasan en la Comunidad. Hay una línea muy delgadita que es el que tú estás acá para ayudar y servirle a la gente, colaborar en lo más que puedas (AC05)</li> <li>- Problemáticas, en nuestros adultos mayores La soledad es impresionante, la soledad que ellos viven porque O hay unos que les que cuidan nietos o hay unos que no tienen nada que hacer. Entonces ver en la soledad que ellos están ver que ellos quieren hacer muchas cosas. Me he dado cuenta de que acá con ellos no funciona el que reunamos y le hacen muy charlas y que hagan con plastilina como aquí me he dado cuenta de que la mayoría no pueden ser todos, pero a la mayoría les gusta, es que los pongan (AC05)</li> </ul>
		<b>Prácticas deportivas</b>	<p>Cuidado de sí a partir de las prácticas deportivas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mi papá siempre ha jugado fútbol (...) toda mi familia hace deporte (...) mi abuelo hace atletismo (AC01)</li> <li>- Este barrio es que tiene una cascada subiendo la montaña, que es hermosa se llama la cascada de las Delicias. El aire fresco, pues por lo que estamos cerca de las montañas, algo muy bonito que me encanta (AC01)</li> <li>- veo que en el cuidado en el deporte que uno puede tener también con uno mismo es que uno hace físico y eso es bueno para la salud. El otro es que cuando uno hace algún deporte o alguna actividad física, a uno se le disminuye el estrés, uno entra como en otro mundo, me refiero a que uno se centra en lo que uno está haciendo, entonces como que uno libera todo eso que uno ha tenido todo el día (AC01)</li> <li>- No sé si es por la edad, no sé qué está pasando, pero siempre me ha gustado el deporte toda la vida, pero no sé si es</li> </ul>

				<p>que estoy postergando el deporte porque no lo estoy haciendo como lo hacía antes. No voy a decir que es por el trabajo, porque no es así, porque pienso que soy de las personas, que pienso que, que la vida, el universo o Dios y lo que tú creas te da el tiempo para hacer las cosas (AC05)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Creo que están directamente relacionadas. Están directamente relacionadas porque, digamos, el ser humano al verse mal, no sé, ya sea física o mental. Una de las soluciones para para mejorar ese malestar es la actividad física, en cuerpo sano, mente sana (AC17)</li> <li>- ya teniendo la cultura del cuidado un poquito más amplia reconocida, hay muchas personas que son conscientes que tienen que cuidar y pagan su gimnasio, pero hay muchas que no hay muchas que no lo podemos hacer (AC17)</li> <li>- siento que el deporte es alegría, es estar bien, es distraerse de los problemas que uno pueda llegar a tener (AC08)</li> </ul>
			Responsabilidad del cuidado a partir de las prácticas deportivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- en el deporte sí o sí tiene que estar con otra persona, tiene que ser compañero, debe tener equipo. Entonces uno se expande a conocer a las otras personas y uno aprende de eso entonces eso también de alguna manera es cuidado, porque pues uno tiene otra perspectiva (AC01)</li> <li>- Históricamente existe una conciencia colectiva en torno al baloncesto porque las que eran jóvenes en ese entonces se reunían a hacer, a practicar el baloncesto, a hacer torneos, etcétera. Entonces estas jóvenes del pasado hoy ya son mamás, ya tienen hijos, ya tienen otras lógicas. Y el venir nuevamente a realizar el baloncesto, pues es un nuevo aire para ellas, es un nuevo proceso para ellas, donde o sea está la continuidad y mira todo lo que ha generado ese tema. Hubiéramos escogido voleibol, seguramente no hubiese tenido la misma acogida como lo ha hecho el baloncesto.</li> <li>- Entonces es muy importante el conocimiento del deporte para no solo para mi cuidado, porque ya de pronto se me da el ego de que, ay, yo quiero enseñarles</li> </ul>

				<p>a mis hijos a que lo hagan, pero si no lo sé hacer (AC05).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pero el deporte genera vínculos más fuertes en dinámicas sociales de lo público me hago entender, es decir, la gente participa más en temas deportivos que en temas de una Junta. La gente logra mayor comunicación o mejores lazos, vínculos con el deporte que, con una junta, porque la junta implica otras cosas, lo político y lo público (AC05).</li> </ul>
Emergentes	Factores de vulnerabilidad	Reconocimiento del cuidado como derecho	<ul style="list-style-type: none"> <li>– así como es importante el trabajo que he remunerado, también lo es lo que tú haces en tu casa, así no, no se te pague una cantidad monetaria específica por ese trabajo y valorar que así estés en la casa estás trabajando, no por estar en la casa no estás haciendo nada porque a uno lo que le decían (AC05).</li> <li>– garantizar derechos y una manera de garantizar los derechos puede ser a partir del cuidado. El cuidado, o sea, siempre ha existido, pero nunca había sido reconocido ni nunca fue normado. Entonces hoy tenemos esa posibilidad de que el cuidado está normado, que está reglamentado y que, pues es una realidad latente que el ser humano necesita si, cuidarse o cuidar al otro. Entonces es un tema inicial de garantizar derechos (AC17)</li> </ul>	
		Distribución del trabajo por género	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Desde el sentido del cuidado. Digamos conozco personas que cuidan a sus perritos que son amas de casa, entonces cuidan a su hogar y cuidan a sus hijos (AC01).</li> <li>– Siempre los grupos más grandes que hemos tenido son de mujeres, personas mayores, mujeres adultas, una que otra joven viene a realizar diferentes actividades de El IDRD en temas de actividad física (AC17)</li> <li>– también se inventan escuelas de para hombres, donde los hombres también tienen que aprender de esos cuidados (AC17)</li> </ul>	
		Migración	<ul style="list-style-type: none"> <li>– De hecho, tengo dos amigas que son extranjeras y ha sido genial. La perspectiva de ellas del mundo es diferente a la mía, tienen palabras diferentes. O</li> </ul>	

				<p>sea, he tenido una buena experiencia con ellos, pero hay personas que no han tenido unas experiencias con ellos y son cercanas a mí en el sentido de la llegada de ellos, pues a mí no me no me afecta. De hecho, siento que es una buena correlación a la economía del país (AC01).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conozco personas que tienen sus hijos en otros países y aun así son indiferentes con ellos. Si ha sido muy feo, obviamente no puedo generalizar porque pues no generaliza. Hay personas tanto buenas como malas, y algo que sí he visto es que ellos tienen un poquito, como su forma pensar y su cultura un poco más sangrienta son más bruscos como a lo que hay, no importa, en cambio por lo menos uno colombiano lo piensa más o más humano, sí como más humano.</li> <li>- yo creo que no es fácil estar en otro país en el que los critican (AC08)</li> </ul>
		<b>Conformación de la sociedad del cuidado</b>	<b>Convivencia comunitaria</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Todos se han metido con familias y yo conozco a ella y ella conoce a tal persona. Pero que si he visto en mí es que yo no me hablo con todos, yo solo me hablo con mi familia y con las personas de aquí pero no mucho con la gente del barrio, pero si estoy dentro de eso, porque mi padrino es el presidente de los taxistas, mi papá se habla con todo el mundo porque su trabajo es ser obrero entonces pues ahí lo llamo para tal cosa (AC01).</li> </ul>
			<b>Cuidado comunitario mutuo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- para cosas solidarias, para eventos del barrio, Yo he visto que las personas de la Iglesia son muy caritativas. Nos protegemos, digamos, si yo le digo algo a alguien, la otra persona le dice a alguien, y están pendiente de eso, entonces pues me gusta (AC01)</li> <li>- la comunicación, ser empático con el otro, digamos que de alguna manera mi comunidad es. No sé cómo explicarlo. Es de alguna manera. Buena, por decirlo así, porque no encontré otra palabra, pero en si la sociedad es muy fuerte entonces el cuidado en la comunidad (AC01)</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>– no me quiero pasar más porque esto tienen hasta cierto punto para yo ayudar, me puedo meter en problemas o peor aún, me puedo yo cargar con ese problema, eso yo trato como de tratarlo y trabajarlo todos los días, porque la problemática, como les comentaba antes, son, hay personas con unas problemáticas bastante fuertes y es muy complejo como manejarlo, porque, porque a veces no sabes qué más hacer para ayudar a esas personas y en el en el afán de querer hacer (AC05)</li> <li>– Me gusta que la mayoría de la gente se conoce. No voy a decir que todos colaboran si a alguien se le pierde algo, porque eso sería una mentira, pero al menos la mayoría se conoce ya le pueden colaborar a uno (AC08)</li> </ul>
			<p>Participación en programas del cuidado</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– La alcaldía tenía un programa todos los años de baloncesto, estuve 7 años inscrita en baloncesto, pero digamos que eso lo hacía a un nivel básico (AC01)</li> <li>– Uno, bonito que tienen ellos, que se llama el programa de cuidadoras. ¿En qué consiste ese taller? Ese taller es que te enseñan y te guían en la importancia de lo que tú haces diariamente, no solo con los demás, con uno mismo ¿a qué voy? que la misma palabra lo dice, cuidadoras nosotras más que todo, las mujeres se ven ahorita, los hombres también, pues porque ya los hombres se han puesto la camiseta y participan más, pero nosotras las mujeres siempre hemos crecido con un chip o en alguna parte de nuestra vida hemos cogido la responsabilidad siempre llevar la carga de cuidado de la casa, de los hijos del hogar y aparte trabajamos, entonces era como darle un poquito de valor, bueno, o no un poquito, darle valor (AC05).</li> <li>– también se inventan escuelas de para hombres, donde los hombres también tienen que aprender de esos cuidados (AC17)</li> </ul>