

REIVINDICACIÓN DE LA VEJEZ: EL VIEJO COMO TERRITORIO DE SABIDURÍA Y
EXPERIENCIA.

Diana Paola Antolínez Buitrago

Juana Valentina Martínez Hernández

Andrés Camilo Pulido Barbosa

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Bogotá, D. C.

2025

REIVINDICACIÓN DE LA VEJEZ: EL VIEJO COMO TERRITORIO DE SABIDURÍA Y
EXPERIENCIA.

Diana Paola Antolínez Buitrago

Juana Valentina Martínez Hernández

Andrés Camilo Pulido Barbosa

Tutora: Mg. Angelica Larrota Cruz

Trabajo de grado para optar al título de Licenciado en Educación Física

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Bogotá, D. C.

2025

Dedicatoria

Dedico este gran logro a mi familia, que, sin importar las adversidades, me ha apoyado incondicionalmente a lo largo de mi proceso académico y personal. A mis dos viejitas, quienes fueron una gran inspiración para trabajar con la vejez.

Este no es solo un paso más en mi vida, es un paso para toda mi familia, pues seré la primera en graduarse de una universidad pública.

Agradezco infinitamente a mis compañeros y a mi tutora, quienes fueron un pilar fundamental para la construcción de este proyecto. Del mismo modo, expreso mi gratitud a todos los integrantes del grupo de Cachibol por permitirme vivir experiencias profundamente significativas y aportar a la construcción de lo que soy.

Diana Paola Antolinez Buitrago

Dedico este proyecto, ante todo, a mi madre, una mujer a quien admiro profundamente y considero mi mayor ejemplo de resiliencia. Mi polo a tierra, quien con esfuerzo y amor ha trabajado incansablemente para verme alcanzar esta meta que siempre soñamos juntas. A mi hermano, por ser mi guía en medio de las incertidumbres de la vida. A mi padre, por demostrarme que no existen límites ni barreras genéticas, cuando el amor paternal es verdadero. A mi Alejo, motivo constante de mi alegría, mi fuerza y mi inspiración para seguir adelante.

A mi tía, por sus consejos, su escucha y su presencia genuina en cada momento. Y a mi pareja, por su amor, su compañía, en la búsqueda de mi tranquilidad y bienestar. Este logro no solo representa la culminación de una etapa académica, sino también el reflejo del esfuerzo, la dedicación, el tiempo y el amor que lo hicieron posible. Doy gracias a Dios por permitirme contar con cada uno de ustedes. Mis logros también son suyos, porque todo lo que soy y lo que construyo está profundamente ligado a ustedes, quienes son parte de mi esencia, de mi alma y de todo lo que da sentido a mi vida.

Por último, quiero dedicar este proyecto a mis dos nonitos, mis más grandes inspiraciones para trabajar por y para la vejez. A ellos, que me enseñaron con su ejemplo, su ternura y su sabiduría, y que hoy llevo conmigo en el corazón, dedico este esfuerzo con todo mi amor.

Juana Valentina Martínez Hernández

Dedico este proyecto a quienes me acompañaron con amor, paciencia y fortaleza a lo largo de este proceso académico. A mi padre, por ser mi guía constante, por su apoyo incondicional y por levantarme cada vez que las dificultades aparecían, a mi madre, que desde el cielo ilumina mi camino y sé que se siente orgullosa de este logro que también le pertenece, a mi hermano Juan y a mi pareja Sonia, por su comprensión, aliento y por ser pilares fundamentales en los momentos en que más los necesité, y a mi mascota Ela, fiel compañera de largas noches de trabajo, cuya ternura y presencia silenciosa fueron un apoyo invaluable en este recorrido. Este logro refleja no sólo la culminación de una etapa académica, sino también el fruto del amor, la constancia y la enseñanza que cada uno de ellos me brindó en este proceso formativo.

Extiendo también esta dedicatoria a mis compañeros, profesores y amigos, quienes hicieron parte de esta experiencia formativa y me enseñaron que el aprendizaje no solo se construye desde el conocimiento teórico, sino también desde el compartir, la empatía y el trabajo colectivo.

Este proyecto representa no solo un logro personal, sino el resultado de un proceso educativo que me permitió comprender la importancia de la formación humana, la reflexión crítica y el compromiso con una educación que transforme realidades.

Andrés Camilo Pulido Barbosa

Agradecimientos

Expresamos nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas que hicieron posible el desarrollo de este proyecto, cuyo propósito fue aportar a la reivindicación de la vejez desde una mirada educativa, reflexiva y humana.

Agradecemos de manera especial a nuestra tutora Angélica Larrota Cruz, por su acompañamiento constante, su orientación pedagógica y su compromiso con nuestro proceso formativo. Su guía, sus aportes y su disposición fueron fundamentales para el fortalecimiento de este trabajo y para nuestro crecimiento académico y personal.

Extendemos un profundo reconocimiento al grupo de Cachibol Velódromo, por permitirnos compartir con ellos un espacio lleno de aprendizaje, compañerismo y experiencias significativas. Su entusiasmo, participación y apertura nos enseñaron el verdadero sentido del trabajo comunitario y del valor humano que se construye a través del movimiento, la solidaridad y el respeto. Cada encuentro con ellos reafirmó la importancia de la EF como medio de inclusión, bienestar y transformación social. A través de sus historias, reflexiones y vivencias, comprendimos que la vejez no es una etapa de limitaciones, sino un tiempo de sabiduría, alegría y aprendizaje continuo.

Tabla de contenido

Introducción.....	10
Contextualización	12
Problematización.....	15
Propósito Formativo	20
Justificación	20
Antecedentes.....	21
Marco legal	23
Perspectiva Educativa	27
El florecimiento del viejo y vieja	27
El viejo potenciador de capacidades	29
Componente Disciplinar	30
Educación corporal.....	30
Educación Física	32
Componente pedagógico	33
Educación.....	33
Principio pedagógico	34
Diseño curricular.....	36
Diagnóstico de problemas y necesidades	36
Historia del grupo.....	40

Objetivo	41
Modelación del Currículum	41
Conceptualización del modelo	41
Actores del Proceso formativo:.....	45
Estructuración Curricular	45
Eje 1: Tras las Huellas del Tiempo: El movimiento como legado.....	46
Eje 2: Tejiendo Memorias en cuerpo y movimiento	47
Eje 3: Renacer en la Sabiduría: Una experiencia corporal	48
Organización para la puesta en práctica	50
Micro contexto	50
Cronograma.....	54
Sesiones de clase	55
Cachibol como medio de reivindicación y rehabilitación de vejez	56
Diseño de la evaluación curricular	57
Evaluación	58
Evaluación diagnóstica	58
Evaluación docente.....	59
Diario de campo	61
Análisis de la experiencia.....	62
Análisis desde la perspectiva desde el proyecto	63
Análisis desde la perspectiva de los viejos y viejas	65

Análisis desde la perspectiva desde los docentes en formación	68
Reflexión de experiencia por parte de los docentes en formación	71
Reflexión docente en formación n°1	71
Reflexión docente en formación n°2	72
Reflexión docente en formación n°3	73
Referencias	75

Tabla de ilustraciones

Ilustración 1. Representación curricular.....	42
Ilustración 2. Pregunta preocupación económica sobre el futuro	51
Ilustración 3. Situación laboral actual	52
Ilustración 4. Percepción del término vejez en los viejos y viejas	52
Ilustración 5. Percepción de vejez “Cuestionario”	59

Tabla de tablas

Tabla 1. Nivel de Concreción Curricular	43
Tabla 2. Cronograma de actividades	54
Tabla 3. Formato sesión de clase	56
Tabla 4. Formato evaluación docente	60
Tabla 5. Diario de campo	61

Índice de siglas

PCP	Proyecto Curricular Particular
UPN	Universidad Pedagógica Nacional
IDRD	Instituto Distrital de Recreación y Deporte
EF	Educación Física

Introducción

La vejez, como etapa natural del ciclo vital, ha sido históricamente marginada y poco valorada dentro de la sociedad contemporánea. En muchos contextos, se ha construido una imagen negativa del envejecimiento, asociándolo con la pérdida, la dependencia y la inactividad. Sin embargo, esta mirada reduccionista ha invisibilizado las potencialidades, saberes y experiencias que las personas mayores poseen, así como su papel esencial en la transmisión de valores, cultura e identidad. En este sentido, el presente proyecto surge como una propuesta pedagógica orientada a reivindicar la vejez, comprendiendo esta etapa no como un fin, sino como una oportunidad de crecimiento, participación y transformación social.

Desde la EF y, más específicamente, desde la educación corporal, se busca generar un espacio de encuentro, diálogo y acción que permita reconocer a los viejos y viejas como sujetos activos, con capacidad de aprendizaje, autonomía y decisión. El cuerpo se entiende aquí no solo como un medio biológico, sino como un territorio simbólico que narra historias, emociones y experiencias. A través del movimiento, la expresión y la reflexión crítica, se pretende fortalecer la identidad, la autoestima y la valoración del propio cuerpo en esta etapa de la vida.

El proyecto se desarrolla en el marco del grupo de Cachibol Velódromo, un espacio donde la práctica deportiva se convierte en una herramienta de empoderamiento y convivencia. Mediante la implementación de un currículo crítico y reflexivo, se busca resignificar las concepciones sociales sobre la vejez, promoviendo la participación, la comunicación y el reconocimiento mutuo entre los participantes. Este enfoque se apoya en la pedagogía crítica, que entiende la educación como un acto liberador y transformador, donde el diálogo y la experiencia son pilares fundamentales para la construcción del conocimiento.

A través de las sesiones y actividades diseñadas, se pretende fomentar en los viejos y viejas experiencias significativas que fortalezcan su sentido de pertenencia, su autonomía y su visión positiva del envejecimiento. La EF, en este contexto, se concibe como un medio para la transformación social y la dignificación de la vejez, al propiciar escenarios donde el cuerpo, la palabra y la memoria confluyen para generar procesos de reflexión y acción emancipadora.

Contextualización

Los diversos escenarios de violencia en Colombia nos han llevado a investigar la violencia en la vejez. De esta manera, se indaga en la necesidad de poder abordar esta problemática desde diferentes aportes contextuales, sociales y culturales. Así mismo, un estudio del Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses en 2020 sobre violencia hacia personas mayores de 60 años, “Se reportaron 2.930 casos de violencia interpersonal, 2.022 de violencia intrafamiliar, y 66 denuncias por presunto abuso sexual”. Además, la Defensoría del Pueblo, en su informe de enero a mayo de 2024, señala que “El Instituto Nacional de Medicina Legal realizó 1.960 valoraciones médico-legales por violencia interpersonal y 1.050 por violencia intrafamiliar contra personas mayores. Esto equivale a un promedio de 20 personas mayores maltratadas al día” (p. 22). Los datos sobre violencia en la vejez en Colombia son alarmantes, pues la frecuencia con la que se presentan casos de violencia interpersonal e intrafamiliar, incluso en las primeras etapas del 2024, evidencia la urgencia de abordar este problema con políticas más efectivas, que contribuyan a la protección y restauración de los plenos derechos de las viejos y viejas. Reflexionamos sobre el hecho de que la vejez, es una etapa que debería estar marcada por el respeto y la protección, ya que esta se convierte en un periodo de vulnerabilidad extrema.

Este panorama desanima un poco debido a fallas en la estructura social y familiar, lo que requiere una acción colectiva para cambiar esta realidad. Se busca que implementen políticas públicas que reconozcan a los viejos y viejas como sujetos activos que contribuyen a la sociedad. Se deben generar espacios que faciliten su participación en la creación de dichas políticas. Estas políticas deben garantizar la intervención de las autoridades a través de mecanismos específicos para abordar el maltrato hacia la vejez, asegurando una atención oportuna en casos de abuso y violencia. Además, es de suma importancia garantizar la atención equitativa, pues esto ayuda a la prevención de estigmas y estereotipos que se asocian con la

vejez. Para ello, la educación y la concientización sobre el envejecimiento son indispensables, para fomentar un cambio de perspectiva donde se reemplace el estigma de inutilidad por una visión positiva basada en la reciprocidad, y donde se destaque que cada persona se prepara para la vejez de forma activa y responsable.

En la actualidad, existen diversas formas de maltrato hacia estas personas, siendo el psicológico uno de los más comunes. Este tipo de abuso lo manifiesta Cuesta (2006) como

El maltrato psicológico supone observar actitudes y relaciones entre cuidador y anciano. El lenguaje abusivo o de castigo, una actitud negativa y menospreciativa hacia la víctima con falta de contacto humano positivo, la ausencia de relación cálida de soporte y la alienación emocional o física (p. 22)

Estos actos de maltrato en muchas ocasiones se presentan en cuidadores, familiares, o cualquier persona que pueda cumplir con un rol de apoyo, que provocan efectos como ansiedad, estrés y depresión, entre otros, y es importante destacar que este maltrato psicológico puede estar acompañado de agresiones físicas, lo que agrava aún más las consecuencias para la persona afectada.

Por otro lado, los familiares en ciertos casos pueden presentar carencia en temas, recursos, tiempo, habilidades e información necesaria para atender adecuadamente a las personas en esta etapa de la vida. Por ello, es necesario generar espacios de enriquecimiento educativo frente al manejo de estas personas ya que cualquier falta de conocimiento puede interpretarse como una forma de violencia. Para evitar estos casos de maltrato no intencional, es fundamental contar con procesos de formación con los miembros de círculo familiar o de su entorno cercano, con el fin de garantizar un trato adecuado y respetuoso.

Por lo tanto, el maltrato hacia las personas mayores afecta tanto a la población como a la sociedad en general, dado que los viejos y viejas son frecuentemente percibidos como seres

sin aporte social. Así mismo, la Encuesta Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento (SABE)

El 12,3% de las personas mayores manifiestan haber sufrido maltrato psicológico; el 9,2%, negligencia; el 3,4%, maltrato físico; el 1,5%, abuso financiero; y el 0,3%, abuso sexual”. En línea con esto, el estudio SABE concluye: “El 12,9% de las personas adultas mayores reportó haber sufrido maltrato, con mayor frecuencia en mujeres, en estratos socioeconómicos bajos y en zonas rurales (p. 36)

Demostrando que el maltrato hacia las personas mayores va más allá de la violencia física y psicológica, pues afecta también su valor percibido en la sociedad, a través de formas de violencia simbólica que, como señala Bourdieu (1999) “la violencia simbólica es esa violencia que arranca sumisiones que ni siquiera se perciben como tales apoyándose en unas «expectativas colectivas», en unas creencias socialmente inculcadas” (p. 173). Por consiguiente, la violencia simbólica puede manifestarse en diferentes ámbitos: social, cultural, corporal o verbal, y muchas veces no resulta evidente a simple vista. En ocasiones, las personas afectadas tardan en reconocer estas formas de agresión y, en numerosos casos, el propio agresor tampoco las percibe. En otras palabras, es posible violentar a esta población mediante gestos, comentarios o incluso expresiones cotidianas que parecen inofensivas.

Entre tanto, la idea de que los viejos y viejas carecen de utilidad social, junto con la poca valoración que se le da a sus sabidurías y experiencias, construyen una manera de discriminación y desprecio, que siguen siendo bastante perjudiciales. Esta realidad crea una reflexión, pues nos invita a cuestionar las estructuras culturales que mantienen estos comportamientos y también replantea el cómo valoramos esta etapa de vida de los viejos y viejas, no sólo como miembros de la sociedad, sino también como individuos dignos, merecedores de respeto, valor y reconocimiento. Asimismo, son alarmantes los índices de maltrato psicológico, físico, negligencia y abuso financiero que llevan a dar evidencia que la

violencia hacia ellos no es un problema aislado, sino una problemática complicada, que abarca múltiples formas de abuso y agresión.

Con lo mencionado anteriormente, resulta fundamental reivindicar la vejez con ayuda de la EF, pues esta se convierte en un elemento principal para abordar aspectos relacionados con la violencia simbólica, y al mismo tiempo se mejora el empoderamiento en los viejos y viejas. Generando así espacios que permitan reconocer a los viejos y viejas como sujetos llenos de capacidades, experiencias y aprendizajes, por medio de la participación activa promoviendo de esta manera espacios de autonomía, comunicación, movimiento, reflexión crítica entre otros. Por lo tanto, no solo mejora el bienestar de los viejos y viejas, sino que también fomenta una mayor valoración y reconocimiento de su dignidad y su papel en la sociedad.

Problematización

¿De qué manera la EF contribuye al empoderamiento y a la reivindicación del concepto de vejez permitiendo así un bienestar general de los viejos y viejas?

Al hablar de vejez, es fundamental considerar que se refiere a un conjunto de situaciones, momentos y experiencias que viven los individuos. En este sentido, es importante entender este término como lo menciona Péruchon (1992), “la vejez, como se sabe, no es una sola. Las maneras de envejecer son tantas como diferentes personalidades hay” (p. 29) Pues se debe comprender que la vejez no se limita solo a una edad en específico, sino que se comprende de diferentes realidades vivenciales que de igual manera se deben respetar cada una de estas. De esta manera, es importante entender que la vejez es una etapa en la que muchas personas son excluidas. Pues, según la Secretaría Distrital de Integración Social y el Cabildo Indígena Ambiká de la Etnia Pijao (2014). En el proceso de envejecimiento no se ha prevenido el aumento de la vulnerabilidad social de las personas adultas mayores, ya que existen cambios tanto físicos como psicológicos que se encuentran intrínsecos en el proceso. Estos cambios

están relacionados principalmente con la atención, la dependencia y la exclusión social; esta última asociada a la precariedad económica, la soledad y el maltrato (p. 84)

Por otro lado, la vejez en las poblaciones indígenas es concebida desde otra percepción que vale la pena recalcar de la siguiente manera

No es la edad lo que cuenta para ser considerado viejo, lo que cuenta es lo que construye, es lo que aporta y sostiene una sociedad, el que no aporta nada, por más viejo que sea físicamente no es considerado como viejo dentro de la comunidad.

Humugubu Vupua Bary Vera Cuary Kunu (p. 87)

Esta reflexión nos ayuda a comprender que la vejez no implica inutilidad, ni convierte a los viejos y viejas en una carga, mucho menos en alguien que deba ser excluido de la sociedad y de sus aportes a la misma, sino al contrario se debe valorar a esta población por toda la riqueza en experiencias que pueden compartir.

No obstante, esta valoración pasa a segundo plano por los estereotipos asociados con la vejez podemos encontrar diferentes apreciaciones sobre esta etapa de vida y desde varias dimensiones como lo expresa Barranquero (2019) “los más comunes son las interpretaciones negativas y peyorativas de la vejez, que inciden en el deterioro de la persona mayor desde diversas perspectivas: cronológica, biológica o de salud, psicológica o personal y, por último, sociológica o comunitaria” (p. 41). En otras palabras, los diferentes estereotipos que existen alrededor de esta etapa de vida son más comunes de lo normal. De esta manera, y para mitigar este impacto, la Alcaldía Mayor de Bogotá (2010) propone una propuesta que pueda rescatar el valor de estas personas con propuestas como las políticas públicas para el envejecimiento y la vejez; una de sus dimensiones es “*vivir como se quiere en la vejez*” (p. 76. Énfasis añadido), esta dimensión busca reconocer y potenciar la autonomía y la libertad individual en la construcción de proyectos de vida de las personas mayores; implica la capacidad de elegir y tomar decisiones frente a las situaciones que se presentan cotidianamente; se articula con el

principio de participación que establece las Naciones Unidas a favor de las personas mayores, donde se aborda la integración, la participación activa, el aprovechamiento de las capacidades y la organización como aspectos a promover y fortalecer en las personas mayores (p.76).

A través de esta dimensión, se pretende que los saberes de los viejos y viejas sean tenidos en cuenta, reconociéndonos como seres participativos y poseedores de conocimiento. La Alcaldía Mayor de Bogotá (2010) plantea dos ejes fundamentales para la comprensión de esta dimensión:

Decidiendo y viviendo a mi manera: Este eje contempla el derecho al libre desarrollo de la personalidad y el derecho a la libertad de conciencia, religiosa y de culto.

Construyendo el bien común: Este eje se fundamenta en el derecho a la información, comunicación y conocimiento, así como en el derecho a la participación. (p. 75)

En este contexto, otra de las dimensiones mencionadas por la Alcaldía de Bogotá en el texto “Políticas públicas para el envejecimiento y la vejez” (2010) es *vivir bien en la vejez*. La dimensión resalta la importancia de todos los factores relacionados con el buen vivir en esta etapa. Se manifiesta de la siguiente manera:

Los requerimientos básicos indispensables para asegurar la digna subsistencia de la persona y de su familia, no solamente en lo relativo a alimentación y vestuario, sino en lo referente a salud, educación, vivienda, seguridad social y medio ambiente, en cuanto factores insustituibles para la preservación de una calidad de vida que, no obstante, su modestia, corresponda a las exigencias más elementales del ser humano (p. 60).

De esta manera, se establece que existen condiciones específicas necesarias para cumplir con estas expectativas; no se puede hablar de vivir bien únicamente por contar con una vivienda o una alimentación adecuada. Factores como la salud, la recreación, los entornos favorables y la estabilidad económica juegan un papel fundamental en esta dimensión. Se plantea que

El objetivo de esta dimensión es mejorar la capacidad de respuesta del Estado para garantizar el acceso en igualdad de oportunidades y con equidad a los bienes materiales de existencia, a la tenencia y disponibilidad de servicios materiales, para el disfrute de una calidad de vida óptima y una vejez con dignidad (p.78).

Por ende, es crucial considerar en esta etapa de vida todas las situaciones que puedan afectar la calidad de vida de estas personas y es necesario establecer acciones para garantizar su bienestar y desarrollo en esta etapa.

Con el fin de indagar otra dimensión en las políticas públicas para la vejez y el envejecimiento, la Alcaldía Mayor de Bogotá, (2010) resalta que envejecer no es de solo una persona, nos habla de “Envejecer juntos y juntas” en la cual nos plantean 3 ejes fundamentales. los cuales son: *Escuchando nuestros saberes, Aprendiendo a envejecer y cambiando para mejorar*. Nuestros viejos y viejas son entendidos como guardianes de sabiduría, portadores de una riqueza invaluable de experiencias y conocimientos que no solo cuentan la historia de nuestras comunidades, sino que también contribuyen a su constante transformación. Valorar y reconocer que en los viejos y viejas esta la fuente de aprendizaje resulta importante para fortalecer los vínculos o lazos entre las generaciones, además de garantizar que las enseñanzas y experiencias del pasado enriquezcan el presente y guíen el camino del futuro.

Del mismo modo, es indispensable que, como sociedad, aprendamos a percibir y transitar la vejez con dignidad, comprendiendo que es una etapa natural, dentro del ciclo de la vida. Pues no se trata de solo aceptar el envejecimiento, y resignarse al paso del tiempo, sino de prepararse conscientemente para vivir la etapa de manera plena. Ya que, para alcanzar un envejecimiento activo, es esencial brindar a las personas herramientas o recursos que fomenten una vejez saludable, como, por ejemplo, el acceso a la salud física y mental, la participación social y la oportunidad del continuo desarrollo. De esta manera, promover e impulsar un

envejecimiento activo se convierte en un deber y responsabilidad compartida, ya que todos, tarde o temprano llegaremos a transitar por esta etapa de la vida.

Entonces, envejecer no debería percibirse como el final de todo, al contrario, podría verse como una nueva oportunidad para seguir aportando, aprendiendo, pero sobre todo para seguir construyendo comunidad y siendo parte de ella. Si logramos dignificar esta etapa, no solo mejoraremos la calidad de vida de los mayores, sino que también cultivaremos sociedades más justas, inclusivas y conscientes del valor de cada uno de sus miembros, sin importar su edad.

Por otro lado, se evidencia que en esta etapa de vida es necesario tener presente la subjetividad ya que permite identificar la construcción de estos sujetos y su manera de relacionarse en su entorno a partir de los diferentes discursos y prácticas sociales que han sido influenciados en este individuo. Foucault (1988) utiliza el término "subjetivación" para describir el proceso por el cual un individuo se convierte en sujeto, es decir, cómo internaliza las normas, los discursos y las prácticas sociales que lo constituyen como una persona con identidad, valores y pensamientos dentro de una estructura de poder. Este proceso no solo depende de algo individual o voluntario, sino que está condicionado por estructuras sociales, políticas y culturales que decretan lo que significa ser un "sujeto" en un momento y lugar determinado.

Es mediante la subjetividad, que se busca que las personas viejas alcancen un conocimiento más profundo de sí mismas, reconociendo las distintas dimensiones que conforman su ser. Este proceso involucra una construcción constante de su identidad, a partir del debido valor a su propia experiencia, y tiene como objetivo promover una conciencia crítica frente a la violencia simbólica que transitó con la vejez a lo largo del tiempo. De igual manera, la subjetividad permite un reconocimiento histórico de cada sujeto, dando la oportunidad de

transformar los estereotipos, los prejuicios y estigmas negativos que se han asociado con la vejez.

En otras palabras, la subjetividad constituye y da cuenta de la perspectiva en la que el sujeto comprende tanto su identidad, como la realidad de su presente y entorno. En este sentido se trata de una cuestión vinculada al devenir histórico, que enfoca la atención en los procesos que ocurren en el individuo y que lo constituyen como tal, ubicándolo como sujeto dentro de la cultura.

Propósito Formativo

Empoderar a los viejos y viejas mediante el reconocimiento de su dignidad y de su papel en la sociedad, permitiéndoles entenderse como seres autónomos, con autoestima, aprendizaje continuo y conocimiento de sí mismos. De este modo se genera un proceso reivindicación que promueve la valoración de sus historias y saberes, entretejiendo relaciones sociales más justas y dignas. Demostrando que, a lo largo de su vida, los viejos y viejas han experimentado momentos significativos que han marcado su existencia y han contribuido a la construcción de saberes que dejan como legado a las nuevas generaciones.

Justificación

Una de las problemáticas más recurrentes a lo largo de diversas investigaciones resulta ser la violencia simbólica, estereotipos y estigmas en esta etapa de la vida. De esta manera, la EF puede contribuir a la sociedad en la reivindicación y empoderamiento de los viejos y viejas, la autonomía, autoestima, aprendizaje continuo, el conocimiento de sí mismo y las diversas relaciones sociales que se tejen con esta población. Asimismo, el estudio de la vejez permitirá conocer las diversas realidades en las que los viejos y viejas están inmersos, sin discriminar

etnia, estrato o condición física y resulta interesante abordar la reivindicación y empoderamiento de la vejez a través del movimiento posibilitando reflexiones críticas.

Es relevante trabajar el empoderamiento de la vejez debido a que los viejos y viejas pueden ser reconocidos como seres que aportan a la sociedad y que ellos puedan transmitir sus conocimientos y saberes mediante las experiencias vividas. Esto se pretende lograr mediante el empoderamiento del viejo al trabajar herramientas que le permitan mejorar su concepción y autonomía.

Así mismo, empoderar va más allá de un fin, sino que busca una transformación social y personal como lo expresa Montero (2003)

El proceso mediante el cual los miembros de una comunidad (individuos interesados y grupos organizados) desarrollan conjuntamente capacidades y recursos para controlar su situación de vida, actuando de manera comprometida, consciente y crítica, para lograr la transformación de su entorno según sus necesidades y aspiraciones, transformándose al mismo tiempo a sí mismos. (p.72)

Es por eso que desde el proyecto busca empoderar a los viejos y viejas mediante el reconocimiento de su dignidad y su papel en la sociedad, cultivando sociedades más justas, inclusivas y conscientes del valor de cada uno de sus miembros, sin importar su edad, etnia, dificultades físicas, identidad de género, nivel socioeconómico o creencias culturales y religiosas. Así, a lo largo de su vida, los viejos y viejas han experimentado momentos significativos que han marcado su existencia, así como la construcción cultural en la que han estado inmersos durante su vida.

Antecedentes

Según Forero (2019) en su estudio sobre el maltrato en la vejez realizado por la Universidad Javeriana de Colombia reveló que este fenómeno va en ascenso. Según los

resultados, se demostró que “el 12,9% de las personas mayores informó haber sufrido maltrato, del cual el más común es el psicológico, seguido por el físico, el financiero y el sexual” (p. 4) A pesar de que en el país existen leyes que buscan proteger a las personas mayores, estas no siempre son efectivas, ya que no se implementan de manera adecuada ni se comunican de forma efectiva a la población. Esto lleva a que muchas veces las leyes queden en el olvido y se desconozcan por quienes deberían ser las principales beneficiarias de ellas.

La falta de información y de una difusión adecuada sobre estos derechos contribuye a que las personas mayores sigan siendo víctimas de abuso en diferentes formas, sin que se les brinde el apoyo necesario para hacer valer sus derechos. Además, la falta de una conciencia social acerca de la importancia de proteger a este grupo etario perpetúa la normalización de ciertos tipos de maltrato, como el abuso psicológico, que es el más común. Es fundamental, por tanto, que las políticas públicas no solo incluyan leyes protectoras, sino que también garanticen una adecuada sensibilización y educación en la sociedad sobre el respeto y la dignidad que merecen las personas mayores. De lo contrario, seguirán siendo vulnerables ante prácticas discriminatorias y de maltrato que no solo afectan su bienestar físico y emocional, sino también su calidad de vida.

De manera similar, la Defensoría del Pueblo de Colombia emitió un boletín en 2021 titulado “*Violencias contra las personas mayores en Colombia. Los derechos no envejecen*”, en el cual se hace mención de los diferentes tipos de maltrato y las condiciones de vida adversas a las que se enfrentan muchas personas mayores. En este boletín se expone una alarmante realidad:

Entre enero y abril de 2021 se tiene un registro de 1912 lesiones no fatales en personas de 60 años o más. La situación de violencia con el mayor número de casos es la violencia interpersonal, con 877 casos; la sigue la violencia intrafamiliar, con 664 casos.

51 registros corresponden a casos por presunto delito sexual y lesiones accidentales (P. 54)

Estas cifras evidencian la constante vulnerabilidad de las personas mayores frente a distintos tipos de violencia, tanto física como psicológica. Las investigaciones muestran que los adultos mayores, a menudo, sufren violaciones a sus derechos fundamentales, lo que refleja la precariedad de las condiciones en las que muchos de ellos viven. Es importante destacar que, si bien las estadísticas mencionadas proporcionan una visión parcial, las cifras reales podrían ser aún más alarmantes, ya que estas investigaciones solo incluyen los casos registrados y no abarcan aquellos que no han sido denunciados o identificados.

Es por esto que el Ministerio del Deporte (2013) busca implementar estrategias para promover el desarrollo de la actividad física, reconociendo y afirmando que;

Mirado desde aquí, la recreación se constituye en mediadora para la creación de escenarios donde las personas mayores tengan la posibilidad de tener experiencias de ocio que se configuren como vivencias que fortalezcan su capacidad para relacionarse con el mundo desde el disfrute en la vida cotidiana y que impacten tanto su propia construcción como sujetos y en relación con los otros y con los elementos del entorno natural y cultural (p. 31)

De esta manera, lo planteado en la Estrategia Nacional de Recreación para Personas Mayores busca establecer parámetros que favorezcan el enriquecimiento motriz y cultural de este grupo, facilitando el acceso a actividades que promuevan nuevas formas de vivir y compartir su etapa de vida con mayor disfrute, bienestar y una mayor integración social.

Marco legal

El Estado colombiano, al ser consciente de las múltiples problemáticas que enfrentan los viejos y viejas, ha adoptado medidas orientadas a garantizar su protección y el

cumplimiento de sus derechos. En este sentido, se han puesto en marcha una serie de políticas públicas que tienen como propósito mejorar las condiciones de vida de los viejos y viejas y asegurar que disfruten de los derechos fundamentales que les corresponden.

Entre estas iniciativas, se incluyen la creación de leyes, programas y entidades especializadas orientadas a prevenir el maltrato y promover el bienestar de los viejos y viejas. El Estado ha diseñado estrategias políticas que abarcan la atención en salud, la inclusión social y laboral, además de la protección jurídica frente a abusos o actos de discriminación. Dichas políticas no solo se enfocan en mejorar la calidad de vida de los viejos y viejas, sino también eliminar los estereotipos y prácticas de exclusión social que se asocian con la vejez. Sin embargo, a pesar de estos esfuerzos, la implementación de estas políticas continúa siendo un reto. Pues en muchas ocasiones, las leyes y programas no se ejecutan de manera efectiva o no alcanzan a llegar a todos los rincones del país, lo que deja a gran parte de la población adulta sin la protección necesaria.

La Ley 1276 de 2009, que reforma la Ley 687 de 2001, tiene como objetivo principal salvaguardar los derechos de los viejos y viejas a través de los Centros Vida. Esta ley fortalece los Centros Vida, que son concebidos como espacios dedicados a garantizar la atención de los viejos y viejas, proporcionando servicios como: alimentación, atención médica básica, actividades recreativas y culturales, acompañamiento psicológico y social, además de procesos de rehabilitación física y mental. Asimismo, la ley resalta la importancia en la protección de los viejos y viejas mediante el establecimiento de mecanismos de denuncia que permitan prevenir el abandono y el maltrato, garantizando su bienestar y el ejercer plenamente sus derechos.

De igual forma, la Ley 1850 de 2017 establece medidas orientadas a la prevención y protección de los viejos y viejas, mayores de 60 años con relación al maltrato intrafamiliar. Esta normativa abarca diferentes formas de maltrato, que van desde la agresión física hasta el

abandono y la negligencia, también proporciona mecanismos que permiten garantizar que los viejos y viejas puedan permanecer en su entorno familiar sin sufrir situaciones de abuso. En caso de que se presenten hechos de maltrato, la ley define una ruta de atención inmediata, que incluye la denuncia ante las autoridades competentes (como la Policía Nacional), atención médica urgente en caso de lesiones físicas, acompañamiento psicosocial para las víctimas y un proceso judicial ágil. De esta manera, la ley reconoce que el maltrato a los viejos y viejas, es un delito grave y establece penas o sanciones más severas para los infractores. Además, hace énfasis en la sensibilización y educación de la sociedad para reducir el maltrato hacia los adultos mayores. En este contexto, el Estado también asume su responsabilidad de proteger a esta población vulnerable, garantizando su bienestar y seguridad. *Congreso de la República de Colombia. (2017)*

Por otro lado, la Ley 1251 de 2008 de Colombia, la cual establece *la normatividad para la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores*, contempla las responsabilidades y obligaciones que deben ser asumidas por los diferentes grupos sociales involucrados directamente en el bienestar de las personas mayores. De esta manera, se detallan las diversas responsabilidades que deben ser cumplidas, las cuales manifiestan:

Del Estado

- Garantizar y hacer efectivos los derechos del adulto mayor.
- Fomentar la formación de la población en el proceso de envejecimiento
- Eliminar toda forma de discriminación, maltrato, abuso y violencia sobre los adultos mayores

De la sociedad

- Generar espacios de reconocimiento del saber, de las habilidades, competencias y destrezas de los adultos mayores
- Denunciar cualquier acto que atente o vulnere los derechos del adulto mayor

- Propiciar la participación del adulto mayor

De la familia

- Reconocer y fortalecer las habilidades, competencias, destrezas y conocimientos del adulto mayor
- Propiciar al adulto mayor de un ambiente de amor, respeto, reconocimiento y ayuda
- Proporcionar al adulto mayor espacios de recreación, cultura y deporte

Del adulto mayor

- Desarrollar actividades de autocuidado de su cuerpo, mente y del entorno.
- Participar activamente en las actividades deportivas, recreativas, culturales que le permitan envejecer sanamente, de planeación de políticas públicas y programas que se diseñen a favor de este grupo de población en lo local.
- Propender por su propio bienestar y crear condiciones que le permitan reducir su nivel de dependencia familiar y estatal, haciéndolo autosuficiente y desarrollando sus capacidades y potencialidades.

De los medios de comunicación

- Sensibilizar a la sociedad sobre el cumplimiento de los mismos en especial por parte de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes contribuyendo a la generación de una cultura del envejecimiento y el respeto por el adulto mayor
- Denunciar las situaciones de maltrato y la violencia de los derechos humanos de los adultos mayores

De esta manera, se puede establecer que existen políticas públicas diseñadas para el beneficio de los viejos y viejas, las cuales buscan garantizar su bienestar y proteger sus derechos. Sin embargo, en muchas ocasiones estas políticas son vulneradas o no se implementan de manera efectiva, ya sea por la falta de compromiso de los actores sociales

involucrados o incluso por la resistencia o desconocimiento de los propios viejos y viejas sobre sus derechos. Esto pone de manifiesto la importancia y relevancia de llevar y ejecutara procesos prácticos de concientización y educación.

Perspectiva Educativa

El florecimiento del viejo y vieja

En el estudio del desarrollo humano, es fundamental comprender que existen diversas etapas a lo largo de la vida, que abarcan desde la niñez hasta la vejez. Estas etapas están marcadas por factores físicos, sociales, emocionales, entre otros. En este contexto, la ponencia de Rubiela Arboleda (2013) desde una mirada humanística, nos resulta interesante debido a su postura desde diversos autores sobre el florecimiento del ser humano. Este florecimiento visto como:

Refiere una idealidad que lo sitúa en la lógica del “bien”; sin embargo, el florecimiento permite que cada cual saque lo suyo, exhiba sus mejores opciones, explore lo que tiene de sustantivo, aquello esencial que lo define en el universo de lo humano, bajo unas condiciones que lo estimulen, favorezcan y transformen. (p. 195)

De esta manera, lo que la autora plantea como florecimiento es que el viejo saque lo mejor de sí y sea capaz de transformar sus contextos adversos a su entorno habitual. Esto demuestra que el ser humano va más allá de la construcción por etapas, entendiéndose en la concreción de momentos y lugares que permiten la construcción del sí y del ahora, lo cual es equivalente a lo que es en este momento de su vida. Para ello el florecimiento se debe entender como la construcción de personas que implica la presencia y transformación de entorno cultural y social, condiciones económicas, alternativas de educación, voluntad política, tiempo-espacio de ocio, contemplación estética, calidad y estilos de vida, ambiente de bienestar, etc. El florecimiento va más allá de la mera solución de necesidades básicas, es una construcción

social y cultural en la cual se necesita más de un sujeto “Florecimiento es florecer y dejar florecer” Arboleda (2013)

Por otro lado, Arboleda plantea que el florecimiento conecta con aquello que Freire llama el inacabamiento, la inconclusión, en donde se plantea ese inacabamiento como seres que estamos en constante construcción y para ello la reivindicación de la vejez en esta dimensión que toma un papel fundamental, que permite analizar al viejo como la construcción constante de conocimientos y saberes. Permitiendo reconocer al viejo como un ser que tiene posibilidad de seguir aprendiendo y transformándose desde sus experiencias y saberes. Al igual que lo plantea Freire (2002), somos seres naturalmente educados y como no estamos terminados la educabilidad del ser humano se convierte en una necesidad para sobrevivir.

Me gusta ser persona porque, como tal, percibo a fin de cuentas que la construcción de mi presencia en el mundo, que no se consigue en el aislamiento, inmune a la influencia de las fuerzas sociales, que no se comprende fuera de la tensión entre lo que heredó genéticamente y lo que heredó social, cultural e históricamente, tiene mucho que ver conmigo mismo. (2002: 29-31)

Como lo referencia el autor, al estar conscientes de que estamos inacabados el ser humano comienza a buscar sentido en las cosas, comenzamos a entender el mundo como posibilidad de cambiar, de transformarse o proyectarse. En este sentido, el viejo, al comprender que ha llegado a la vejez y que socialmente se le ha asignado la idea de no permanecer mucho tiempo en el plano terrenal, puede transformarse a partir de esa conciencia. Al reconocer esta realidad, tiene la posibilidad de resignificar su existencia mediante sus conocimientos, saberes, educación constante y relaciones sociales.

Como último, es importante entender la construcción del viejo desde las diversas herramientas que plantea Rubiela, en donde la corporeidad juega un papel fundamental para el viejo, debido a que reconoce que es un ser con capacidad de sentir, actuar, expresarse y existir

es un contexto, al igual que mediante la historicidad entendemos al viejo como seres históricos en donde su cuerpo se convierte en un archivo de experiencias individuales y colectivas mediante lo que Arboleda llama la etnomotricidad debido a que el cuerpo se encuentra establecido en el tiempo y contexto marcado por la cultura. De esta manera mediante los tres conceptos anteriormente mencionados, podemos entender el viejo como un ser que tiene historia adquiridas mediante las experiencias que se trazaron en una cultura.

El viejo potenciador de capacidades

En consonancia con lo anterior, se pretende que los viejos y viejas sean capaces de reconocer su cuerpo como un capital simbólico. Reconociendo su sabiduría, sus experiencias y los aportes que han realizado a la sociedad. En este contexto, se espera que, dentro de la familia, la persona vieja ocupe un lugar adecuado, siendo un miembro más del núcleo familiar.

Asimismo, se busca formar un ser humano que viva la vejez no como una etapa limitada, sino como una fase de la vida llena de posibilidades. Al llegar a la vejez, el individuo debe ser capaz de reconocer sus experiencias y comprender que el cuerpo se convierte en un espacio de material simbólico que refleja todos los sucesos vividos. El cuerpo, entonces, se convierte en el lugar donde se registran tanto los momentos de sufrimiento como los de felicidad, los placeres, las cicatrices y las marcas que lo acompañan. Como señala Foucault (1992), el cuerpo es un "mapa concreto, real", comparable al plano de una ciudad o al croquis de una casa, pero con una dimensión más profunda y simbólica. Es un vehículo que no solo transporta fuerzas visibles e inmediatas, sino también energías intangibles relacionadas con la subjetividad. Así, no se trata solo de un cuerpo biológico; es, además, un cuerpo socialmente construido, que se moldea a través de la participación en la cultura y las experiencias colectivas.

Componente Disciplinar

Educación corporal

El desarrollo de esta propuesta se plantea desde lo que se conoce como “Educación Corporal”, una forma de educación que tiene enfoque en el cuerpo simbólico para el desarrollo pleno de cada sujeto. Pues según la reconocida Licenciada en EF, Luz Elena Gallo, propone en sus largos y sustanciales estudios, que dicha educación, no solo se centra en el aprendizaje de movimientos o habilidades físicas, sino que por el contrario permea todo aquello que se vincule con el conocimiento del propio cuerpo, como su expresión, la manera en cómo se interactúa y relaciona con su entorno.

Según esta autora, esta educación es una redefinición de lo que es concebido de la EF, es una perspectiva que aleja tanto lo enfoque reduccionistas que se centran únicamente en el rendimiento físico, como también aquella visión mecanicista y fragmentada del cuerpo, pues este, según concepciones convencionales, se visualiza como un objeto físico sujeto a entrenamientos que optimicen su funcionamiento. Y en cambio de esto, la tendencia de nuestro proyecto, la educación corporal, hace un énfasis en aquella comprensión del cuerpo que según Gallo (2012), debe entenderse como una forma de "formación de la subjetividad humana, es decir, como construcción del sujeto en sus múltiples dimensiones: corporales, afectivas, sociales, cognitivas, éticas, políticas y culturales" (p. 245), pues es de entender que solo con nuestro cuerpo es que se expresan y se transforman las diversas dimensiones humanas, reflejando que dicha tendencia le da un papel fundamental al cuerpo visto como sujeto lleno experiencia, expresión y sentido

Para sustentar las ideas mencionadas, se encuentra el Proyecto Curricular Particular (PCP) de Santiago Jiménez y Jorge Sotelo (2023), dos egresados de la UPN, en EF, que según su documento trabaja la educación corporal, evidenciando que dicha “se fundamenta en la idea de que el cuerpo es un "sujeto sensible en constante humanización", adoptando un enfoque

cultural y pedagógico que fomenta la conexión entre lo humano y el mundo, a través de experiencias corporales significativas” (p. 41). Mediante lo anterior mencionado, la educación corporal se puede entender como un medio que aporte al reconocimiento de experiencias en los viejos y viejas, en donde el cuerpo sea reconocido como un instrumento fundamental, esto entendido desde el cuerpo como aquello que es un material simbólico el cual permite la expresión de experiencias y saberes.

Además, uno de los insumos que nos argumenta lo planteado es desde la visión de Ricardo Crisorio (2012), aborda todo lo mencionado anteriormente, resaltando que hay cierta distinción entre lo físico y el cuerpo, pues este no es algo netamente biológico, sino también es fruto de las construcciones sociales y culturales, pues de cierta manera argumenta que no se debe reducir el ser humano solo a una mente y un cuerpo físico, va mucho más allá desde la mirada de la educación corporal, dicha tiene un centro en la formación de la subjetividad y la experiencia vivida, reconociendo este cuerpo que atraviesa diferentes aspectos sociales, contextuales y políticos que permite una transformación simbólica de cuerpo por el cual hay relación con el mundo y se construye la identidad.

Es por esto que se decide relacionar la Educación Corporal con nuestra propuesta de reivindicar al viejo, ya que se comprende desde dicho enfoque puede contribuir a una valoración del viejo, implementando el respeto hacia la dignidad del propio cuerpo en todo su ciclo de vida, pero sobre todo tiene impacto al empoderamiento que los viejos y viejas, su autopercepción y cómo esto se desenvuelve en la sociedad que aboga por el reconocimiento, el respeto hacia cada una de las etapas de la vida, incluso el respeto hacia el cuerpo propio y ajeno desde la etapa de la vejez. Se entiende que la orientación que tiene la educación corporal no solo se centra en el desarrollo físico, emocional y social de las primeras etapas de la vida, sino que, también resalta la importancia que el cuerpo recibe en todas sus etapas, en donde el cuerpo

expresa y comunica, permitiendo que el habitar el cuerpo sea una manera de ser y estar en una sociedad.

Ampliando sobre los aspectos clave que queremos resaltar, la educación corporal favorece al control y percepción del propio cuerpo, lo cual es crucial para la vejez debido al reconocimiento de capacidades y limitaciones. Lo cual nos remite a nuestra propuesta educativa la cual tiene como ideal una visión constructiva, que percibe al viejo como un vehículo de expresión, aprendizaje y desarrollo, pues es de recordar que siguen teniendo un cuerpo que les permite comunicarse, participar de todo lo que aborda la sociedad, sintiendo que la vejez también es una etapa digna y valiosa.

Educación Física

La EF ha evolucionado más allá de ser una clase convencional y formalizada para niños y jóvenes, transformándose en un proceso continuo de relación individuo-entorno. En este proceso, se reconoce que incluso en la vejez, el cuerpo tiene la capacidad de seguir siendo educado permitiendo que los sujetos continúen con su desarrollo. Igualmente se ve inmerso el movimiento, como pilar del autoconocimiento, facilita el reconocimiento de las propias capacidades y limitaciones, lo cual fortalece la conciencia corporal. Este enfoque tiene como objetivo formar un cuerpo autónomo, capaz de aprender y mantenerse saludable a lo largo de su etapa de vida.

Para entender un poco más de ello, Jaramillo, (2004) nos ayuda a explicar ese cuerpo en la siguiente cita:

Entendemos que es a partir de las experiencias (que son corporales) como el ser humano ha transmitido y enseñado a las siguientes generaciones sus hábitos, creencias, ritos, mitos, valores y normas, generando con ello diversas acciones, prácticas, símbolos y significados que traducen su impresión (huella) en expresiones y comunicaciones

corporales. Esta narrativa encarnada de la experiencia corporal, de la memoria existencial, constituye sociedad y cultura (p. 48)

Comprendiendo la vista del autor, entendemos el cuerpo como construcción social y simbólica, donde la vejez se entiende como una etapa en donde encarna la memoria de lo vivido en su ciclo y sus experiencias corporales se denotan en hábitos, ritos y valores transmitidos a su familia. En donde el viejo se vuelve actor esencial para la construcción de significado y comunidad.

Componente pedagógico

Educación

Desde diversas concepciones sobre la educación, es posible observar que esta refleja tanto los aprendizajes como los comportamientos presentes en una sociedad. La ausencia de acciones coherentes con las necesidades de la comunidad puede evidenciar una carencia educativa en las personas. No obstante, la educación suele interpretarse también como la expresión de modales, cortesía y conocimientos adquiridos, elementos que permiten al individuo asumirse como un agente activo en la sociedad, capaz de aportar a la convivencia y al bienestar colectivo.

De esta manera, se enfatiza en avanzar como sociedad e individuo como lo manifiesta el pedagogo Rufino Sánchez (1861- 1936). “educación es evolución, racionalmente conducida, de las facultades específicas del hombre para su perfección y para la formación del carácter, preparándose para la vida individual y social, a fin de conseguir la mayor felicidad posible” (p. 2). De esta manera, podemos tener claro que la educación es la base fundamental para la convivencia social en armonía y que esta abre la puerta a conocer el mundo desde una visión diferente. La educación está permeada por medio de la interacción que a su vez permite darle sentido a una experiencia humana y a su vez transformarla como lo expresa Jean Piaget (1984)

La meta principal de la educación es crear hombres que sean capaces de hacer cosas nuevas, no simplemente de repetir lo que otras generaciones han hecho; hombres que sean creativos, inventores y descubridores. La segunda meta de la educación es la de formar mentes que sean críticas, que puedan verificar y no aceptar todo lo que se les ofrece (p. 67)

Así mismo, el principal autor de este aprendizaje es el sujeto, que por medio de su reflexión y acción puede transformar y evolucionar su experiencia en la sociedad y por el bien común.

Principio pedagógico

La etimología de la palabra "pedagogía" proviene del griego *paidagogeos*: *paidos*, que significa "niño", y *ago*, que significa "guía". De esta manera, podemos entender que la pedagogía funciona como una herramienta fundamental para la transformación personal.

Desde las diferentes aproximaciones hacia un concepto de la pedagogía, podemos evidenciar a lo largo de la historia a diferentes autores, pero en esta ocasión se pretende profundizar desde una educación crítica como lo manifiesta Paulo Freire (1996):

Es decir, diferentes entre sí, quién forma se forma y se re-forma al formar y quien es formado se forma y forma al ser formado. En ese sentido, enseñar no es transferir conocimientos, contenidos, ni formar es la acción por la cual un sujeto creador de forma, estilo o alma a un cuerpo indeciso y adaptado. No hay docencia sin discencia (p. 12).

Por lo tanto, aprender no debe comprenderse únicamente como la simple transmisión de conocimientos, sino como proceso de búsqueda y construcción de identidad. El aprendizaje no es un camino lineal, al contrario, posee diversas direcciones y desde la perspectiva de Paulo

Freire, la educación debe ser dialógica, concebida como el espacio donde el verdadero aprendizaje surge del encuentro, del diálogo y la interacción con el otro.

Sin lugar a duda, educar implica enfrentar la realidad en toda su complejidad, aceptando tanto sus retos como sus contradicciones. Sin embargo, incluso en medio de escenarios complejos, la educación debe sostenerse en una utopía llena de esperanza, en la posibilidad de cambio y transformación. Esa esperanza se construye desde el compromiso, la justicia y la equidad, pilares fundamentales para que la educación tenga un impacto real en la construcción de la sociedad.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, la pedagogía se fundamenta en la interacción entre diversos sujetos, ya que esta relación hace posible integrar aspectos pertinentes de distintas realidades con un propósito de transformación. Este proceso se configura como un componente esencial del desarrollo humano, pues fortalece la formación social, intelectual y crítica, al tiempo que otorga herramientas para enfrentar y superar las adversidades propias del entorno social.

Al igual que el florecimiento humano, el principio pedagógico permite comprender al viejo como una construcción constante; esto implica que esté en movimiento permanente, que se construya a sí mismo y, a su vez, contribuya a la construcción de los demás en comunidad. De esta manera, se posibilita la reconstrucción y reivindicación del viejo desde los ámbitos simbólicos y culturales, transformando las diversas subjetividades que lo constituyen.

A partir de las diversas fuentes de información consultadas en esta investigación, se evidencia que la mayoría de los estudios se enfocan en identificar las características de los sujetos o acontecimientos específicos.

En este sentido desde una visión crítica desde de Paulo Freire resulta relevante ante la comprensión del viejo y el proceso en el cual se instaura socialmente, para ello abordaremos la

pedagogía del oprimido, en la cual el autor nos ayuda a entender al viejo como una construcción social de conocimientos y que es capaz de transformar los estereotipos e injusticias que se instauran en esta población, para ello es importante reconocer al viejo como un ser que tiene voz y voto, que su palabra y su hacer resulta relevante ante los prejuicios de la sociedad como lo nombra Paulo Freire (1970):

La palabra instauro el mundo del hombre. La palabra, como comportamiento humano, significante del mundo, no sólo designa a las cosas, las transforma; no es sólo pensamiento, es "praxis". Así considerada, la semántica es existencia y la palabra viva se planifica en el trabajo. Freire (p. 6)

En este sentido es importante resaltar que la palabra es aquel elemento que permite al viejo interpretar y transformarse desde sus discursos, debido a que se muestran posturas, ideales, saberes y experiencias que permiten consolidarse como un ser activo. Si en un momento de la vida el viejo no tiene palabra será una persona vacía, a través de la palabra el viejo encuentra medio de liberación y transformador de su historia. Para ello la realidad social de cada sujeto no es un tema aislado, en cambio Freire lo nombra que, como aquel producto Ser humano, nada está desligado de la realidad y las prácticas que cada sujeto transforma a diario, el viejo entonces es el resultado de la liberación, transformación y la reflexión de sus acciones.

Diseño curricular

Diagnóstico de problemas y necesidades

Al realizar un acercamiento al grupo de Cachibol velódromo mediante la observación participante se logró identificar que los viejos y viejas del grupo de Cachibol tienen un estigma social frente a la percepción de estar viejos y viejas. En una ocasión se les manifiesta que ser viejo es válido, a lo cual ellos responden que están jóvenes y vigorosos expresando que no se

sienten viejos y viejas. De igual modo, dos participantes refieren que ellos son jóvenes porque todavía se pueden mover y no están quietos o postrados en una cama.

Esto puede dar a entender que los integrantes del grupo de Cachibol tienen amplio estigma frente a la etapa de vida en la que se encuentran, dando la percepción de que no es válido estar viejo o que estar viejo es sinónimo de inutilidad social o deficiencia física que limite su movilidad, de igual modo este grupo ha sufrido de violencia simbólica mediante la pérdida de autonomía y la exclusión que presentan algunos participantes, en donde simbólicamente se ha normalizado dichas prácticas. Por lo que se busca formar un viejo que sea reivindicado mediante el movimiento y talleres reflexivos, donde se fortalezca su bienestar, autonomía, su reconocimiento, se fomente su seguridad para poder expresar lo que siente y piensa a su núcleo social que lo rodea, incluyendo sus compañeros, amigos y familia. Ya que se pretende que el viejo pueda cuidar de él mismo, prestando atención y sabiendo cuidar las condiciones físicas y emocionales que se generan en esa etapa de vida.

De igual manera, es importante resaltar que los y las viejas sufren una presión constante por parte de algunos integrantes del grupo al no poder moverse con facilidad. Esto se ve reflejado en los constantes regaños y agresiones verbales hacia quienes no muestran un rendimiento considerado adecuado en las prácticas. Aunque se trata de una población que no presenta grandes limitaciones físicas, la violencia simbólica está presente en ellos a través de los estereotipos que imponen la idea de que, sin importar la edad, se debe mover como un joven. En este contexto, no se permite ser lento o perder la fuerza, pues se asocia con una pérdida de valor frente a quienes conservan mejores condiciones físicas.

Asimismo, resulta desafiante hablar de violencia simbólica cuando estas acciones dentro del grupo se han normalizado y naturalizado en su vida cotidiana. No es un hecho aislado que se manifieste rechazo o presión hacia un participante, sin embargo, cuando alguno de ellos levanta la voz ante el maltrato, se interpreta como una falta de respeto hacia el agresor,

convirtiendo a la víctima en un sujeto segregado y marginado por haber cuestionado la autoridad.

Algunos relatos de los mismos integrantes refuerzan esta dinámica, pues reconocen que, en ocasiones, justifican al agresor por su “mayor experiencia” o porque consideran que la equivocación de un compañero provoca dicha reacción.

Por otra parte, resulta realmente impactante analizar cómo las canas, las arrugas y las manchas en la piel se convierten en medios de resistencia frente a un cuerpo que, según la concepción social y la del propio grupo, “está mal”. Verse viejo es sinónimo de descuido o desarreglo, según sus propias palabras. En el caso de las mujeres, tener canas y no teñirse el cabello implica una pérdida de belleza; de la misma manera, las arrugas, símbolo del paso del tiempo, son vistas como una marca negativa en la estética corporal. Se escuchan expresiones como “ya estoy viejo porque tengo arrugas y canas” o “porque mi cuerpo cambió y se transformó”.

Todo esto se sustenta en las observaciones realizadas durante el trabajo con el grupo, donde la interacción permitió comprender los estereotipos y las críticas hacia las transformaciones corporales como manifestaciones de violencia simbólica.

Un poco entendiendo la violencia simbólica que se ha normalizado en los participantes de Cachibol, Bourdieu (1999), nos permite entender la violencia simbólica como una forma de coerción que se ejerce sobre un agente social con su complicidad, ya que las estructuras sociales dominantes imponen significados y valores que son aceptados como legítimos por los dominados. En el caso de los viejos y viejas, esto se traduce en la aceptación de estereotipos negativos sobre la vejez, como la inutilidad, la dependencia o la obsolescencia, que afectan su autoestima y su participación activa en la sociedad. Por ejemplo, en el ámbito familiar y social, los viejos y viejas pueden ser objeto de comentarios que los infantilizan o que minimizan sus opiniones, decisiones y deseos.

Este tipo de violencia se da al punto de que los propios adultos mayores no la reconocen como tal, lo que contribuye a la naturalización de su exclusión y a la pérdida de valoración de sus vivencias pasadas y presentes. Para respaldar esta información, Valdivieso, Espín, Guzmán y Vargas (2022) llevaron a cabo un estudio comunitario con la población adulta mayor de Pucahuaico, Ecuador titulado *Las huellas invisibles de la violencia simbólica en la población adulta mayor: estudio comunitario*, en el cual identificaron múltiples formas de violencia simbólica, entre ellas el abandono familiar, la soledad, la pobreza, la discriminación por edad y etnia, así como la presión social para renunciar a su cultura e identidad. Estas manifestaciones de violencia no solo afectan la calidad de vida, los derechos y la dignidad de las personas mayores, sino que además son reproducidas por el entorno familiar, la comunidad y las propias instituciones sociales.

Por último, es importante reconocer que el acercamiento a la población se dio gracias a la madre de una de las integrantes de nuestro grupo, Teresita, quien fue la persona que nos acercó al grupo y actuó como mediadora con el mismo. De igual manera, resaltamos que este contacto nos permitió realizar un diagnóstico en la población, en la cual, como se mencionó anteriormente, se evidencian prácticas en las que se presiona, persigue, segrega y violenta a los viejos y viejas debido a las dinámicas presentes entre ellos mismos.

Asimismo, reconocemos la importancia de reivindicar al viejo y vieja, no únicamente a la sociedad ya que con ello se les reconoce y visibiliza sus acciones, experiencias, decisiones, voz y participación, ya que mediante el empoderamiento del sujeto se transforman las dinámicas internas, permitiendo que puedan expresarse sin miedo a ser violentados, segregados o agredidos. Del mismo modo, mejorar la concepción y la construcción del ser viejo posibilita que este se perciba a sí mismo como un ser importante y valioso, capaz de transformar su vida y su realidad. De igual manera, resaltamos que no se necesita estar en un estado completo de vulnerabilidad para comprender que los viejos son víctimas de la violencia simbólica, así

mismo los procesos y programas educativos se deben pensar para toda la población en general sin discriminar que físicamente están bien o porque son un grupo organizado no sufren de fichas problemáticas.

Historia del grupo

El grupo de Cachibol se creó en el año 2018, por iniciativa del señor Pedro, quien era integrante del grupo *Glorias del Saber*, donde realizaban actividades físicas. Él tomó la decisión de implementar la práctica del Cachibol, aunque en un principio muchas personas no creían que esta fuera una propuesta de valor para la comunidad.

Todo cambió cuando las jugadoras Idalba, Gloria, Conchita y Elizabeth comenzaron a entrenar, lo cual llamó la atención de más personas. Posteriormente, fueron invitados a un torneo organizado por Compensar, donde lograron obtener el tercer lugar. Este logro los motivó a seguir entrenando y fortaleciendo el grupo. Poco tiempo después, fueron nuevamente invitados a otro torneo de Compensar, en el cual resultaron campeones. A partir de ese momento, el equipo quedó a cargo de Elizabeth, quien realizó convocatorias para aumentar el número de participantes. De este proceso surgió el grupo de Cachibol Velódromo. Sin embargo, con la llegada de la pandemia, el equipo tuvo que parar sus actividades. Al finalizar este periodo, retomaron los entrenamientos y consolidaron definitivamente el grupo, participando en torneos organizados por el IDRDR y otras entidades.

Desde el año 2024, el grupo ha comenzado a organizar sus propios torneos de cachibol, promoviendo la integración entre diversos equipos y reconociendo esta práctica como una alternativa recreativa y saludable para las personas mayores. Sin embargo, se identifica que, en muchas de sus prácticas, algunos grupos tienden a infantilizar la vejez, comparando esta etapa

de la vida con la infancia. Esto dificulta que la vejez pueda vivirse y reconocerse en toda su plenitud, como corresponde.

Objetivo

Empoderar a los viejos y viejas del grupo Cachibol mediante experiencias significativas que le permitan transformarse y transformar su entorno con la finalidad de reivindicar la vejez y potenciar la autonomía de los mismos.

Se relaciona con la pregunta problematizadora, ya que ambas comprenden que el papel de la EF es un medio que permite la transformación social e individual. Pues mediante las experiencias significativas, se pretende que los viejos y viejas se reconozcan a sí mismos, su historia, promoviendo también el empoderamiento, la dignificación y autonomía de la vejez, es por esto que la EF contribuye al desarrollo del bienestar y la reivindicación de los viejos y viejas.

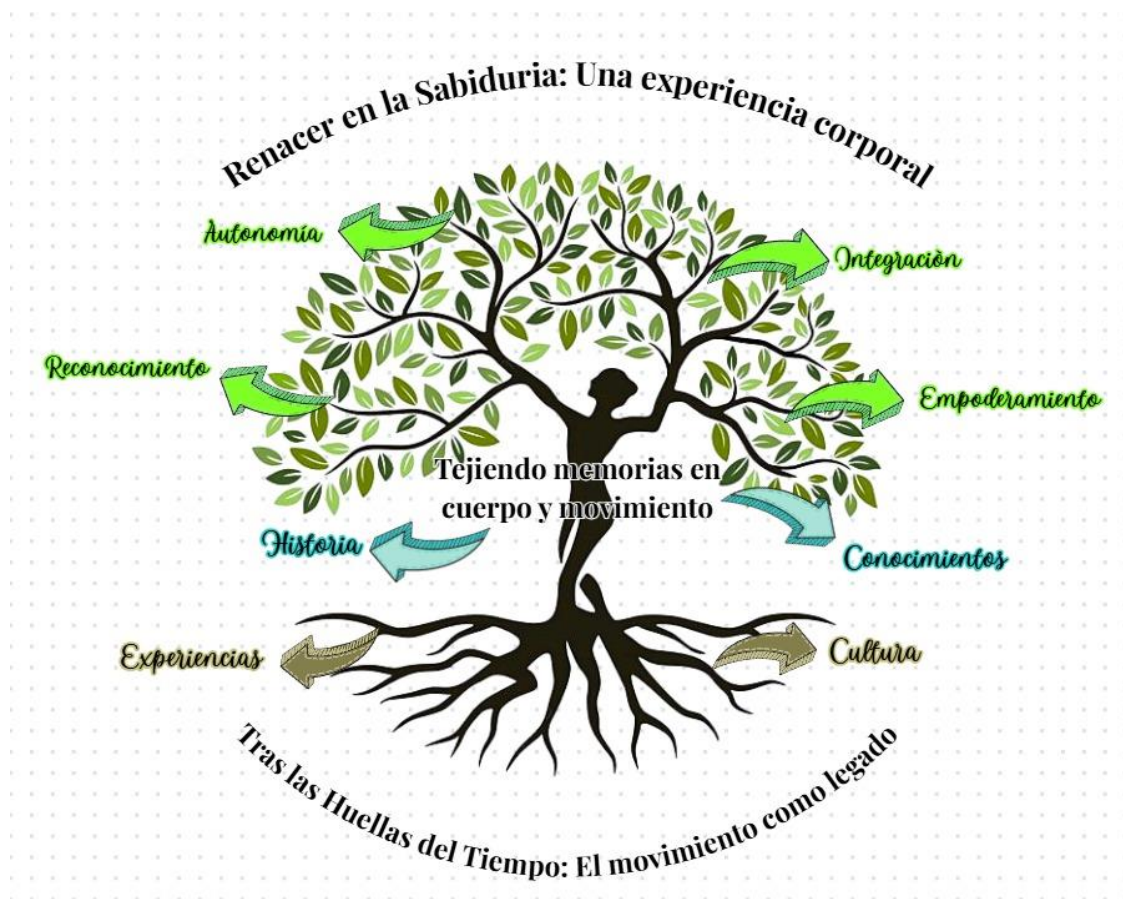
Modelación del Currículum

Conceptualización del modelo

El modelo pedagógico a trabajar se basa en la comprensión de la experiencia vivida por los viejos y viejas y el empoderamiento de los mismos, como bien sabemos nos permite transformar la percepción social de la vejez y generar una reflexión crítica sobre su papel en la sociedad. Así es, como decidimos poner a prueba un diseño de un currículum crítico, el cual es concebido como una propuesta educativa que tiene como finalidad cuestionar y transformar ciertas estructuras de poder dentro del sistema educativo y la sociedad. Según Giroux (1990), “El currículum crítico no solo implica la transmisión de conocimientos, sino que busca desarrollar en los estudiantes una conciencia crítica que les permita analizar y cuestionar las estructuras de poder, la cultura dominante y las injusticias sociales” (p. 37). Además, también

queremos guiarnos de el “padre de la pedagogía crítica” el autor Paulo Freire, quien desde su obra “Pedagogía del oprimido” (1970) argumenta que el currículo debe empoderar a cada individuo para cuestionar y transformar su realidad social, y que sea la educación un acto de liberación y concientización del sujeto, en palabras más textuales "La educación no cambia el mundo: cambia a las personas que van a cambiar el mundo" (Freire, 1970, p. 45)

Ilustración 1. Representación curricular



Nota: Elaboración propia

Lo cual argumenta que el currículo crítico es aquel que va de la mano con el pensamiento crítico y la educación como una herramienta para la emancipación social y con nuestro proyecto se relaciona (reivindicación de la vejez) porque ambos buscan desafiar

estructuras de poder y discursos dominantes sociales que han perpetuado la exclusión y la discriminación del viejo. Implementar un currículo crítico, nos va a permitir romper con los prejuicios, fomentar la participación social y fortalecer la dignidad del adulto mayor. De manera que, la vejez se reivindica no sólo como una etapa de vida, sino como una oportunidad de aprendizaje, transformación y reconocimiento social.

Tabla 1. Nivel de Concreción Curricular

Macro diseño				
Propósito formativo	Empoderar a los viejos y viejas mediante el reconocimiento de su dignidad y de su papel en la sociedad, permitiéndoles entenderse como seres autónomos, con autoestima, aprendizaje continuo y conocimiento de sí mismos. De este modo se genera un proceso de reivindicación que promueve la valoración de sus historias y saberes, entretejiendo relaciones sociales más justas y dignas. Demostrando que, a lo largo de su vida, los viejos y viejas han experimentado momentos significativos que han marcado su existencia y han contribuido a la construcción de saberes que dejan como legado a las nuevas generaciones.			
Eje	Sesiones	Objetivo	Preguntas orientadoras	Herramienta
Tras las Huellas del Tiempo: El movimiento como legado	2	Entender de qué manera los viejos y viejas se han movido en el mundo durante su vida, resaltando su etapa de vida actual e identificar las diversas problemáticas, necesidades y oportunidades que se presentan en el grupo de viejos y viejas de Cachibol velódromo	¿Cuáles son las principales percepciones sobre la vejez en nuestro grupo? ¿Cómo el estado físico y emocional de los viejos y viejas afectan su percepción?	Árbol de la vejez: Comprensión de cómo el viejo se ha movido a lo largo de su vida
				Ficha médica: comprensión de la situación física de cada viejo
Tejiendo Memorias en cuerpo y movimiento	6	Rescatar momentos que han permitido consolidar como individuo en la sociedad a los integrantes del	¿Cómo han influido mis experiencias pasadas en mi visión de la vejez?; ¿De qué manera las	Taller de reconocimiento de quien soy: Experiencias que conforman el viejo

		grupo velódromo como individuo en la sociedad	prácticas pedagógicas nos permiten empoderar a los viejos y viejas?	<p>Taller de resaltar mis cualidades y habilidades: Memorias que construyen experiencias</p> <p>Línea del tiempo: Historicidad del viejo</p> <p>Carta de mi yo del pasado: reconocimiento de experiencias que marcan al viejo</p> <p>Relacionándome con mi entorno, trabajo en equipo y reconocimiento de mi comunidad</p> <p>Conciencia corporal: El cuerpo como posibilitador de expresión</p>
Renacer en la Sabiduría: una experiencia corporal	8	Reconocer la vejez como una etapa valiosa de la vida, en la que se dignifica el viejo y se resignifica el concepto de vejez.	¿De qué manera podemos resignificar la vejez en nuestra sociedad?; ¿Cómo podemos contribuir a la dignificación de las personas mayores?	<p>Fortaleciendo mis capacidades hacia una mayor autonomía física</p> <p>Potenciando la coordinación y la toma de decisiones</p> <p>La coordinación viso-manual como vínculo con el otro</p> <p>Tejiendo nuevas experiencias mediante el trabajo en equipo</p> <p>Mi reflejo habla de mí</p>

				La risa-uni3n de comunidad
				Construyendo juntos
				Renacer-la vejez mi etapa-mi vida

Nota: Elaboraci3n propia

Actores del Proceso formativo:

- El docente como mediador del di3logo y la transformaci3n:** El docente deber3 actuar como acompa1ante y ser el actor en la promoci3n del di3logo y la reflexi3n cr3tica sobre esta etapa de la vejez. La labor es plantear actividades que conllevan a un aprendizaje significativo que permita a los sujetos buscar una nueva resignificaci3n de su percepci3n del envejecimiento. As3 mismo, el intercambio de experiencias, tradiciones y saberes que permitan una exploraci3n de sus experiencias llevando a una reivindicaci3n. De esta manera, desde estrategias participativas, fomentará la autonom3a, la empat3a y el empoderamiento para generar nuevas reflexiones en la construcci3n de nuevas perspectivas.
- El viejo protagonista de su transformaci3n e historia:** El viejo desarrollará nuevas percepciones de la vejez, basada en la dignificaci3n, reconocimiento, empoderamiento y valoraci3n de los viejos y viejas como sujetos activos en la sociedad. A trav3s de un proceso reflexivo y participativo, contar3 con herramientas que le permitir3n resignificar su propia experiencia de envejecimiento y fomentar una visi3n m3s inclusiva y positiva sobre esta etapa de la vida.

Estructuraci3n Curricular

Meso currículo	
<i>Eje 1: Tras las Huellas del Tiempo: El movimiento como legado</i>	Sesiones: 2

- **Tema Envolvente:** Exploración en la percepción de la vejez.
- **Objetivo:** Entender de qué manera los viejos y viejas se han movido en el mundo durante su vida, resaltando su etapa de vida actual e identificar las diversas problemáticas, necesidades y oportunidades que se presentan en el grupo de viejos y viejas de Cachibol velódromo
- **Preguntas Orientadoras:** ¿Cuáles son las principales percepciones sobre la vejez en nuestro grupo?; ¿Qué oportunidades podemos identificar para mejorar el estado físico y cognitivo de la vejez?

El presente eje, resulta relevante debido a la necesidad de entender de qué manera los viejos y viejas se han movido y se han percibido a lo largo de su vida, mediante este se pretende entender las problemáticas, necesidades y oportunidades que se presentan en el grupo de Cachibol velódromo y con ello avanzar en la ruta para reivindicar, para empoderar la vejez. En este punto se entiende al viejo como un consolidado o construcción de experiencias, de igual modo como un promotor de conocimiento y un sabedor, para esto es importante plantear herramientas, entendidas como recursos pedagógicos y metodológicos que se diseñan con la intención de facilitar las experiencias, la exploración del cuerpo, la memoria y el pensamiento crítico, es una mediación educativa que además de permitir el desarrollo de experiencias significativas, también genera reflexión y empoderamiento. Todas enfocadas a cumplir con aquella reivindicación que busca que los viejos y viejas reconozcan y reflexionen sobre su historia, su cuerpo y su papel en la sociedad.

- **Herramienta 1: Árbol de la vejez**

Objetivo: Construir su árbol genealógico y resaltar las personas relevantes en la vida del viejo

- **Herramienta 2: Ficha médica**

Objetivo: Identificar e informar sobre el estado de salud de los viejos y viejas y con ello analizar si algún participante cuenta con una limitación para realizar la práctica.

<i>Eje 2: Tejiendo Memorias en cuerpo y movimiento</i>	Sesiones: 6
--	--------------------

- **Tema Envoltente:** "Mis experiencias y mi identidad"
- **Objetivo:** Rescatar momentos que han permitido consolidarme y reconocirme como individuo en la sociedad.
- **Preguntas Orientadoras:** ¿Cómo han influido mis experiencias pasadas en mi visión de la vejez?; ¿Qué aprendizajes podemos rescatar de nuestras experiencias de vida?
- **Contenidos:**
 - Narrativas y autobiografías.
 - Experiencias y aprendizajes a lo largo del tiempo.
 - Costumbres, identidad, saberes y tradiciones.
- **Estrategias Metodológicas:**
 - Juegos de memoria y reconocimiento de experiencias y sucesos de vida.
 - **Actividad:** "Línea del tiempo".
- **Evaluación:** Reflexión grupal buscando puntos de interés.

Este eje es clave porque demuestra y permite a los viejos y viejas reconstruir, valorar y compartir su trayectoria de vida. A través de la narración, la reflexión y la memoria afectiva, se fortalece la identidad individual y colectiva, resaltando valores, costumbres y aprendizajes que han marcado su camino. Este proceso no solo refuerza la autoestima y el sentido de pertenencia, sino que también crea vínculos comunitarios y emocionales, ayudando a comprender el presente y proyectarse con mayor seguridad.

- **Herramienta 1: Reconociendo quién soy**

Objetivo: Identificar las diferentes habilidades, cualidades y fortalezas que, a lo largo de su vida, ha permitido a los viejos y viejas construir y consolidar lo que los define como sujetos.

Herramienta 2: Resaltando mis cualidades y habilidades

Objetivo: Reconocer aspectos de valor como habilidades, destrezas, cualidades, experiencias y conocimientos de valor en las personas viejas del grupo de Cachibol.

- **Herramienta 3: Línea del tiempo**

Objetivo: Desarrollar una línea de tiempo personal en la que los viejos y viejas identifiquen, organicen y expresen los sucesos más relevantes de su vida, promoviendo la reflexión sobre su significado y fomentando el intercambio de experiencias con los demás.

- **Herramienta 4: Carta a mi yo del pasado**

Objetivo: Fomentar la reflexión personal a través de la escritura de una carta al yo del pasado, reconociendo la propia historia y encontrando calma en el presente.

- **Herramienta 5: Relacionándome con mi entorno, trabajo en equipo y reconocimiento de mi comunidad**

Objetivo: Fortalecer el agarre de los integrantes del grupo de Cachibol a través de estrategias cooperativas que promuevan el trabajo en equipo y el desarrollo físico.

- **Herramienta 6: Conciencia corporal: El cuerpo como posibilitador de expresión**

Objetivo: Generar situaciones a través del juego de Cachibol que favorezcan el desarrollo de habilidades cognitivas como el lenguaje, la comunicación y la concentración

<i>Eje 3: Renacer en la Sabiduría: Una experiencia corporal</i>	Sesiones: 8
---	--------------------

- **Tema Envolvente:** "Soy valioso en cada etapa de la vida".
- **Objetivo:** Reconocer la vejez como una etapa valiosa de la vida, en la que se dignifique al viejo y se reivindique el concepto de vejez.

- **Preguntas Orientadoras:** ¿De qué manera podemos reivindicar la vejez en nuestra sociedad?; ¿Cómo podemos contribuir a la dignificación de las personas mayores?

Este eje es fundamental en todo el proceso del proyecto ya que mediante las herramientas que se plantean, se busca conseguir aproximación a la reivindicación, que cada actividad esté llena de significación. Ya que lo planteado permitirá abordar y trabajar aspectos relevantes con referente al propósito formativo, como el trabajo hacia la percepción de la vejez y el aporte y empoderamiento de dicha etapa. De esta manera, se busca consolidar unas nuevas concepciones sobre esta etapa e ir generando una reivindicación desde el movimiento, la cognición, hasta las percepciones individuales y colectivas sobre la vejez, que sientan que en todo lo realizado en el transcurso de su vida hay aprendizajes fundamentales y valiosos para la sociedad.

- **Herramienta 1: Fortaleciendo mis capacidades hacia una mayor autonomía física**

Objetivo: Fortalecer el trabajo individual para propiciar una conexión consciente entre la experiencia corporal y la vivencia del movimiento físico, promoviendo así un mayor reconocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades.

- **Herramienta 2: Potenciando la coordinación y la toma de decisiones**

Objetivo: Favorecer el reconocimiento corporal, la coordinación y la toma de decisiones a través de actividades de control del balón y una dinámica adaptada al Cachibol que integra componentes técnicos y tácticos del voleibol.

- **Herramienta 3: La coordinación viso-manual como vínculo con el otro**

Objetivo: Desarrollar la coordinación viso manual y el reconocimiento del otro, sus habilidades y destrezas mediante ejercicios de Cachibol que permitan la relación y la identificación de los roles en cancha.

- **Herramienta 4: Tejiendo nuevas experiencias mediante el trabajo en equipo**

Objetivo: Diseñar situaciones coordinativas que favorezcan la comprensión y el reconocimiento de la importancia del trabajo colectivo, generando espacios donde todas las viejas y viejos sean tenidos en cuenta según sus capacidades y destrezas.

- **Herramienta 5: Mi reflejo habla de mí**

Objetivo: Favorecer en los participantes el reconocimiento personal y colectivo a través de la práctica del Cachibol adaptado y una actividad de reflexión, autoconocimiento, promoviendo la responsabilidad en el rol, la toma de decisiones, la cooperación, la atención y el fortalecimiento de la autoestima.

- **Herramienta 6: La risa-unión de comunidad**

Objetivo: Generar ambientes que propicien la construcción del sujeto desde sus cualidades, capacidades y trabajo en equipo, permitiendo consolidarse como un sujeto en construcción constante

- **Herramienta 7: Construyendo juntos**

Objetivo: Fortalecer, mediante diversas actividades, las capacidades individuales de cada sujeto, promoviendo valoraciones construidas desde su percepción personal.

- **Herramienta 8: Renacer-la vejez mi etapa-mi vida**

Objetivo: Generar reflexiones sobre el proyecto que permitan resaltar los aspectos positivos y de mejora, permitiendo que los viejos y viejas muestran sus posturas sobre las experiencias y vivencias obtenidas

Organización para la puesta en práctica

Micro contexto

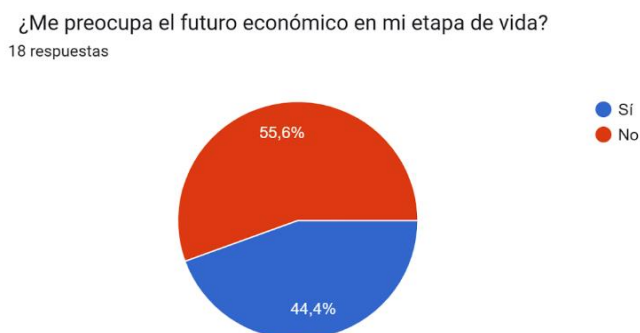
Las intervenciones se trabajarán en el parque velódromo ubicado en la localidad de San Cristóbal, dichas intervenciones se darán los días martes en horario de 9 a 11 a.m. Según diagnósticos y análisis realizados a partir de la implementación de unas fichas médicas que

ellos mismos respondieron, verificamos que en el grupo de Cachibol participan viejos y viejas con limitaciones físicas, económicas y sociales tales como: artrosis degenerativa, artritis, diabetes, escoliosis, etc. En la parte económica observamos que existe un gran miedo a la incertidumbre económica y de igual manera el 44% de los integrantes son los encargados de las labores domésticas. Para argumentar lo dicho anteriormente, se realizó una encuesta con preguntas orientadoras, que se plantearon con el fin de dar cuenta a algunos interrogantes e información que necesitábamos tener en cuenta en nuestro diagnóstico y desarrollo de currículo. Cada uno de nosotros tres realizamos las encuestas a cada viejo, de manera que fuera algo sencillo de comprender para ellos y donde no se omitiera ninguna respuesta, los dividimos en tres grupos y así nos aseguramos que todos participaran. Obsérvese en los gráficos 1 y 2 los resultados.

Como se mencionó anteriormente, se les realizó una encuesta con múltiples preguntas de manera que a la hora de responder nos dieran evidencia de aquellas situaciones que enfrentan este grupo de viejos y viejas hasta la actualidad. A continuación, se muestran los resultados arrojados en la gráfica final, a esto lo quisimos denominar “la incertidumbre económica en los participantes del grupo Cachibol”.

Pregunta preocupación económica sobre el futuro

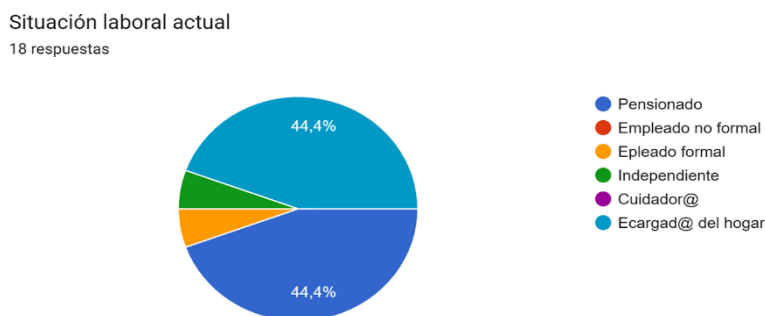
Ilustración 2. Pregunta preocupación económica sobre el futuro



Nota. Elaboración propia

En esta segunda gráfica se representa la situación laboral actual de los participantes de Cachibol, encontrando así que hay igual cantidad entre los pensionados y encargados del hogar, seguido por los que aún trabajan como independientes o empleados formales.

Ilustración 3. Situación laboral actual

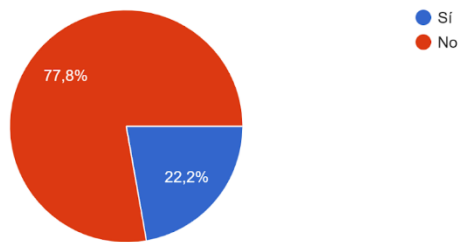


Nota. Elaboración propia

Por otro lado, analizando los resultados arrojados por la encuesta, en el gráfico 3 se demuestra que los viejos y viejas no se sienten cómodos con ser llamados de esta manera, llegando a concluir que el 77,8% de los integrantes del grupo no se sienten a gusto con la palabra viejo. Pues al hacerles la pregunta, mostraron resistencia y rechazo a este término, argumentando que ellos no se sentían así, que era un término que determinaba la incapacidad de ellos seguir con su vida, lo cual para nosotros siguió demostrando la realidad de aquellos estereotipos y estigmas negativos ante la vejez, pues siguen presentes, incluso muy determinados por ellos mismos.

Ilustración 4. Percepción del término vejez en los viejos y viejas

¿Se siente cómodo con que lo llamen o lo identifiquen como "viejo/a"?
18 respuestas



Nota. Elaboración propia

Como último aspecto, si bien la práctica del Cachibol está orientada al adulto mayor, el grupo cuenta con varios familiares jóvenes que también participan en la práctica, pues el Cachibol al ser una adaptación del voleibol, este se caracteriza por tener dinámicas que facilitan la participación de toda población que se sienta atraído por esta práctica, ya que en esta se promueve bastante el movimiento, la coordinación, la comunicación, pero sobre todo se evidencia que es importante el disfrute y gozo de los participantes, en algunos casos no prima la competencia, pues tiene más peso cooperar entre equipos y cuidar del otro. Es de esta manera, que se pretende que el impacto del PCP sea tanto para viejos y viejas como para las familias que están inmersas en las prácticas correspondientes. Pues al ser un espacio que junto con el Cachibol promueven la sana convivencia, la integración y el disfrute, también estimulan el desarrollo tanto físico, como social, favoreciendo así, al empoderamiento que se busca desarrollar, tanto de viejos y viejas, como también de aquellos participantes quienes los acompañan, allí se refuerza aquella confianza en sus capacidades, también se trabaja una mirada valiosa del cuerpo y se destaca la importancia de tener voz en la toma de decisiones. Es así, como se va construyendo el reconocimiento de un papel partícipe y activo de los viejos y viejas y los familiares dentro del grupo, complementándose de aquel fortalecimiento a su autonomía, y su incidencia positiva en el bienestar propio y el de su comunidad.

Cronograma

El cronograma de sesión que se plantea en nuestro PCP consta de 16 sesiones de intervención, en las cuales se pretende abordar los ejes planteados en el macro diseño mediante actividades que fomenten un empoderamiento de los participantes, al igual que la validación de experiencias y saberes que cuenta cada sujeto. Esto con la finalidad de reivindicar al viejo y transformar su concepción de lo que es estar viejo. Estas 16 sesiones se darán inicio a partir del 3 de junio y se estima un tiempo de finalización de 3 a 4 meses, concluyendo las sesiones el día 30 de septiembre. Mediante la siguiente tabla se explica mejor cada sesión y cómo será implementada.

Tabla 2. Cronograma de actividades

Cronograma de actividades		
Eje	Sesiones	Fecha
Tras las Huellas del Tiempo: El movimiento como legado	2	3 de junio
		10 de junio
Tejiendo Memorias en cuerpo y movimiento	6	17 de junio
		24 de junio
		1 de julio
		8 de julio
		15 de julio
		22 de julio
Renacer en la Sabiduría: una experiencia corporal	8	26 de julio
		5 de agosto
		12 de agosto
		19 de agosto
		26 de agosto
		2 de septiembre
18 de septiembre		

		23 de septiembre
		30 de septiembre
<i>Nota. Elaboración Propia</i>		

Sesiones de clase

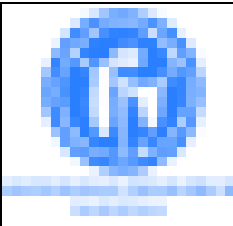
Las sesiones tendrán como objetivo el cumplimiento del diseño curricular, el cual orienta la planeación de las actividades, los contenidos y las estrategias pedagógicas a partir de los ejes propuestos. Este diseño actúa como guía para asegurar la coherencia entre los objetivos formativos y las experiencias que se promueven en cada encuentro. Para dicha práctica, se cuenta con dos horas a la semana. Las actividades ejecutadas tienen el compromiso de generar en los viejos y viejas experiencias significativas orientadas a la reivindicación de la vejez.

En dichas sesiones primero nos acercamos y dialogamos con los viejos y viejas sobre el objetivo de la sesión y las actividades que se tienen previstas realizar. Seguido a ello, se desarrolla una evaluación inicial, con el fin de encontrar y que sea de nuestro conocimiento, si alguno de ellos cuenta con limitaciones, dolores, problemas, incluso con enfermedades que impida realizar algún ejercicio o actividad planteada para ese día. Teniendo dicha información, se ejecuta un calentamiento físico y cognitivo, basado en su mayoría en el juego. Para así dar paso, a la actividad central que está expuesta en nuestro cronograma o diseño, en algunos casos se aplican adaptaciones debido al estado físico de los viejos y viejas, clima o espacio que se presente ese día. Finalizando, nuestra sesión con una vuelta a la calma, que integra el estiramiento y evaluación de la práctica hecha.

Es importante mencionar que estas sesiones se plasman en su correspondiente formato de planeación. Diseñamos este formato teniendo en cuenta unos aspectos, como el objetivo, que está acompañado de unas secciones para preguntas orientadoras que nos permiten tener mejor guía a la hora de planear actividades. Adicional a ello, este formato se complementa con

secciones que tienen como fin que haya una explicación amplia de las actividades, asegurando también el ideal de recursos de los que haremos uso.

Tabla 3. Formato sesión de clase

	Universidad pedagógica nacional Facultad de Educación física Licenciatura en educación física	Formato de Sesión de clase
Proyecto curricular particular (PCP)	<i>Reivindicación de la vejez</i>	Sesión N°:
Docentes en formación	<i>Juana Martínez, Diana Antolinez, Andrés Pulido</i>	
Lugar:	<i>Velódromo Primera de Mayo</i>	Fecha:
Preguntas Orientadoras		
Objetivo		
Actividades a desarrollar		Recursos necesarios
Momentos o situaciones		
Reflexiones esperadas		
Observaciones		

Nota. Elaboración propia

Cachibol como medio de reivindicación y rehabilitación de vejez

El Cachibol es un deporte adaptado del voleibol, cuya práctica es realizada principalmente por personas en etapa de vejez. A través de esta actividad, se reconoce que el viejo es un ser activo, con una manera dinámica de moverse en el mundo, lleno de sabiduría y

conciencia corporal. Es una práctica que además se reconoce como una experiencia corporal bastante significativa, donde el movimiento se comprende como un medio de comunicación, de expresión, pero sobre todo de transformación, dejando de ser solo un acto físico para que los viejos y viejas conciban su cuerpo como territorio de historia, de aprendizajes, de sabiduría. Lejos de ser una práctica limitada por la edad, el Cachibol permite analizar al viejo como un individuo con plena autonomía, participación y voz en sus decisiones. Pues además de generar disfrute en su práctica, es aquella herramienta que fortalece su sentido de pertenencia y contribuye al autoconocimiento de los viejos y viejas. Esta adaptación es nuestro medio posibilitador al empoderamiento, donde el viejo se reivindica y rehabilita la visión social de esta etapa, demostrando que la vejez no son solo limitaciones, al contrario es una etapa valiosa, que transforma a los viejos y viejas, y en la que se siguen desarrollando habilidades tanto físicas, emocionales y cognitivas, es una etapa que posee muchas experiencias y saberes que merecen ser identificadas y valoradas, pues han sido y serán siempre el legado más prestigioso de los viejos y viejas, sus enseñanzas de vida.

Del mismo modo, el cachibol se convirtió en el medio que facilitó la interacción con el grupo. A través de esta práctica se realizaron mediaciones que permitieron llevar a cabo las intervenciones pertinentes al proyecto, respetando la forma en que los participantes acostumbraban a desarrollar su actividad. Esta integración permitió consolidar el proyecto como una herramienta valiosa para el grupo.

En este espacio no solo se lanzaban balones o se mejoraba la técnica; también se construían relaciones efectivas, se validaban a sí mismos y a los otros, se incluía a participantes que normalmente no eran vinculados y, aún más importante, se empoderaba a las personas mayores, permitiendo que se transformaran a sí mismas y a su entorno.

Diseño de la evaluación curricular

Evaluación

La evaluación se convierte en una herramienta clave para poder reflexionar frente al acto educativo que se lleva a cabo durante el proceso de enseñanza aprendizaje. De esta manera mediante nuestra perspectiva la evaluación es resultado de la reflexión de los sujetos, en donde mediante las diversas prácticas el sujeto transforma su realidad y se empodera mediante un acto de reivindicación. Para ello el diálogo cobra un papel importante debido a que este momento se debe concebir como una construcción completa entre el maestro y el estudiante.


Evaluación diagnóstica

La evaluación diagnóstica es una herramienta fundamental para comprender las diversas realidades que los viejos y viejas viven en su cotidianidad, de esta manera esta evaluación nos permite entender cómo se ha percibido la vejez y como los viejos y viejas se mueven en la sociedad, identificando problemáticas y oportunidades

El método que se aplicará será el cuestionario, tal como lo mencionan Casas, Repullo y Donado (2003) “El cuestionario es un instrumento utilizado para recoger de manera organizada la información que permitirá dar cuenta de las variables que son de interés en cierto estudio, investigación, sondeo o encuesta” (p. 3). De este modo, al formular preguntas específicas, el cuestionario proporciona una aproximación a la percepción que los individuos tienen de sí mismos y de cómo la sociedad los percibe.

Para llegar a la creación de este cuestionario, nos basamos en nuestro diagnóstico inicial, además de ciertos imaginarios que se han ido generando a partir del desarrollo del documento, planteando así, ciertas preguntas que han ido surgiendo de la problemática evidenciada, para argumentar y contrastar lo dicho, lo planteado, lo asumido, con lo realmente sucedido en el mundo de los viejos y viejas.

Ilustración 5. Percepción de vejez “Cuestionario”

		Universidad pedagógica nacional Facultad de Educación física Licenciatura en educación física	
Percepción de vejez grupo Cachibol Velódromo			
Nombre:			
Pregunta	si	No	
¿En algún momento me he sentido discriminado debido a mi edad?			
¿En algún momento de mi vejez me he sentido una carga para mi familia?			
¿Sientes que tu independencia está limitada por tu edad?			
¿Me preocupa el futuro económico en mi etapa de vida?			
¿Te resulta fácil adaptarte a los cambios físicos que has experimentado con la edad?			
¿Cree que las personas viejas tienen una voz suficientemente escuchada en las decisiones sociales y políticas?			
¿Se siente valorado/a por las generaciones más jóvenes?			
¿Ha sido tratado con menos paciencia por mi edad?			
¿Cree que hay suficientes espacios y actividades diseñadas para los viejos?			
¿Cree que las personas asumen que los viejos no pueden aprender cosas nuevas?			
¿Alguna vez ha sentido que su experiencia o conocimiento son subestimados?			
¿Alguna vez ha sentido presión para ocultar o minimizar su edad?			
¿Alguna vez le han hecho sentir que NO puede tomar decisiones por sí mismo?			
¿Cree que las personas asumen que todos los viejos están enfermos o débiles?			
¿Se siente cómodo con que lo llamen o lo identifiquen como "viejo/a"?			
¿Cuál es su percepción sobre la vejez?			

Nota. Elaboración propia

De esta manera, el cuestionario sirvió como medio para un diagnóstico inicial que permitió evidenciar la percepción que tienen los viejos y viejas en cuanto a la vejez. Así mismo, las narrativas sirven como procesos para nuevos procesos de intervención evidenciando aspectos importantes a tener en cuenta con esta población.

Evaluación docente

La evaluación docente es fundamental tanto para los docentes en formación, como para el docente a cargo de la práctica, mediante esta herramienta se permite que los sujetos tengan una reflexión frente a la manera en cómo se desenvuelve la práctica con la población presentada. De igual manera mediante el instrumento se puede recopilar información valiosa

la cual permite que se transforme las prácticas educativas llevándolas de una práctica más liberadora y transformando el rol docente hacia un ser autónomo y reflexivo.

Tabla 4. Formato evaluación docente

	Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación física Licenciatura en educación física	Formato de Evaluación Docente
Proyecto curricular particular (PCP)	Reivindicación de la vejez	
Docentes en formación	Juana Martínez, Diana Antolínez, Andrés Pulido	
Responsable:	Julio Cesar Tenorio Vargas	
Lugar:	Velódromo Primera de Mayo	Fecha:
Pregunta	Respuesta	Calificación 1-5
¿El docente brindó orientación clara durante la sesión?		
¿Tiene un buen manejo del grupo durante la sesión?		
¿El docente emplea un lenguaje adecuado?		
¿Reciben apoyo constante para resolver dudas?		
¿Qué aspectos podrían mejorar el docente en su acompañamiento?		

Nota. Elaboración propia

Diario de campo

El diario de campo nos permite analizar de manera constante los avances del proyecto, así como los comportamientos, experiencias, fortalezas, debilidades y logros obtenidos sesión tras sesión. En este sentido, se convierte en un instrumento fundamental, pues a través de él reflexionamos sobre el acto educativo y logramos precisar y organizar de forma más efectiva las ideas, así como las diversas falencias que surgen clase a clase, con el propósito de mantenernos en una construcción permanente. Finalmente, el diario de campo nos posibilita registrar las experiencias que marcan la práctica y, a partir de ellas, reflexionar sobre la transformación que vive cada sujeto. Así mismo, permite generar aspectos evaluativos al proceso y cualificar los procesos prácticos pedagógicos.

Tabla 5. Diario de campo

Diario de campo reivindicación de la vejez	
Fecha:	Observador:
Hora:	Objetivo de la sesión:
Lugar: Velódromo av 1 de mayo	
Descripción de lo observado	
Aspectos conductuales	
Aspectos cognitivos	
Aspectos emocionales	

General
Análisis de lo observado

Nota. Elaboración propia

Análisis de la experiencia

Mediante la implementación de nuestro PCP en el grupo Cachibol Velódromo, nos resulta relevante analizar la experiencia como un apartado fundamental del proyecto, de esta manera a continuación encontraremos diversos elementos que permiten resaltar la manera en la que el proyecto impactó tanto a los docentes en formación como a los participantes del grupo.

De igual manera es importante reconocer la importancia de la EF en el proyecto, donde el Cachibol se convirtió como una herramienta fundamental para el empoderamiento y la reivindicación de la vejez, de esta manera la EF hace presencia en las diversas concepciones de cómo el viejo se concibe, concibe su cuerpo y sus prácticas transformando estereotipos, percepciones negativas y fomentando la autonomía en los mismos. Asimismo, es importante reconocer que el proyecto nos permitió abrir y demostrar a los sujetos que existen susceptibilidades que se ocultan por temor a ser juzgados, por miedo a sí mismos de mostrarse débiles o frágiles ante sus compañeros y la comunidad.

Por otro lado, resaltamos el impacto hacia los docentes en formación, donde nos permitimos llorar y entender esas otras realidades que se presentan en aquellas poblaciones que no siempre les prestamos atención, como docentes la práctica nos permitió dejar una huella imborrable al escuchar relatos de personas que se han sentido heridas o que a lo largo de su vida han cargado con peso emocional que para ellos transformar sus realidades y sus prácticas,

como maestros nos permitimos entender que el viejo es capaz de hacer todo lo que se propone y que como ser humano es inacabado.

Sin más que decir a continuación encontraremos un análisis de las diversas categorías que nos permitieron reivindicar la vejez mediante el empoderamiento del viejo, donde cada sujeto sacó lo mejor de sí mismo y se demostró a sí mismo y a sus compañeros que sigue en construcción.

Análisis desde la perspectiva desde el proyecto

En las diferentes intervenciones que se tuvo con los participantes, se evidencian aspectos importantes en la propuesta de nuestro PCP.

Es de suma importancia poder continuar con esta propuesta pedagógica que busca un empoderamiento en la población vieja frente al concepto de vejez, rescatando toda la sabiduría, enseñanzas, tradiciones y conocimientos que estas personas pueden generar en la población y lo enriquecedor que puede ser para la sociedad. Así mismo, todas las experiencias que se pueden generar a través del movimiento es de suma importancia tenerlas presentes; es así como se evidencia que la EF juega un papel fundamental en esta propuesta educativa.

De esta manera, los hallazgos encontrados en las diferentes sesiones muestran una aceptación por parte de la comunidad vieja; en ellas se evidencia una gran aprobación por las actividades planteadas, reconociendo que en ciertas actividades escritas mostraban cierta resistencia al desarrollo de la actividad. No obstante, las actividades prácticas fueron de mayor apreciación y receptividad, mostrando así el gran gusto de esta población por el movimiento.

Es igualmente importante reconocer el Cachibol como medio para el desarrollo de la actividad física, que integra aspectos como el trabajo en equipo, la resolución de problemas, el constante aprendizaje y la sana competencia, permitiendo la libre expresión e integración de

saberes en la comunidad. Esta práctica fue un factor fundamental para las diferentes intervenciones planteadas, ya que aportaba aspectos esenciales que se compaginaba con la propuesta inicial.

Para concluir, el proyecto fue recibido con gran aceptación por la comunidad, llegando así a la posibilidad de nuevas percepciones del concepto de vejez y de lo que esta etapa significa. Los sujetos manifestaron la gran importancia de reconocerse como seres con amplias posibilidades de acción en la sociedad, reconociendo su autonomía, sus capacidades y cualidades, así como el gran valor que tienen como personas.

De este modo, se logró el objetivo propuesto inicialmente que estas personas pudieran reconocerse como seres importantes en la sociedad, otorgando gran significado a sus experiencias y aportes a la comunidad. Además, se logró visibilizar el valor y la participación activa de los viejos y viejas, promoviendo su inclusión y respeto en distintos ámbitos sociales. Esta propuesta demuestra que, a través de las prácticas corporales, se puede dignificar el concepto de vejez y generar aspectos importantes para las futuras generaciones.

Adicional a esto, se pudieron recalcar aspectos clave, como las fortalezas que se evidenciaron en el desarrollo del proyecto.

Reconocer: Siendo un factor fundamental en el proceso pedagógico, se logró afianzar lazos de hermandad, además, permitió compaginar más con esta población y establecer aspectos importantes en las aportaciones del otro para la construcción en comunidad.

Participación: Esta categoría jugó un papel fundamental en el desarrollo del proyecto, ya que se podían identificar aspectos muy complejos al momento de realizar ciertas actividades, lo que generó la búsqueda de alternativas lúdicas que permitieran encontrar factores de participación, consiguiendo así una mayor receptividad en el desarrollo de la propuesta.

No obstante, se pudo identificar oportunidades de mejora tales como:

Desacuerdo: Esta categoría fue notoria en ciertos escenarios prácticos, donde, en el desarrollo de la actividad, existían trabas para su ejecución. Claramente, se comprende la dificultad, por parte de la comunidad, para realizar actividades que no son tan cotidianas; no obstante, la comunicación fue fundamental para construir aspectos positivos en la participación.

Así mismo, se evidencian diferentes logros que se obtuvieron al desarrollo del proyecto. De esta manera, se rescata el mencionarlos como aspectos que fueron de gran importancia para el objetivo de la propuesta formativa.

Autonomía: Esta categoría fue fundamental en la propuesta que adoptaron los sujetos, en ella se evidenciaba una clara aprobación por parte de estos. Por medio de las diferentes sesiones, se pudo reflexionar sobre la falta de esta cualidad en la población y sobre la importancia de la misma para sentirse un ser útil socialmente.

Reconocer al otro: El identificar al otro jugó un papel importante, ya que permitió reconocer al otro y a los demás viejos y viejas como seres funcionales en la sociedad, capaces del quehacer y de identificar sus habilidades y cualidades, asimismo, les posibilita reconocerse como seres aptos dentro de la sociedad.

Integración: Esta categoría se evidenció en la participación de las actividades; al fomentar acciones que generarán mayor integración con el otro, permitió identificar aspectos clave en el trabajo conjunto y valorar lo que el otro me puede aportar.

Análisis desde la perspectiva de los viejos y viejas

Por medio de diferentes diálogos y apreciaciones de los viejos y viejas, encontramos que algunas de sus fortalezas frente a la intervención en el grupo son:

Trabajo en equipo: los integrantes, al realizar actividades conjuntas, muestran una gran unión. Algunos líderes asumen la vocería para buscar estrategias que faciliten el desarrollo de las tareas o la resolución de problemáticas. Del mismo modo, el grupo cuenta con una comunicación efectiva entre varios de sus miembros; cabe resaltar que los líderes se comunican entre ellos y permiten la interacción de los demás integrantes.

Actitud: los participantes demuestran una gran disposición al respetar, perseverar y adaptarse frente a las diversas herramientas que se plantearon. Asimismo, reflejan carisma al asumir nuevos aprendizajes o actividades que los invitan a salir de su zona de confort. En este sentido, es importante destacar que, sin importar su edad, mantienen la disposición mental y emocional para realizar cualquier actividad, incluso cuando no siempre sea de su total agrado.

Compromiso: una de las cualidades más notables del grupo es su constante compromiso ante cualquier evento, actividad o invitación que se les realice. Esto permitió que nuestro proyecto se lleve a cabo sin dificultades, mostrando siempre respeto frente a las diferentes posturas, incluso cuando existía cierta resistencia.

Siguiendo esta línea, otro de los puntos clave que resulta relevante analizar en la experiencia de los viejos y viejas son las oportunidades de mejora, en las cuales planteamos un acercamiento a las categorías que nos permitieron evidenciar en qué aspectos se podría fortalecer el proyecto desde la perspectiva de los propios participantes.

Receptividad: aunque los viejos y viejas muestran un gran compromiso, no siempre manifiestan receptividad ante nuevos conocimientos o interacciones con docentes de menor edad. En las primeras sesiones, algunos integrantes se mostraron distantes frente a diversas formas de aprendizaje que no siempre involucran el juego del Cachibol.

Aprendizaje continuo: los participantes no cuentan con una estimulación constante desde otras áreas de aprendizaje, lo cual se identificó como una oportunidad de mejora. En este sentido, deberían continuar educándose de manera activa; sin embargo, limitaciones como la falta de espacios adecuados, la pérdida de autonomía al no saber usar herramientas digitales, entre otras, dificultan su inclusión y, en ocasiones, los llevan a apartarse de su papel en la sociedad, reduciendo su autonomía personal.

Inclusión entre compañeros: aunque en apartados anteriores se resaltó como fortaleza el trabajo en equipo, también se evidenció que, si bien existen líderes en el grupo, en muchas ocasiones no se incluye a participantes con limitaciones o, como ellos mismos lo expresan, que “no son tan buenos”. Por ello, un aspecto a mejorar es que se logre la inclusión plena de todos los integrantes, garantizando que cada uno tenga una participación activa.

Finalmente, hablaremos de los logros alcanzados por los viejos y viejas a través del proyecto, los cuales nos permitieron identificar tres categorías clave para el análisis:

Comunicación: A raíz de las intervenciones realizadas, el grupo mejoró su comunicación asertiva. Se trabajó en la importancia de usar palabras y tonos adecuados, evitando lastimar o herir al otro. También se reconoció el valor de la expresión corporal como parte de la comunicación asertiva y del mismo modo los participantes pudieron expresar sus ideas y sentimientos sin ser invalidados.

Identificación de cualidades y habilidades: otro logro significativo fue el reconocimiento de las diversas habilidades y cualidades de los participantes. Resulta relevante recordar las palabras de un integrante que expresó: “yo no sé cuáles son mis cualidades y habilidades”. En este sentido, identificar en qué son buenos y en qué se destacan les permitió mejorar la percepción de sí mismos y sentir satisfacción por lo construido a lo largo de su vida.

Validación por parte del grupo: finalmente, el proyecto permitió validar a otros integrantes, reconociéndonos como seres humanos con voz y voto dentro del grupo. Sus opiniones fueron escuchadas y valoradas, sin ser rechazadas ni minimizadas. Esto fortaleció el sentido de pertenencia, al ser incluidos y reconocidos como miembros valiosos dentro de la comunidad.

Análisis desde la perspectiva desde los docentes en formación

Ahora, en cuanto al correspondiente análisis que se efectuó al trabajo como docentes en formación, se centra en la experiencia que vivimos como personas que diseñaron y llevamos a cabo el proyecto con los viejos y viejas. Pues a lo largo de las intervenciones, se nos fue posible reconocer aquella riqueza pedagógica del debido proceso, no solo en los viejos y viejas sino también en nosotros quienes orientamos las actividades propuestas para ellos, cada sesión nos permitió llevarnos una reflexión tanto individual como colectiva, en temas como nuestro quehacer educativo, o también en esto que nos corresponde como el impacto de la Ef en el proceso de reivindicar y empoderar a los viejos y viejas. Todo fue un reto para crecer como profesionales, pero sobre todo como seres humanos.

De este modo se pretende resaltar las fortalezas en las cuales nos destacamos, como, por ejemplo:

Relación con el grupo cachibol: Desde nuestro rol como docentes, la interacción con los viejos y viejas representó un gran aprendizaje, pues fue necesario en primer momento reconocer sus particularidades, sus limitaciones, incluso hasta sus gustos, su ritmo de trabajo y su forma de participar, todo con el fin de fortalecer las habilidades pedagógicas de nosotros, la manera en cómo íbamos a abordarlos en cada sesión. Nuestra experiencia, nos dio a entender que, con una comunicación asertiva y clara, con un lenguaje comprensible para ellos, con

paciencia y cercanía, se lograba generar en ellos gusto, confianza y un espacio agradable para el desarrollo de las actividades.

Experiencias Significativas: Cada sesión, se convirtió para nosotros en un escenario de constante enriquecimiento, tanto para los viejos y viejas, pero también para nosotros como educadores. El poder vivir y experimentar aquella creación de vínculos, escuchar las historias y acompañar cada uno de los procesos, nos permite también generar una reivindicación para nosotros como docentes, pues se nos permitió tener un sentido más humano y reflexivo, pues dejaron en nosotros huella en nuestro crecimiento profesional y personal.

Adaptabilidad de herramientas y prácticas: Para nosotros nuestra mayor fortaleza siempre fue tener la capacidad de ajustar y repensar estrategias según las necesidades del día o del viejo. El rediseñar las actividades, usar dinámicas flexibles e incorporar recursos adecuados a dicho contexto fueron relevantes para lograr que hubiera fluidez en el desarrollo de las actividades, pero sobre todo que los viejos y viejas se sintieran incluidos y motivados.

En cuanto a lo que encontramos como debilidad, vemos en ello una oportunidad de mejora, sabiendo que seguimos en constante aprendizaje y este es hasta ahora el comienzo de nuestra vida profesional, entonces evidenciamos las siguientes:

Mejorar la percepción de la vejez: Fue un reto también para nosotros transformar la manera en cómo percibimos a los viejos y viejas, en algunos casos los que les ponían los límites éramos nosotros, incluso fue un trabajo mutuo el mejorar la visión de la población, de nuestro rol docente y del valor de las actividades. Sabemos que, como educadores, necesitamos buscar y crear estrategias que fortalezcan la confianza y motivación en todos, hasta en nosotros mismos, pero también en las propuestas pedagógicas, de manera que los viejos y viejas también reconocieran la importancia de cada experiencia que nosotros estábamos diseñando para ellos.

Espacios de participación: A medida que hacíamos las intervenciones, se evidencio que en ocasiones no todos los docentes asumimos un rol activo igual. Así que consideramos fundamental que cada integrante del grupo por más temor que tenga, se involucre a su ritmo, pero que sea de manera plena hacia los viejos y viejas y hacia las dinámicas. Es un reto también, pero está en saber distribuir equitativamente la conducción de las actividades, todo con el fin de que cada uno tenga la oportunidad de fortalecer sus habilidades de manejo, participación y direccionamiento de grupo.

Seguridad y confianza: Más allá de promover espacios donde se fortalezca la confianza de los demás, de los viejos y viejas en sí, consideramos necesario que lo primordial es que como docentes consolidemos y desarrollemos nuestra confianza y seguridad al momento de dirigir un grupo. Lo cual implica dejar a un lado aquellos temores, para poder proyectarnos con seguridad y creer en que somos capaces, creer en nuestras habilidades, solo así, afrontando aquellos espacios podemos transmitir tranquilidad y generar también credibilidad al grupo, además del desarrollo personal que trae consigo estas pruebas.

Por último, se destacan nuestros logros a raíz de los resultados vistos en cada sesión, estos son:

Mejora en las habilidades comunicativas: La experiencia con esta población, nos permite ir trabajando y de cierta manera perfeccionar nuestras maneras de comunicarnos, tanto verbal, como no verbal. Consideramos que el diálogo constante con los viejos y viejas nos llevó a ajustar un lenguaje adaptado a todos, a escuchar con mayor atención y a transmitir mensajes con empatía y asertividad.

Trabajo con comunidades específicas: El proyecto nos brindó la posibilidad de interactuar con una comunidad particular, los viejos y viejas. A nuestro modo de ver esto nos hizo lograr tener más experiencia con esta población, lo cual enriquece nuestro perfil

profesional. Porque aprendimos a planear y ejecutar actividades pensadas especialmente para dicha población, porque sabemos comprender sus necesidades y reconocemos la diversidad.

Fortalecimiento de didáctica con la población vieja: Cada sesión e intervención, nos permitió consolidar nuevas estrategias que se adaptaron a este grupo, logramos diseñar y aplicar ejercicios que promovieron el movimiento, la reflexión, el trabajo en equipo, la autonomía y sobre todo el reconocimiento de la vejez como etapa de vida valiosa y activa.

Reflexión de experiencia por parte de los docentes en formación

Reflexión docente en formación n°1

Es importante reconocer que la experiencia con una población que normalmente no se aborda en el ámbito educativo fue muy valiosa. Los viejos y viejas son una población que llena de amor y carisma los días de los docentes. Resulta importante analizar cómo, con el pasar del tiempo, los participantes asumen comportamientos que pueden llegar a parecerse a los de los niños.

El trabajo con ellos fue enriquecedor, pues a través de sus relatos compartieron las diversas crisis que han enfrentado en sus vidas. Con el paso de los años, para algunos la vida se ha vuelto más complicada: han perdido la oportunidad de seguir generando ingresos y, en la actualidad, varios dependen netamente de sus familiares.

Es conmovedor ver cómo, con el tiempo, el cuerpo cambia de forma, pero la esencia conserva su fuerza y autenticidad. Estos viejos y viejas, que se muestran fuertes, indestructibles y con hambre de seguir viviendo, son el fiel reflejo de lo que espero ser en algunos años. A pesar de las dificultades, me siento profundamente agradecida con el grupo por acogerme como una hija, por llenarme de amor, cariño y respeto.

Finalmente, hago un llamado a todos los docentes y a los docentes en formación en el área de la EF para que continúen desarrollando trabajos con comunidades por fuera de lo formal, llevando a cabo proyectos con poblaciones excluidas y olvidadas de nuestro país. Asimismo, invitó a dejar de lado aquellas prácticas que infantilizan a la población en etapa de vejez y, en su lugar, adaptar las propuestas a sus diversas necesidades.

Diana Paola Antolínez Buitrago

Reflexión docente en formación n°2

El poder compartir e intervenir con estas personas en etapa de vejez fue gratificante; reconocer a esta población con múltiples posibilidades me permitió, además, comprender de manera más profunda el valor y la dignidad que estas personas poseen en nuestra sociedad. Al compartir con estas personas, escuchar sus historias de vida y analizar sus realidades, encontré seres llenos de posibilidades, con riqueza en sus experiencias y saberes, y con gran valor al sentirse útiles.

Este proyecto me hizo cuestionar los diferentes estigmas y estereotipos de la vejez en los cuales yo también estaba inmerso. Por medio de las diferentes reflexiones y actividades, reconocí la necesidad de generar espacios de interacción social que permitan compartir saberes y aprendizajes, y que estas personas puedan estar en constante construcción.

En lo personal, crecí en la valoración de estas personas reconociendo su aporte a la sociedad e identificando que son seres muy útiles en la misma. Reconozco y acepto el compromiso, como futuro docente, de promover un trato digno y una mirada positiva frente a la vejez.

Asimismo, comprendí que el proceso educativo con las personas mayores no sólo transforma a quienes participan, sino también a quien acompaña. Cada encuentro fue una

lección sobre empatía, escucha y respeto, aprendí que educar implica también dejarse educar por el otro, reconocer la historia de vida como fuente de conocimiento y entender que el aprendizaje no termina con la edad. Este tipo de experiencias reafirman que la educación debe ser un acto liberador, donde se cultive la autonomía, la participación y el reconocimiento del otro como sujeto de derechos y de saberes.

De antemano, agradezco a los integrantes del grupo de Cachibol Velódromo, por permitirme ser parte de ustedes en este proceso educativo, por darme la oportunidad de compartir un poco de mi saber y, al mismo tiempo, aprender del suyo.

Andrés Camilo Pulido Barbosa

Reflexión docente en formación n°3

Siento que este proyecto tocó fibras muy profundas en mí, pues siempre había tenido el deseo de trabajar con una población que realmente me genera alegría y amor, ya fueran niños o viejos y viejas, a quienes en ese entonces solía llamar “Abuelitos”. Desde siempre me he considerado una persona empática con estas poblaciones, y cuando se me presentó la oportunidad de ser parte de este proyecto, tuve muy presente que lo haría también con el propósito, de dar aquello que, de alguna forma, me hubiera gustado ofrecer a mis propios abuelos, mis personas favoritas al final de todo.

Hoy, al ver los resultados del proyecto, me siento orgullosa, porque, aunque mis abuelos no pudieron estar conmigo para poder transmitir lo que aprendí a raíz de lo que logramos con el proyecto, sé que ese logro y su impacto alcanzó a dos, cuatro o quizá más personas. Confío en que quienes están ya en la etapa de vejez o hasta ahora están entrando, gracias al trabajo con el grupo de Cachibol, serán también quienes mantengan viva esta percepción nueva de vejez, esta reivindicación o empoderamiento que merece seguir siendo difundido entre todos, porque

este proyecto dio frutos gracias también a ellos, es un proyecto de todos. Tal vez sean ellos mismos, quienes continúan reivindicando la vejez, no solo desde el discurso, sino también desde las prácticas, ejercicios y talleres que compartimos y que sé que dejaron huella en sus vidas.

Al inicio me acompañó la inseguridad y el temor de no estar a la altura de las expectativas planteadas. No obstante, hoy solo me doy cuenta que mi trabajo en liderazgo, mejoró mucho, mi confianza al dar indicaciones fue mejorando a medida que me sentía más segura de mí misma, solo guardo gratitud por cada historia, cada gesto y hasta cada saludo de los viejos y viejas que conocí. Ellos me hicieron sentir acogida, tranquila y profundamente orgullosa de ellos, de lo que construimos juntos, de nuestro proyecto, pero también de mí misma, de mi calidad humana y de mi vocación como docente. Confirmando que, cuando hay vocación y amor por lo que se hace, siempre se encuentra la solución o actitud necesaria para superar cualquier adversidad.

En realidad, mi reflexión es que recibí mucho más de lo que estaba planeado, fueron ellos quienes transformaron la visión de esta joven de 21 años que apenas empieza a vivir. Me siento agradecida de haber reconocido en ellos un reflejo de mi familia, de mis abuelos, y de alguna manera de mí misma. Porque si, todos llegaremos a ser viejos y viejas, pero yo deseo llegar a esa etapa siendo tan humanos como ellos, con mundos particulares, pero que juntos construyen un todo.

Juana Valentina Martínez Hernández

Referencias

- Agudelo Cifuentes, M. C., Cardona Arango, D., Segura Cardona, Á., y Restrepo Ochoa, D. A. (2020). Maltrato al adulto mayor, un problema silencioso. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 38(2), 1-11. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/fnsp/article/view/331289>
- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2010). *Política pública social para el envejecimiento y la vejez en el Distrito Capital 2010-2025*.
- Araneda, N. R. G. (2007). La educación con personas mayores en una sociedad que envejece. *Horizontes educacionales*, 12(2), 51-62.
- Arboleda Gómez, R. (2013). *Orientaciones formativas desde el diálogo: Expresiones motrices y florecimiento humano*. Universidad de Antioquia.
- Barranquero, R. y Ausín, B. (2019). Impacto de los estereotipos negativos sobre la vejez en la salud mental y física de las personas mayores. *Revista de Psicogeriatría*.
- Boeree, C. G. (1997). *Erik Erikson 1902-1994. Personality theories*. Shippensburg University.
- Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo psicosocial de Erik Erikson: El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50-63.
- Bourdieu, P. (1999). *La dominación masculina* (1.ª ed.). Anagrama.
- Borjas, M. (2013). La evaluación del aprendizaje como compromiso: una visión desde la pedagogía crítica. *Revista Argumentos*, 13(34), 165–180. Recuperado de: <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/ra/article/view/816>
- Bravo, T. y Valenzuela, S. (S.F). *Desarrollo de instrumentos de evaluación: cuestionarios*. Cuadernillo técnico de evaluación educativa. Instituto nacional para la evaluación de la educación.
- Cadavid, L. E. G. (2009). *Los discursos de la educación física contemporánea*. Kinesis.

- Casas Anguita, J., Repullo Labrador, J. R., y Donado Campos, J. (2003). *La encuesta como técnica de investigación: elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I)*. Atención Primaria, 31(8), 527–538.
- Congreso de la República de Colombia. (2009). *Ley 1276 de 2009*. Diario Oficial No. 47.178. Recuperado de <http://www.suin-juriscol.gov.co>
- Congreso de la República de Colombia. (2017). *Ley 1850 de 2017*. Diario Oficial No. 50.168. Recuperado de <http://www.suin-juriscol.gov.co>
- Congreso de la República de Colombia. (2008, 27 de noviembre). *Ley 1251 de 2008. Por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores*. Diario Oficial No. 47.393.
- Cuesta Arzamendi, J. L. (Ed.). (2006). *El maltrato de personas mayores: Detección y prevención desde un prisma criminológico interdisciplinar*. Hurkoa Fundazioa y el Instituto Vasco de Criminología.
- Defensoría del Pueblo. (2021). *Violencias contra las personas mayores en Colombia: Los derechos no envejecen*. (Edición 1, Boletín). Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre – COLDEPORTES & Ministerio del Deporte. (2013). *Estrategia nacional de recreación con y para la persona mayor*.
- Distrital de Integración Social y Cabildo Indígena Ambiká de la Etnia Pijao. (2014). *Documento de diagnóstico que identifica los determinantes sociales que impactan el proceso de envejecimiento y la esperanza de vida de las personas de los pueblos indígenas que habitan en Bogotá*.
- Fernández, J. M. (2005). La noción de violencia simbólica en la obra de Pierre Bourdieu: Una aproximación crítica. *Revista de Sociología. Cuadernos de Trabajo Social*, 18.

- Fernández, (2018). El desalentador panorama del adulto mayor en Colombia. *Portafolio*.
Disponible en <https://www.puerto.co>
- Forero, L., Hoyos, S., Buitrago, V., y Heredia, R. (2019). Maltrato a las personas mayores: Una revisión narrativa. *Universitas Médica*, 60(4).
- Foucault, M. (1988). *Historia de la sexualidad: Vol. 1. La voluntad de saber* (R. A. de la Sota, Trad.). Siglo XXI. (Trabajo original publicado en 1976).
- Foucault, M. (1992). *Microfísica del poder*. Ed. La Piqueta.
- Freire, P. (1996). *Pedagogía de la autonomía: saberes necesarios para la práctica educativa*
- Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI Editores.
- Freire, P. (2002). *Pedagogía de la autonomía: Saberes necesarios para la práctica educativa* (5.^a ed.). Siglo XXI Editores
- Gallo Cadavid, L. E. (2012). *Las prácticas corporales en la educación corporal*. Revista Brasileira de Ciências do Esporte
- Gallo Cadavid, L. E. (2012). *Notas sobre la educación corporal en clave estética*. Latinoamericana de Estudios Educativos
- Gallo, L., y García, C. (2010). La Educación Corporal: un ámbito para deconstruir algunas ideas presentes en la Educación Física.
- Giroux, H. A. (1990). *Curriculum, pedagogy, and critical theory: The practice of critical pedagogy*. Bergin y Garvey.
- Giroux, H. A. (1990). *Curriculum and the politics of hope: Theory, culture, and schooling*. Westview Pres
- Grundy S. (1987). *Producto o praxis del curriculum*. tercera edición. Ediciones Morata.
- Habermas, J. (1981). *Teoría de la acción comunicativa. Volumen 1: Racionalidad de la acción y racionalización social*

- Homer, A. C., y Gilleard, C. (1990). Abuse of elderly people by their carers. *BMJ*, 301(6765), 1359-1362.
- Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses. (2022). *Forensis 2020: Datos para la vida*. Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses.
- Jaramillo, J., Herrera, M., y Mallarino-Flórez, C. (2004). Proyecto Curricular Licenciatura en Educación Física PC-LEF. Documento Maestro (documento de referencia institucional). Facultad de Educación Física. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.
- Jiménez Chacón, S., y Sotelo Sánchez, J. A. (2023). *Desafiando el silenciamiento corporal. La exploración del arte y la creatividad en la Educación Física para liberar la voz corporal* (Trabajo de grado). Universidad Pedagógica Nacional.
- Le Boulch, J. (1969). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Mira Editores.
- León-Rubio, J., Jiménez, S., y Delgado, T. (1998). Estereotipos, prejuicios y discriminación. }
- Mallarino, C. (2011-2016). *Cuerpos, sociedades e instituciones a partir de la última década del Siglo XX en Colombia* (Tesis doctoral). DIE / UPN-Univalle.
- Medina-Román, I., RAMÍREZ-ANGUIANO, V. M., DÍAZ-RAMOS, J. A., y LEAL-MORA, D. A. V. I. D. (2016). Educación y vejez: la alternativa dorada ante la jubilación. *Revista de Educación y Desarrollo*, 36, 49-52.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). *Estudio nacional de salud, bienestar y envejecimiento – SABE Colombia 2015: Resumen ejecutivo*. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social.
- Morena, B. (2006). Maltrato psicológico. En J. Cuesta (Ed.), *El maltrato de personas mayores: Detección y prevención desde un prisma criminológico interdisciplinar* (pp. 23-38). Hurkoa Fundazioa, Instituto Vasco de Criminología.
- Montero, M. (2003). *El fortalecimiento en la comunidad: sus dificultades y alcances*

- Moya, A., y Barbero, J. (2003). Malos tratos en personas mayores: Marco ético. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 38(3), 129-188.
- Péruchon, M., y Thomé-Renault, A. (1992). *Vejez y pulsión de muerte*. Amorrortu Ed.
- Piaget, J. (1984). *Psicología y pedagogía*. Ariel.
- Rico, L. (2024). Redacción Alcance Digital. *El Tiempo.s*
- Rufino Blanco Sánchez. (1930). *Teoría de la educación y teoría de la enseñanza*. Madrid
- Silva, C., y Loreto Martínez, M. (2004). *Empoderamiento: Proceso, Nivel y Contexto*. *Psyche*, 13 (2), 29-39.
- Valdivieso, D., Espín, A., Guzmán, J. M., y Vargas, L. E. (2022). *Las huellas invisibles de la violencia simbólica en la población adulta mayor: estudio comunitario*. *Revista Perspectivas: Notas sobre intervención y acción social*, (38), 35–62.
<https://doi.org/10.29344/07171714.38.2960>