

RUEDA LA VIDA
EL USO DE LA BICICLETA COMO UNA EXPERIENCIA RECREATIVA PARA LA
PREVENCIÓN DE CONSUMO (SPA)

FRANCY XIMENA AFRICANO SALAMANCA
HINDRI PAOLA BENAVIDES MORENO

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
LICENCIATURA EN RECREACIÓN Y TURISMO
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
BOGOTÁ, SEPTIEMBRE, 2019

RUEDA LA VIDA
EL USO DE LA BICICLETA COMO UNA EXPERIENCIA RECREATIVA PARA LA
PREVENCIÓN DE CONSUMO (SPA)

FRANCY XIMENA AFRICANO SALAMANCA
HINDRI PAOLA BENAVIDES MORENO

Trabajo de grado para optar el título de licenciadas en Recreación y Turismo

Tutora
JULIE BENAVIDES MELO
Doctora

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
LICENCIATURA EN RECREACIÓN Y TURISMO
BOGOTÁ, SEPTIEMBRE DE 2019

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS

Juan Esteban, mi hijo mi gran motivación para mi desarrollo como profesional, mi gran inspiración, a mi madre por darme la vida, mi hermano y a mi hermana por ser mi apoyo incondicional en este proceso, mi hermano Pompilio maestro y consejero de vida y de academia. A todas las personas con las cuales compartí en diferentes ámbitos en el camino de la universidad.

Julie Benavides por confiar en nosotras, al universo por darme la oportunidad de conocer una excelente pedagoga, la cual nos brindó lo mejor de ella para apoyarnos en todos los aspectos.

Ximena Africano

Mi madre Luz Mila Moreno por darme la vida, ser mi consejera, mi fuerza y mi motivación día a día, mi padre Edgar Benavides por ser mi apoyo incondicional, por ayudarme sin pero alguno, por su lucha cada día para brindar a mi familia lo mejor; mis hermanos por estar siempre a mi lado alentándome a continuar; Mi hermana Katerin por ser mi mejor amiga, mi confidente cuando quería desistir, por apoyarme y creer en mis capacidades; mis sobrinos por sacar lo mejor de mí y dibujar las mejores sonrisas en mi rostro, a mi compañero de vida Wilfredy por su amor, lealtad y apoyo durante este proceso. A todas las personas que me acompañaron, guiaron y motivaron en este proceso, un sincero agradecimiento; finalmente y no menos importante a mi amiga y compañera de investigación Ximena Africano, gracias totales.

A la docente Julie Benavides Melo por orientarnos en este proyecto y la confianza en nuestro proceso.

Hindri Benavides

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Revolución de la Pedagogía	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN – RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 9 de 71	

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	Rueda La Vida: El uso de la bicicleta como una experiencia recreativa para la prevención de consumo (spa)
Autor(es)	Africano Salamanca, Francy Ximena; Benavides Moreno, Hindri Paola
Director	Benavides Melo, Julie
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2019. 71p
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN
Palabras Claves	RECREACIÓN; SUSTANCIAS PSICOACTIVAS; BICICLETA; CONSUMO

2. Descripción
El presente trabajo de grado da cuenta del proceso realizado con el colectivo pedagogicla en el cual se fue desarrollando la investigación de este proyecto; El colectivo fue creado por estudiantes de la licenciatura en recreación y la docente Julie Benavides, en el cual se cumplió con una serie de rutas establecidas por el mismo colectivo que permitiera desarrollar diferentes temáticas de investigación, en este caso el consumo de sustancias psicoactivas, por el cual nace el proceso y el objetivo de diseñar una propuesta recreativas que permita generar prevención y mitigación del consumo de sustancias psicoactivas en los habitantes del barrio la gloria, localidad San Cristóbal, mediante el uso de la bicicleta y la recreación.

3. Fuentes
Bauman, Z. (2002). Modernidad líquida México: Fondo de cultura Económica

Bonilla Castro, Elssy, Rodriguez Shek, Penélope. Más allá del dilema de los métodos: La investigación en Ciencias Sociales, Bogotá Uniandes 1997

Carreño, J.M. Díaz, A. Rodríguez, A.B (2016). Recreación, enseñanza y escuela. Colombia: Kinesis.

Dirección de Promoción y Prevención. (2016). ABECÉ de la prevención y atención al consumo de sustancias psicoactivas. MinSalud. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/Abece-salud-mental-psicoactivas-octubre-2016-minsalud.pdf>

Documento maestro de la licenciatura en Recreación y Turismo.2013)

Documento elaborado por el equipo de profesores de la Licenciatura en Recreación para efectos de la renovación de registro calificado. Universidad pedagógica Nacional. Documento de circulación interna.

Gutiérrez, P. (2017). Notas sobre el documento maestro. En A. Díaz. (Grupo interno de trabajo, Universidad Pedagógica Nacional), Recreación, Turismo y Educación (pp. 129–139). Bogotá, Colombia: Grupo interno de trabajo, Universidad Pedagógica Nacional.

Mediavilla, (2019- 4 -Mayo) Una bolsa de hace mil años desvela las drogas que consumían los indígenas americanos. Diario el país. Recuperado de https://elpais.com/elpais/2019/05/06/ciencia/1557160906_464801.html

Ministerio de la Protección Social. Política Nacional para la reducción del consumo de sustancias psicoactivas y su impacto (2007).

Tabón flor Ángela, Gaviria García Nelson, Ramírez Villegas John Fernando (2012) la lúdica como método psicopedagógico: una experiencia para prevenir la farmacodependencia en jóvenes. Avances en psicología latinoamericana. Recuperado de <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/1533>

Sampieri, R.H., Collado, C. F., & Lucio, P.B. (2014). Metodología de la investigación Sexta edición. México D.F: Mc Graw-Hill.

4. Contenidos
Objetivo general: Diseñar una propuesta recreativa que permita generar prevención y mitigación del consumo de sustancias psicoactivas en los habitantes del barrio la gloria, localidad San Cristóbal, mediante el uso de la bicicleta y la recreación. Las sustancias psicoactivas (spa): Las sustancias psicoactivas son todas aquellas que introducidas en el cuerpo producen diferentes efectos en el sistema nervioso central, el cual es el encargado de relacionarnos con el exterior por medio de órganos receptores como la nariz, lengua, ojos y oídos. Órganos mediante los cuales,

se reciben estímulos del exterior donde podemos saber qué es lo que sucede en nuestro alrededor, controla nuestros sentimientos alegría, tristeza y controla si se tiene hambre o sed, por ende, al introducir en el cuerpo algún tipo de sustancias psicoactivas se alteran todas estas funciones de nuestro organismo, como la conciencia y estados de ánimo de procesos de pensamiento.

Reducción de sustancias psicoactivas:

El ministerio de justicia y el derecho, en asocio con la oficina de las naciones unidas contra la droga y el delito ha venido liderando diferentes acciones de herramientas que permiten mejorar y prevenir el consumo de sustancias psicoactivas en Colombia, para ello se han construido marcos técnicos de acción con diferentes herramientas, los cuales van dirigidos a población con vulnerabilidad económica, población universitaria, población privada de la libertad.

5. Metodología

El trabajo se orienta desde los parámetros de la Investigación cualitativa de Sampier el cual manifiesta que esta investigación se enfoca en comprender los fenómenos explorándolos desde la perspectiva de los participantes en su ambiente natural y en relación con el contexto. Se utilizaron como herramientas de recolección, observación indirecta, entrevistas abiertas, encuestas; para dar paso al diseño de una propuesta recreativa.

las estrategias metodológicas que se utilizaron fueron observación, revisión documental, cuestionarios y entrevistas personales; esto permitiendo la recolección de información se llevó, el proceso de observación que se realizó fue durante 2 meses en las mañanas y en las noches en dos parques del barrio la gloria; los cuestionarios fueron aplicados a los habitantes del barrio la gloria entre diferentes edades, entrevistas a consumidores del barrio, líderes y participantes de colectivos, esto permite identificar desconocimiento, aceptación, manifestaciones y riesgos de consumo de SPA; Este proyecto se formula para realizarlo en dos fases. Reconocimiento y diseño de propuesta.

6. Conclusiones

Como futuras licenciadas en recreación es importante la intervención en estas zonas olvidadas y que carecen de oportunidades sociales, económicas y de esparcimiento.

Este proyecto despertó interés en la comunidad con tan solo el hecho de acercarnos a los consumidores y que se les diera la oportunidad de ser escuchados por alguien diferente a los demás consumidores.

Se genera una propuesta recreativa dirigida a esta población con el propósito de brindar alternativas de aprovechamiento del tiempo libre tanto para los consumidores, como los no consumidores.

Elaborado por:	Africano Salamanca, Francy Ximena; Benavides Moreno, Hindri Paola.
Revisado por:	Benavides Melo; Julie

Fecha de elaboración del Resumen:	06	09	2019
--	----	----	------

Tabla de contenido

JUSTIFICACIÓN	8
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
OBJETIVOS	15
Objetivo general	15
Objetivos específicos	15
ANTECEDENTES	16
MARCO TEÓRICO	19
La bicicleta	19
Pioneros del consumo; civilización Tiahuanaco	20
Las sustancias psicoactivas (spa)	21
Reducción de sustancias psicoactivas	23
METODOLOGÍA	24
Reconocimiento	24
Gráficas; resultados encuesta sustancias psicoactivas barrio la gloria	25
Análisis de encuestas	28
Entrevistas	31
Abordaje rodadas pedagógica	39
Vamos en bici por la chicha	39
Bici picnic en la piedra Juaica	44
Bicipicnic Bojacá	49
Teusaca tu bici	53
PROPUESTA RECREATIVA	58
CONCLUSIONES	67
REFERENCIAS	69

JUSTIFICACIÓN

En el transcurso de la historia se ha homogeneizado al ser humano, tratando de hallar la perfección en cuerpos vistos ante la sociedad como “normales”, se configuraron unas etiquetas e imaginarios sociales desde los que se atrevieron a clasificar al sujeto por las características que lo identifican; sin embargo, en la búsqueda de eliminar esos prejuicios y discriminación se han evidenciado avances orientados a la aceptación de la diversidad que constituye a cada sujeto, con esto; la acción de cómo miramos al otro, desde dónde, con qué ideas, y cómo lo excluimos cuando nos referimos a nosotras o nosotros con una frase muy significativa hay “demasiada ausencia del otro en nosotros” (SKLIAR, 2005). Se puede afirmar que la mayoría de personas se aíslan al tratar de reconocer y aceptar a los demás sin dejar a un lado las diferencias. Si, se realiza el ejercicio de ponerse en el lugar y posición del individuo, puede permitir identificar la igualdad de derechos y deberes, también reconocer sus emociones al ser rechazado o aislado por sus condiciones físicas o emocionales.

De acuerdo a lo anterior se considera que es esencial el respeto al otro, sin hacer distinción en el color, raza, sexo, ideología, discapacidad, etc. Ello quiere decir que debe acudirse a aceptar la diferencia, brindando las posibilidades necesarias para que el otro pueda acceder a diferentes espacios, garantizando que todos los sujetos tengan igualdad en tanto a sus derechos, pueda comunicar sus pensamientos sin que haya barreras que imposibiliten su desarrollo integral. La interacción del sujeto con el otro y el contexto le permite generar una identidad social, que, de cierto modo regula sus códigos de comunicación, esto mediado por algunas manifestaciones de diferentes lenguajes recreativos, lúdicos, artísticos o académicos que en un declive emocional conlleva a un conocimiento interior y exterior del yo, facilitando la expresión de sentires. El contexto social es uno de los factores más importantes para el desarrollo de cualquier ser humano, pues de acuerdo al entorno en que se rodea desde los primeros años de vida, se va adquiriendo diferentes procesos de aprendizaje, gustos, creencias, estilos de vida, los cuales se ven reflejados en la vida adulta.

Dentro del proyecto planteado surge el desarrollo de un colectivo con el nombre de pedagóicla, creado por estudiantes de la Licenciatura en Recreación con el fin de hacer

intervenciones de diferentes tipos, con prácticas pedagógicas que llevan a ver la educación en varios contextos diferentes a los de las aulas, ya que son aprendizajes y experiencias que surgen a partir del uso de la bicicleta.

Se realizan recorridos en bicicleta por el colectivo Pedagóbicla, donde se evidenció creación de tejido social entre los participantes de cada rodada, permitiendo a su vez afianzar relaciones socio-afectivas entre miembros de diferentes comunidades generando una interacción entre sujetos, lo cual, de cierto modo, influye en el desarrollo esencial de las prácticas sociales y culturales; facilita la comunicación. En el amplio espacio de las relaciones sociales, en un lugar que es habitado por individuos singulares, como lo es la ciudad, siempre existirán diferencias ya que hay intereses y pensamientos diversos, un claro ejemplo es el consumo de sustancias psicoactivas (SPA) en la población, en donde crean prejuicios y señalamientos sin conocer el trasfondo o la realidad en la que se sumerge los consumidores.

Hay que tener en cuenta que desde tiempos remotos se ha conocido del consumo de alucinógenos desde la parte curativa, existen algunas manifestaciones tradicionales de la medicina ancestral, en donde estudios han revelado que prácticas de consumo de sustancias alucinógenas, han sido utilizadas por comunidades indígenas para fines medicinales en diferentes lugares del mundo, en la sociedad actual esta práctica ha sido manipulada y muchas veces se argumenta su consumo con el mismo fin antes nombrado, sin contar que las comunidades indígenas antes de consumir estas sustancias tienen un ritual establecido en donde sus prácticas son sanativas y dan sentido a la existencia del mundo y a la sanación del alma para la plenitud de la vida.

Es importante resaltar que Colombia ha sido vulnerado por el conflicto armado durante varios años, en donde muchas personas han muerto, por la guerra que se ha generado, en su mayoría por tener el poder y control de los cultivos de cocaína y otras sustancias alucinógenas que genera el narcotráfico, en los últimos días un estudio revelado por la (ODC) observatorio de drogas de Colombia muestra que los índices de consumo de sustancias psicoactivas en Colombia ha aumentado y que el mercado es más amplio y diverso, lo genera un problema de salud pública y un problema social que nos compete a muchos.

Algunos comportamientos pueden generar controversia en los ciudadanos pues los procesos de estigmatización de preferencias generan respuestas de rechazo por las expresiones diferentes a sus gustos personales; aislando y señalando en el contexto que habitan, lo que genera rupturas de relaciones sociales.

Con relación a lo anterior, desde la licenciatura en recreación se busca fortalecer el tejido social desde lo educativo político y lo cultural mediante proyectos que den cuenta de la importancia de la recreación; es más, en el documento maestro de la licenciatura la propuesta se articula desde dos perspectivas, por una parte, cinco ejes transversales de formación, desarrollo del pensamiento creativo, problematización de las diversas formas culturales de gestionar el tiempo. Así mismo se plantean experiencias, alterativas, alternativas e incluyentes; se habla de territorio como creador de identidad y no de propiedad y por último la construcción de un ambiente equitativo. En la segunda perspectiva encontramos cuatro objetos de análisis que tienen que ver con lo teórico- pedagógico que están relacionados con el sustento epistemológico de la licenciatura, se abordan los términos de territorialidad, temporalidad, la experiencia y el ambiente comprendiendo éstos según (Haesbaert ,2011)

El término de recreación varía según el contexto, las clases sociales, el nivel de académico, lo que hace que esta se obtengan diferentes miradas acerca de este concepto; se manifiesta como conjunto de relaciones actuales potenciales del cuerpo y de los sentidos, se comprende de esta manera porque la recreación está asociada con la relajación y el entretenimiento.

En el documento maestro de la licenciatura (2016) se plantea que los licenciados en recreación se constituyen como agentes sociales que tienen el deber de ser gestores de cambio, ya que supera los límites del aula y complementa la construcción de propuestas educativas en las cuales la recreación impacta en diferentes sectores sociales a partir de ello se encuentran cuatro nociones formuladas acerca del carácter pedagógico de la recreación; una primer noción la territorialidad como definición a un conjunto de lugares, establecidos y no establecidos en donde los sujetos hacen parte de un vivir, de sus comportamientos y de lo que implica este sitio para ellos; el territorio se constituye a partir de las relaciones sociales entre los sujetos

permitiendo organizar sus ideales expresando sus propias leyes para tal territorio. Ha de entenderse como temporalidad al manejo que se le da al tiempo según las costumbres y según lo contemple la cultura, la producción e interacción con el propio, de acuerdo al documento maestro donde se cita a Heidegger “La temporalidad hace referencia a ese tiempo pasando que cada uno es hasta que deja de ser, es decir, hasta la muerte”. La temporalidad permite abordar temas como el tiempo libre y ocio consolidando su definición y permitiendo a su vez que los sujetos aprendan a organizar su tiempo de acuerdo a las diferentes eventualidades que se presentan a través del tiempo y sus cambios en el entorno.¹

En cuanto a la experiencialidad podríamos afirmar que son diferentes emociones que pueden llegar a obtenerse por lo vivido, son los sentidos los cuales dan propiedad para ellos, la recreación fortalece estas alteraciones ya que estos pretenden concienciar a los sujetos para enriquecer su vida y obtener un fin; por última noción asumimos al ambiente como una relación entre el entorno y los sujetos sociales los cuales preservan sus relaciones; este término ha sido desligado de lo biofísico y ha sido asimilado más a la parte humana y de la relación con la sociedad.

Por lo anteriormente expuesto en la Universidad Pedagógica Nacional se entiende por recreación una mediación creativa con intencionalidad pedagógica la cual tiene como propósito aportar a la construcción del tejido sociocultural potenciando la imaginación y los lenguajes.

La recreación y el ocio como mediaciones pedagógicas que posibilitan el desarrollo humano y social de los agentes de las instituciones educativas, establecer diálogos culturales y sociales mediante el humor, la fiesta, la diversión, el juego, en donde se puede reconocer lo humano, y ser más conscientes de las realidades humanas que se presentan en los sujetos que utilizan la bicicleta con diferentes motivos. Es allí donde se evidencia variedad de situaciones a las que están enfrentados los maestros

Este proyecto se plantea para lograr un proceso de identificación de experiencias de consumidores problemáticos y bici consumidores de SPA a partir de sus hábitos y contexto social, cultural, familiar, laboral, entre otros; esto permitiendo conocer a fondo sus experiencias, motivos de consumo, frecuencia, y otros aspectos alrededor de las SPA (Sustancia Psicoactivas)

¹ Documento Maestro Licenciatura en Recreación, 2016

desde sus anécdotas e historias de vida. De igual manera el proyecto busca tener una propuesta de trabajo para este tipo de población que involucrara la movilidad en bicicleta como posibilidad de cambiar conductas para la prevención y mitigación.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el siglo XVIII y comienzos de siglo XIX surge la revolución industrial un momento de grandes transformaciones económicas, sociales, tecnológicas, que permitieron que las producciones en las fábricas y en la agricultura se realizaran más rápido y con mayor producción, es por ello que se empieza a sustituir la mano de obra del ser humano por una máquina que produce con mayor nivel, de esta manera se eliminan numerosos puestos de trabajo. La modernización de la agricultura y los diferentes implementos que se utilizaron para las producciones en los campos, permitieron que muchos de los campesinos se desplazaran para las ciudades con el fin de obtener mejores oportunidades de las que podían encontrar dentro de sus tierras y de esta manera asegurar la mano de obra barata y pasar de un mundo rural a un mundo urbano.

Es así como se generan grandes cambios después de la llegada de las máquinas a la vida del ser humano, entre los que encontramos uno de los más impactantes como lo es el desplazamiento de personas que habitaban en la parte rural de diferentes partes del mundo, para dirigirse a las grandes urbes, porque evidencian que con la llegada de máquinas la producción que ellos generaban era minoritaria, a la que se podía producir con las máquinas, de igual manera la producción que ganaban solo servía para su autoconsumo, lo que permitía que no tuvieran ganancias monetarias, con las nuevas tecnologías podían vender lo que producían a mayor cantidad y de esta manera necesitarían personal para esta actividad, es así como surge el comercio, Pero con ello también el crecimiento de la población en las ciudades.

Las ciudades empiezan a ser destino de muchas poblaciones pequeñas en donde se cree la idea que dentro de las grandes urbes pueden encontrar mejores condiciones económicas por la existencia de las industrias, en los últimos años las capitales vienen manejando grandes índices de consumo; “el consumo de las personas dependerá del lugar que ocupen en la sociedad, ya sea capitalista u obrero, determinando sus preferencias al momento de consumir.” (Caporaso y Levine, 1992, P. 50).

Bauman (2000), explica los fenómenos sociales de la modernidad, una vida líquida en donde solo se piensa en el individualismo, muchas de las cosas son inestables y temporales, cambiantes y con fechas de terminación a comparación de los tiempos pasados, en la actualidad se puede evidenciar en las grandes ciudades los índices de consumo son más elevados, ya que por modas u otros factores el comercio siempre está viendo la manera cómo puede ofrecer variedad de productos con ánimo de que el ser humano pueda consumir muchas de las veces cosas innecesarias, a diferencia de lo que se pueden generar dentro de la parte rural en donde se consume lo necesario pues no existen modas que traen las tecnologías. “El consumismo no gira en torno a la satisfacción de deseos, sino a la incitación del deseo de deseos siempre nuevos” (Bauman, 2010).

Muchas de las teorías que explico Bauman hace diecinueve años se han convertido en realidades, confirmadas, donde todo es cambiante y efímero, donde la sociedad de la modernidad le tiene miedos a los compromisos y sienten miedo a perder la libertad, pero entre todos esos cambios que la actualidad ha traído también se enfrenta a realidades sociales en donde el ser humano se ha vuelto más solitario, las grandes tecnologías han permitido llevar a una dependencia de las mismas, generando que las relaciones sociales cada vez sean más complicadas, de igual manera las grandes ciudades permiten que las condiciones de vida sean complejas desde las distancias establecidas para poder llegar a laboral a sus actividades diarias, el tiempo escaso que se puede compartir con la familia permiten que se generen dentro de ellas enfermedades producidas por las condiciones de vida y el estrés que genera las grandes urbes, con lo anterior planteado podemos evidenciar que nos encontramos en una sociedad que está enfrentada a muchas de las cargas que trae la vida en la ciudad y con ella a vidas solitarias por falta del tiempo que se puede compartir en familia, los adolescentes son una de las poblaciones con mayor vulnerabilidad para acceder al consumo, debido a que en esta etapa de la vida se encuentran en periodos cambiantes de ánimo, pocos hábitos e inestabilidad emocional, siento lo anteriormente nombrado un principal factor para llegar al consumo de drogas.

En Bogotá el instituto distrital de recreación y deporte ofrece programas de recreación que van dirigido a diferentes localidades de Bogotá y eventos que se desarrollan los fines de semana con propósitos recreativos, pero muchos de los barrios vulnerados de la capital no

cuentan con estos servicios que permiten que jóvenes, adolescentes, niños empleen su tiempo libre con otros propósitos, para poder contribuir a prevenir uno de los problemas sociales que acogen actualmente la sociedad, el consumo de sustancias psicoactivas, según un estudio del 2016 realizado a población escolar colombiana, por el Ministerio de Justicia y del Derecho, los índices de consumo se han elevado, siendo la marihuana uno de las sustancias con mayor aumento, situación que es preocupante y nos lleva a cuestionarnos en cuanto a los programas que se ofrecen en las universidades públicas de Bogotá acerca del derecho a la recreación, y, en especial dentro la Universidad Pedagógica Nacional, lugar en el cual llevamos nuestro proceso de formación .

Cada una de las universidades públicas cuentan con el área de bienestar universitario lugar dónde se ofrece proyectos y programas extracurriculares para estudiantes, administrativos y egresados, con el fin de apoyar y dinamizar procesos dentro de la universidad; se puede evidenciar en la página de bienestar universitario de la Universidad Nacional de Colombia que se ofrecen áreas como acompañamiento integral, área de gestión y fomento socioeconómico, área de salud, área de actividad física y deporte, área de cultura y educación inclusiva; en la Universidad Distrital se oferta desde el área de bienestar institucional servicios reliquidación, deportes(competitivos, recreativo y formativo),apoyo alimentario y salud; finalmente en la Universidad Pedagógica Nacional la subdirección de bienestar universitario cuenta con áreas de convivencia salud, deporte y recreación, cultura, socioeconómico, realizando un pequeño análisis de estas tres universidades públicas se resalta la ausencia de programas en recreación que estén desligados del deporte ya que en las tres universidades se plantea la recreación desde la mirada deportivas, actividad física por lo cual como futuras licenciadas en Recreación vemos la necesidad de diseñar una estrategia recreativa que contribuya en la prevención, mitigación de los escenarios de consumo de sustancias psicoactivas de la Universidad pedagógica Nacional sede calle 72.

OBJETIVOS

Objetivo general

Diseñar una propuesta recreativa que permita generar prevención y mitigación del consumo de sustancias psicoactivas en los habitantes del barrio la gloria, localidad San Cristóbal, mediante el uso de la bicicleta y la recreación.

Objetivos específicos

- Realizar una estrategia de observación e intervención inicial que conste de identificación y apropiación del territorio mediante rodadas en bicicleta y convocatoria a otros estudiantes.
- Identificar manifestaciones de consumo de SPA en bici usuarios, transeúntes y demás participantes internos y externos a las jornadas convocadas.
- Construir una propuesta recreativa, cuya finalidad sea contribuir en la reducción y prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

ANTECEDENTES

LA LÚDICA COMO MÉTODO PSICOPEDAGÓGICO: una experiencia para prevenir la farmacodependencia en jóvenes.

Tabón flor Ángela; Gaviria García Nelson, Ramírez Villegas John Fernando (2012) pretenden en su investigación identificar características y tendencias en los gustos e inclinaciones en los jóvenes en condiciones vulnerables, por el ocio, el tiempo libre, la recreación, el arte y el desempeño laboral.

Esta investigación se realizó con base a una experiencia de intervención educativa reflexiva, desarrollada en el barrio la cruz y bello oriente (Manrique), sector marginal de la zona nororiental de la comuna tres de la ciudad de Medellín Colombia, donde se presentan diferentes problemas psicosociales debido a las condiciones de vida como: escasa oportunidades educativas y laborales, violencia intrafamiliar, abuso sexual, discriminación social, falta de acceso a servicios públicos, entre otros factores nombrados anteriormente, son considerados como riesgos para la fármaco dependencia.

El estudio de esta investigación es IAP, con enfoque hermenéutico, el método que se aplicó para la investigación fue una entrevista estructurada y diseñada con el fin de identificar características de los gustos e inclinaciones de los jóvenes en condiciones vulnerables por el ocio, el tiempo libre, la recreación, el arte y el desempeño laboral. Los resultados de la entrevista se realizaron por triangulación con los análisis recogidos en la observación y en el diario de campo empleado para esta investigación.

Los hallazgos de esta investigación permitieron encontrar la necesidad de aplicar otro modelo educativo que promueva la creación, la solidaridad y la diversión, donde se fomente la integración y la generación de actitudes de entusiasmo y motivación que promuevan el desarrollo de la salud mental y física con el propósito de prevenir la farmacodependencia y de esta manera avanzar en un proceso de transformación en cada uno de los barrios marginados por esta problemática.

GUÍA DE MATERIALES EDUCATIVOS PARA TRABAJAR LA PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIA EN LOS CENTROS ESCOLARES

Plan Foral de Drogodependencias. España (2011)

Dentro de los objetivos de esta guía se encuentra facilitar el desarrollo de programas de prevención de las drogodependencias en los centros educativos de Navarra en España, en ella se encuentran diferentes materiales y facilita la elección de cada caso ya que está estructurado por edades, materiales, objetivos, idiomas en los que está disponible, descarga y acceso.

Esta investigación se realiza con diversos propósitos, entre los que se encuentra, modificar las creencias y actitudes de los alumnos de esta institución frente a las drogas, de igual manera reducir el consumo y la intención de consumir en un futuro.

Teniendo en cuenta que la escuela es uno de los lugares más destacados para realizar políticas de prevención, ya que permite intervenir en niños y adolescentes que tiene unas condiciones particulares, como lo son los cambios hormonales, en donde se van adquiriendo hábitos y modelos de comportamiento.

Esta investigación ejecuta diferentes talleres en distintas edades con el fin de abordar la temática sobre las drogas, luego nos habla sobre los materiales de apoyo empleados entre los que encontramos unos que van dirigidos directamente a la familia.

ACTIVIDADES ALTERNATIVAS PARA LA PREVENCIÓN DEL USO DE LAS DROGAS

Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC)

Consejo Nacional de Control de Sustancias Estupefacientes y Psicotrópicas CONSEP (2012)

El objetivo de este folleto es proporcionar a los jóvenes, los conocimientos básicos y algunos consejos prácticos que les permitan utilizar el deporte, las representaciones artísticas y el internet como actividades alternativas eficaces para prevenir el consumo de drogas, es una guía con información básica.

Nos afirma que los modelos sociales están configurados por diferentes variables, donde señala que las drogas están influenciadas por los modelos de ocio, la tolerancia social a

determinados consumos, los flujos económicos que genera los mensajes contradictorios que sobre los efectos se consideran, el valor y la necesidad de pasarla bien, los diferentes cambios sociales tanto familiares como educativos, son factores que influyen en el consumo.

De acuerdo a lo anterior un eje fundamental del plan floral de drogodependencia, es la prevención y disminución del uso de drogas frecuentemente, esto para evitar daños y consecuencias de la dependencia que las drogas generan.

MARCO TEÓRICO

La bicicleta

En los últimos años a nivel mundial los índices de personas que utilizan la bicicleta en ciudades grandes ha aumentado debido a diferentes factores, para algunas personas es un medio transporte sustentable que permite contribuir a la disminución del cambio climático, ya que, al utilizar la bicicleta para poder transportarse dejan a un lado el carro y contribuyen a la disminución de gases contaminantes en el aire. Para otros sujetos la bicicleta permite que las personas que se encuentran en las grandes urbes, que están expuestos diariamente a trancones de vehículos por la cantidad de carros que se encuentran dentro de la ciudad, encontrar una alternativa de movilidad en la bicicleta más rápida y libre de todo estrés que puede generar el tráfico.

Cabe destacar que, para otras personas, es utilizada con el fin de realizar otra actividad diferente a la habitual, una manera de esparcimiento en donde se pueden generar diferentes experiencias, es utilizada en momentos de tiempo libre de los sujetos, como se puede evidenciar en el ciclo vías los días domingos en la ciudad de Bogotá, una manera de pasar su día de descanso en otra actividad diferente a la cotidiana.

Por lo consiguiente con todos los diferentes fines que puede generar el uso de la bicicleta se resalta y se argumenta desde la recreación, que cuando el sujeto decide montar en bicicleta es una persona libre, que puede decidir y planear su ruta de acuerdo a sus preferencias y gustos, lo que le genera una experiencia de recorrido a partir de la bicicleta. Dentro de las categorías que analiza la recreación según el documento maestro de la licenciatura en recreación (2016), la experiencialidad es como lo vivido se recrea en emociones e ideas conforme la efectuación corporal de los acontecimientos. (Deleuze, 1994).

La bicicleta es un elemento de juego que permite interactuar con el entorno, generando experiencias de diferentes tipos para el sujeto en términos de movilidad y de su corporalidad, permite interacción con el entorno, de igual manera posibilita ser libre en condiciones de moverse, le permite irse para otro lado, es una práctica la cual está atravesada por emocionalidad por aspectos cognitivos, desarrollo de interacciones, la bicicleta te recrea, te lleva a diferentes lugares, te inventa situaciones cuando durante el trascurso de las rodadas, saltas un hueco, esquivas un carro, vives sensaciones de miedo que permiten que cada experiencia sea diferente.

Pioneros del consumo; civilización Tiahuanaco

A través de la historia se han descubierto secretos ancestrales relacionados con el consumo de psicotrópicos como se menciona en el artículo del periódico el país, en los últimos días fueron encontrados yacimientos arqueológicos donde se evidencia las diferentes drogas que eran consumidas por indígenas americanos. En el suroeste de Bolivia hace mil años fue enterrado un hombre de una cultura que tenía un conocimiento sobre la botánica y sobre los usos psicotrópicos de algunas plantas, se realizan excavaciones en donde se encuentra que la tumba fue profanada y el cadáver al cual se le rindieron honores no fue encontrado, sin embargo, se encuentra un abrigo y con él una bolsa de cuero, en excelentes condiciones, a pesar de la cantidad de años que lleva esté enterrado, en donde se comprueba una realidad acerca del consumo de estupefacientes, la bolsa en su interior tenía dos tabletas talladas en madera con las cuales se inhalaba sustancias, un tubo para aspirar, dos espátulas de hueso de llama, una cinta textil para la cabeza, trozos de plantas secas y una bolsita fabricada con tres hocicos de zorro. (Mediavilla, 2019)

Los diferentes análisis químicos muestran que para esta época ya existía el conocimiento científico para la preparación de la *Banisteriopsis caapi*, nombre científico que se le da al conocido yagé o ayahuasca que es una bebida psicotrópica de los pueblos amazónicos. Una de las características interesantes de este hallazgo es que las diferentes plantas encontradas dentro de esta bolsa, no eran originarias del lugar donde se encuentra el entierro, por lo que señala el investigador de la Universidad Estatal de Pensilvania José Capriles, había mucho tráfico caravanero de llamas y muchas sociedades se desarrollaban a partir del intercambio comercial a larga distancia, el consumo de estos psicotrópicos nos muestra las grandes redes a las que

podían acceder estos individuos, además del interés del ritual, el consumo de estos productos aportaría prestigio social, sería una señal de la capacidad de movilizarse a gran distancia o de tener la riqueza y los contactos necesarios para obtener estos productos de origen tan lejano.

Teniendo en cuenta lo planteado anteriormente, podemos evidenciar que desde la antigüedad, se vienen utilizando en los seres humanos distintas sustancias que permiten generar en el cuerpo diferentes estados que alteran el sistema nervioso central, cabe resaltar que el yagé es utilizado ancestralmente como uso medicinal para los creyentes del mismo; este ritual no lo puede realizar cualquier persona, ya que la planta sagrada está destinada en su conexión energética con un líder al que lleva el nombre de (Taita) el cual es el que prepara la medicina, lleva a cabo el ritual de sanación y solo puede ser suministrada por el mismo.

Las sustancias psicoactivas (SPA)

Las sustancias psicoactivas son todas aquellas que introducidas en el cuerpo producen diferentes efectos en el sistema nervioso central, el cual es el encargado de relacionarnos con el exterior por medio de órganos receptores como la nariz, lengua, ojos y oídos. Órganos mediante los cuales, se reciben estímulos del exterior donde podemos saber qué es lo que sucede en nuestro alrededor, controla nuestros sentimientos alegría, tristeza y controla si se tiene hambre o sed, por ende, al introducir en el cuerpo algún tipo de sustancias psicoactivas se alteran todas estas funciones de nuestro organismo, como la conciencia y estados de ánimo de procesos de pensamiento.

Con relación, Según el documento del ministerio de salud de Colombia acerca de la prevención y la atención al consumo de sustancias psicoactivas, las sustancias se clasifican en tres grupos según sus efectos, origen y normatividad, los efectos en el cerebro pueden ser estimulantes en el sistema nervioso, depresoras y alucinógenas, en su origen puede ser naturales, sintéticas o semisintéticas y según la normatividad pueden ser legales o ilegales, encontramos en Colombia sustancias legales como las bebidas alcohólicas e ilegales como la cocaína.

Existen diferentes maneras de administración de sustancias, pueden presentarse fumada, ingerida, inhalada, entre otras, el consumo puede generar dependencia a lo que se le conoce como un consumo problemático, ya que se vuelve una necesidad para el cuerpo, el uso de estas

sustancias, para poder controlar diferentes situaciones de la vida y niveles de ansiedad que se generan por no consumirlas.

Teniendo en cuenta lo anterior se considera consumo problemático cuando este afecta la salud, las relaciones familiares con amigos, altera actividades diarias como el estudio, trabajo, problemas económicos, problemas legales, en Colombia también es considerado consumo problemáticos a las mujeres que se encuentran en estado de embarazo, que están lactando, al igual a niños, niñas y adolescentes.²

Según el documento del ministerio de salud del 2016, muestra los factores protectores que son los que contribuyen a reducir la posibilidad del uso, abuso o dependencia de las sustancias psicoactivas, se encuentran factores individuales, como la empatía, capacidad para afrontar problemas, factores familiares como el respeto, la confianza, reglas en el hogar y los factores sociales, participación en actividades comunitarias, acceso de servicio de salud y educación.

Los factores de riesgo son atributos o características individuales, familiares y sociales, en el ámbito individual, encontramos baja tolerancia a la frustración, conductas agresivas y baja autoestima, en lo familiar encontramos consumo de sustancias psicoactivas por parte de los padres o cuidadores, disciplina autoritaria, falta de supervisión por parte de los padres y cuidadores, sobre protección y violencia intrafamiliar, en la parte social encontramos falta de apoyo de redes sociales, disponibilidades de las sustancias psicoactivas, violencia, entorno social y escolar; es importante buscar o gestionar un apoyo en entidades, alcaldías o entes gubernamentales que garanticen y promuevan alternativas de acompañamiento y solución a estos factores de riesgo.

De acuerdo a lo anterior existe el plan nacional de promoción de salud, prevención y atención al consumo de sustancias psicoactivas, en el cual se contempla cinco componentes que se encuentran en el plan decenal de salud pública, fortalecimiento institucional, promoción de la salud, prevención, tratamiento y reducción de riesgos y daños. En el año 2014 la comisión Nacional de estupefacientes expone la situación de Colombia reconocida internacionalmente por ser uno de los países de mayor producción y tráfico de drogas a nivel mundial y por ende

² Documento Ministerio de Salud – Prevención y Atención al consumo de Sustancia Psicoactivas.

requiere fortalecer sus acciones para la prevención del consumo, en este plan se habla sobre la reducción del uso de sustancias, las consecuencias y afectaciones que éstas generan en la salud, registra el uso de sustancias lícitas e ilícitas como un asunto de salud pública y reconoce el abuso y la adicción como una enfermedad que requiere atención integral desde una perspectiva basada en la evidencia y los derechos humanos.

Reducción de sustancias psicoactivas

El ministerio de justicia y el derecho, en asocio con la oficina de las naciones unidas contra la droga y el delito ha venido liderando diferentes acciones de herramientas que permiten mejorar y prevenir el consumo de sustancias psicoactivas en Colombia, para ello se han construido marcos técnicos de acción con diferentes herramientas, los cuales van dirigidos a población con vulnerabilidad económica, universitaria, privada de la libertad. Se han desarrollado diferentes herramientas donde se plantean dos momentos, el primero consistió en el desarrollo de las propuestas generales para la aproximación en cada uno de los contextos, el segundo en la implementación realizada de la primera fase; el documento está sustentado con asesoría técnica y del equipo del observatorio javeriano, el ministerio de justicia y la oficina de las naciones unidas contra la droga y el delito.

METODOLOGÍA

El desarrollo del proyecto se orienta partiendo de los parámetros de Investigación cualitativa como menciona Sampier el cual manifiesta que esta investigación se enfoca en comprender los fenómenos explorándolos desde la perspectiva de los participantes en su ambiente natural y en relación con el contexto, selecciona el enfoque cualitativo cuando el propósito es examinar la forma en que ciertos individuos perciben y experimentan fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y significado (Lindlof y Taylor, 2018; Punch, 2014, Lichtman, 2013, Morse, 2012, Encyclopedia of Educational Psychology, 2008).

La finalidad de este estudio de investigación cualitativa es diseñar una estrategia recreativa; que permita la prevención y mitigación del consumo de sustancias psicoactivas en los habitantes del barrio la gloria, localidad San Cristóbal mediante el uso de la bicicleta, desde la problemática evidenciada del alto consumo de sustancias psicoactivas en los habitantes del barrio la gloria.

Por ende las estrategias metodológicas que se utilizaron fueron observación, revisión documental, cuestionarios y entrevistas personales; esto permitiendo la recolección de información se llevó, el proceso de observación que se realizó fue durante 2 meses en las mañanas y en las noches en dos parques del barrio la gloria; los cuestionarios fueron aplicados a los habitantes del barrio la gloria entre diferentes edades, entrevistas a consumidores del barrio, líderes y participantes de colectivos, esto permite identificar desconocimiento, aceptación, manifestaciones y riesgos de consumo de SPA; Este proyecto se formula para realizarlo en dos fases. Reconocimiento y diseño de propuesta.

Reconocimiento

Desde el proyecto Rueda la vida, liderado por la docente Julie Benavides nace la conformación de un colectivo de bicicleta con el fin de llevar a cabo algunas temáticas a través de la bicicleta como empoderamiento humano, esto permitiendo desarrollar diferentes recorridos y experiencias con estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional y participantes

externos. El tema de nuestro interés a investigar y vivenciar a través de las rutas realizadas es el de consumo de sustancias psicoactivas; estos recorridos permitieron abordar el tema en la intervención donde se contextualizó a los participantes con el tema y sus clasificaciones.

Diseño de propuesta

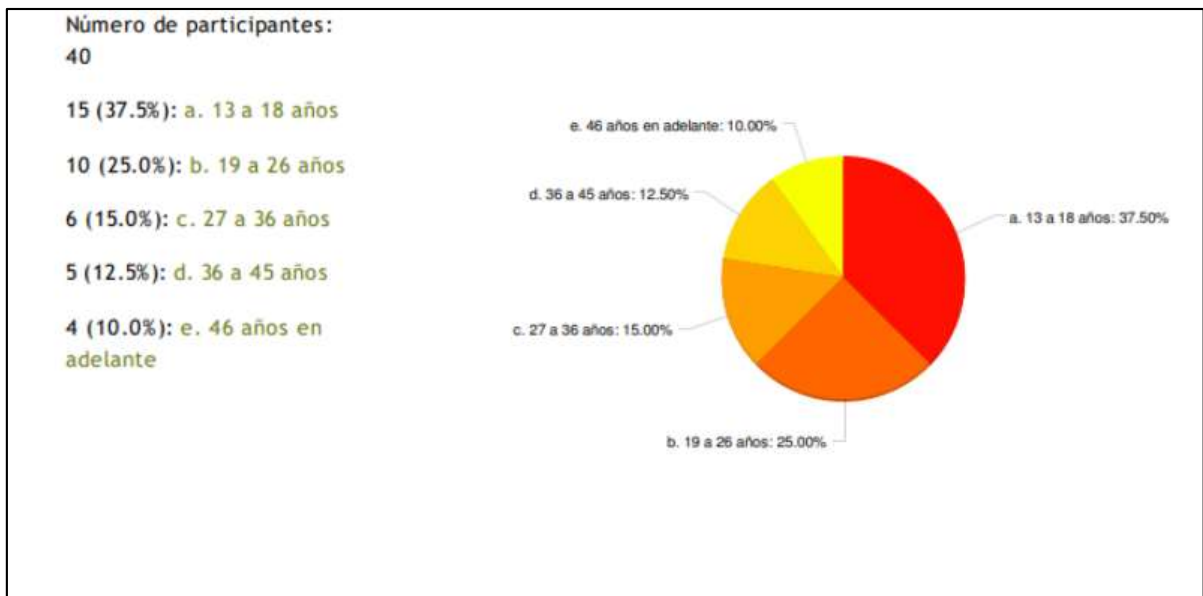
Ya realizados todos los recorridos se hace una consulta documental sobre la temática profundizada de consumo de sustancias psicoactivas, esto permitiendo reforzar el proceso metodológico las ideas y objetivos para el diseño de la propuesta recreativa; para esta propuesta se estima la población del barrio la gloria que está ubicado en la localidad de San Cristóbal, esta población se escoge porque algunos de sus habitantes y zonas están inmersos en el consumo de sustancias psicoactivas.

En relación con este tema, la propuesta va dirigida a habitantes del barrio la gloria, ubicado en la localidad de San Cristóbal, en donde se ha tenido un acercamiento vivencial de más de quince años dentro de la comunidad de este barrio, en cual se evidencia un entorno de consumidores, ladrones, familias desplazadas, violencia, pobreza, y pocas oportunidades; en esta zona se han desmantelado más de cuatro a seis expendidos de droga, y, aun así, se crean más expendidos en otras viviendas, ventas ambulantes de droga en los parques y cerca al caño la Chiguaza, caño que por su deterioro ambiental y olvido por la alcaldía local se presta para uso delincuencia y resguardo de consumidores.

Gráficas; resultados encuesta sustancias psicoactivas barrio la gloria

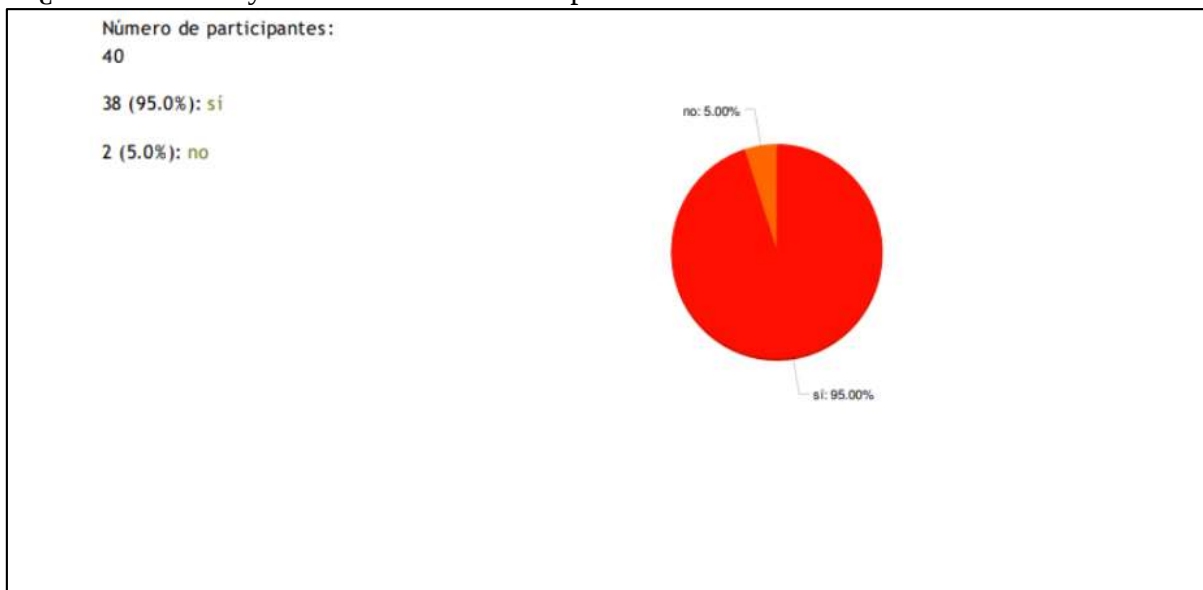
Se realiza encuestas a 40 personas habitantes del barrio la gloria.

1- ¿De la siguiente tabla en que edades se encuentra?



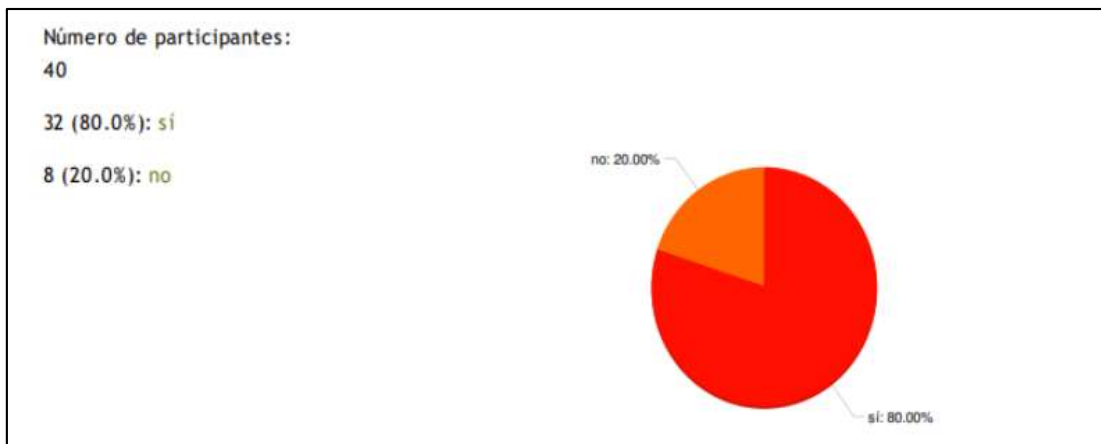
Grafica 1.

2- ¿En su barrio hay consumo de sustancias psicoactivas?



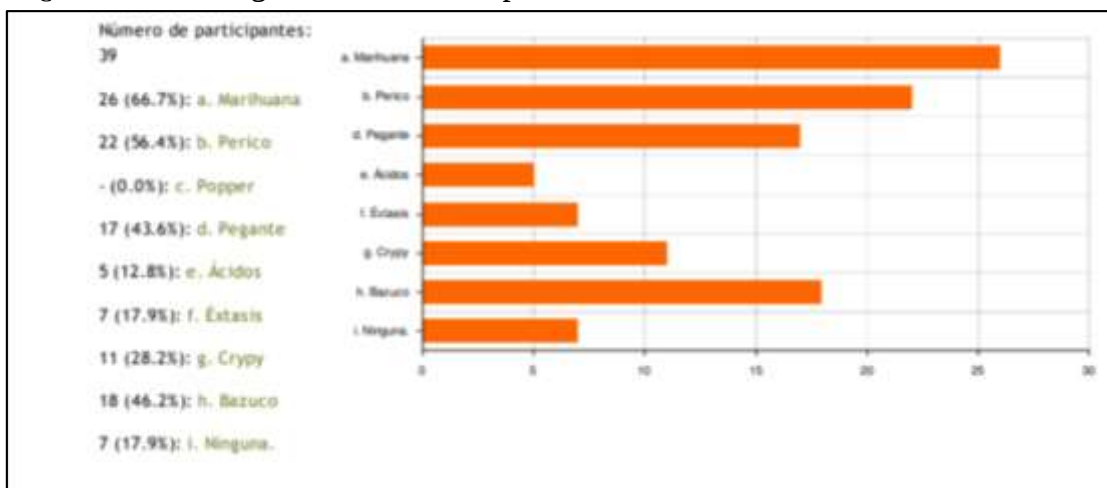
Grafica 2.

3- ¿Ha consumido sustancias psicoactivas?



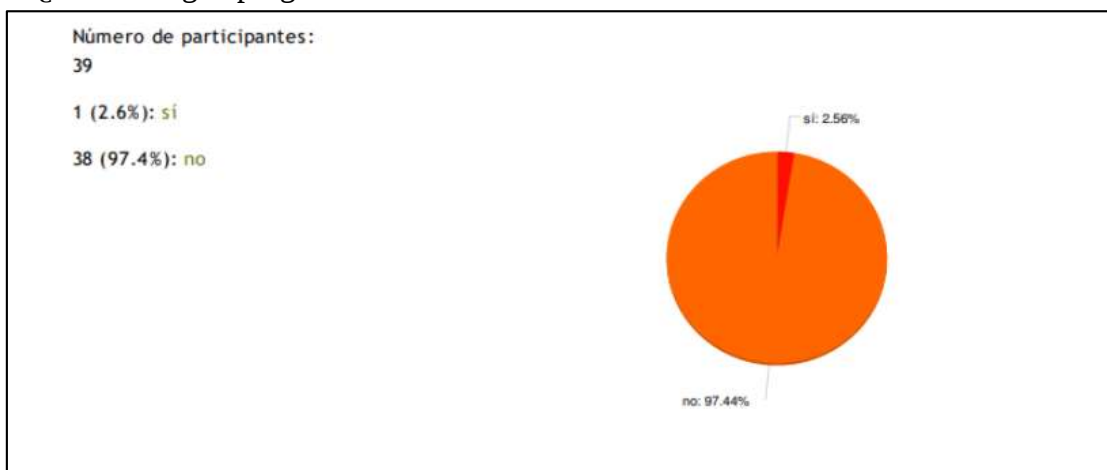
Grafica 3.

4- ¿Cuáles de las siguientes sustancias psicoactivas ha consumido?



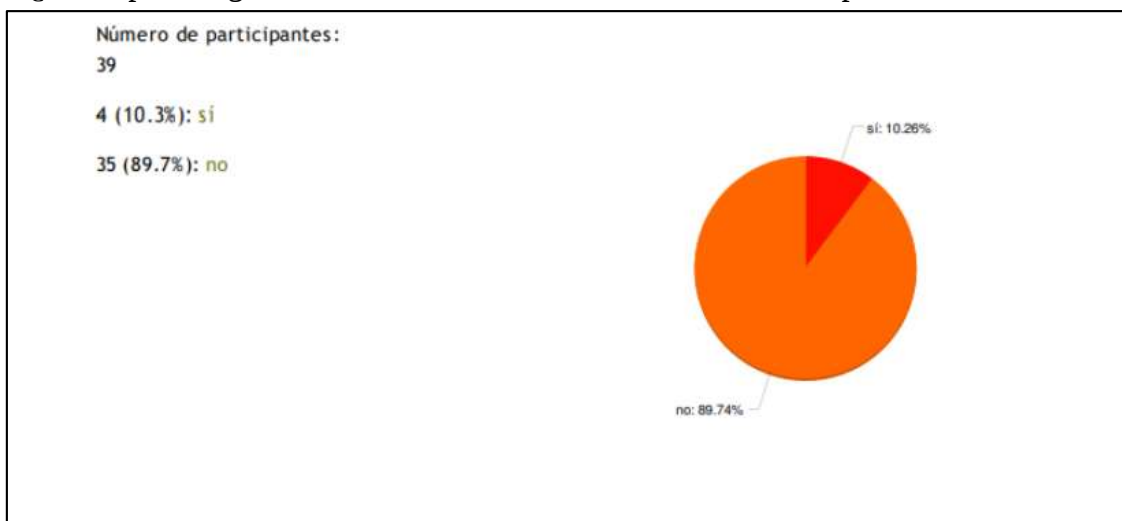
Grafica 4.

5- ¿Conoce algún programa recreativo en su barrio?



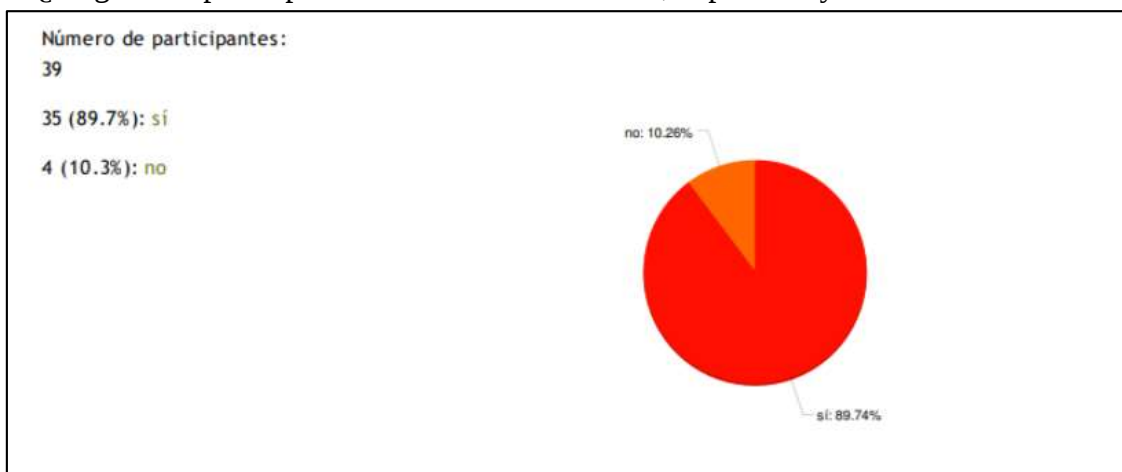
Grafica 5.

6-¿Participa en alguna actividad cultural, recreativa, artística o deportiva en su barrio?



Grafica 6.

7- ¿Le gustaría participar en actividades recreativas, deportivas y culturales en su barrio?



Grafica 7.

Análisis de encuestas

Ubicación geográfica:	Bogotá, localidad cuarta “San Cristóbal”, barrio la Gloria
Tipo de encuesta:	Selección múltiple, directa.
Perfil de los encuestados:	40 Habitantes del barrio la gloria, padres de familia, adolescentes, consumidores de

	sustancias psicoactivas, edades de 13 a 46 años en adelante.
Encuestadores:	Estudiantes de licenciatura en recreación de la Universidad Pedagógica Nacional.
Encuesta:	Individual
Categorías de respuestas:	Edades (13 a 18, 19 a 26, 27 a 36, 36 a 45, 46 en adelante; si, no; tipos de sustancias (crapy, marihuana, bazuco, ninguna etc.)

Esta encuesta se realiza a habitantes del barrio la gloria ubicado en la localidad de San Cristóbal, con el fin de identificar y conocer la relación de estos habitantes con el consumo de sustancias psicoactivas (SPA) ¿Por qué sobre este tema? Porque en un proceso de observación realizado en el barrio se logra reconocer experiencias de consumo de SPA en diferentes edades de la población, además que es un barrio que se encuentra vulnerado hacia el consumo; se realiza esta encuesta a 40 personas las cuales se seleccionaron aleatoriamente por viviendas y por ubicaciones en un par de parques, en la encuesta se plantean 7 preguntas directas y de poca complejidad.

La primera pregunta permite conocer las edades en las que se encuentran las personas encuestadas. Lo cual arroja que de los 40 encuestados 15 de ellos se encuentran en la de 13 a 18 años; 10 entre 19 a 26 años; 6 entre 27 a 36 años; 5 entre 36 a 45 años y 4 de 46 años en adelante.

La segunda pregunta se planteó para identificar si estos habitantes encuestados tienen conocimiento de consumo de sustancias en su barrio, de 40 encuestados 38 respondieron Si y 2 respondieron No. Es evidente que la población a la que se le realizó la encuesta conoce sobre consumo en el barrio que habitan, mostrando que la problemática no es desconocida para la comunidad.

La tercera pregunta es con el fin de conocer de los encuestados cuantos consumen sustancias psicoactivas, de 40 personas encuestadas 32 respondieron Si y 8 respondieron No, lo cual permite evidenciar que el 80.0% consumen SPA. Se resalta un índice alto de consumidores de SPA dentro de las personas a las que se le realizó la encuesta, esto vinculándolo con la primera pregunta es probable que el mayor consumo se encuentra en menores de edad.

La cuarta pregunta es de opción múltiple nos permite conocer qué tipo de sustancia han consumido estas personas encuestadas de 40 personas, 26 ha consumido marihuana, 22 perico, ninguna Popper, 17 pegante, 5 Ácidos, 7 Éxtasis, 11 Crypy, 18 bazuco y 7 no ha consumido ninguna SPA; Esta pregunta arroja resultados altos en cuanto a la variedad de sustancias que han consumido las personas encuestadas, además, se puede notar que estas sustancias son de fácil acceso. Según los resultado se afirma ante el reporte del ministerio de salud del año en curso que la marihuana es la sustancia más consumida, seguida de otra variedad de sustancias que generan las mismas sensaciones, o mucho más fuertes.

La quinta, sexta y séptima pregunta están planteadas con el fin de reconocer la relación con la recreación, cultura y programa deportivos de los habitantes encuestados, la quinta ¿conoce algún programa recreativo en el barrio? De 40 encuestados 1 respondió Si y 38 No, 1 persona no respondió esta pregunta; en la sexta pregunta con esta se quiso identificar si los encuestados participan en algún programa recreativo, deportivo o cultural, 4 si participan y 35 No; por último la pregunta número 7 se les pregunta a los encuestados ¿les gustaría participar en actividades recreativas, deportivas y culturales en su barrio? De las 40 personas a las que les realizo la encuesta 35 responden SI Y 4 de ellos NO; En estas preguntas se evidencio la ausencia de procesos recreativos, deportivos y culturales en el barrio y la necesidad de los mismos para crear experiencias de motivación y cambio de rutinas de los habitantes.

Entrevistas

Se realizaron entrevistas a diferentes personas, una de ellas participante del colectivo Ciclocannabis, las otras dos personas entrevistadas son del barrio la gloria ubicado en la localidad San Cristóbal

ENTREVISTA 1	
Nombre del entrevistador: Ximena Africano (XA)	Ubicación: Parque de Lourdes (Carrera 13 # 63 – 2), Localidad Chapinero
Motivo de Entrevista: Proyecto de investigación colectivo pedagócicla	Lugar de Entrevista: Parque
Nombre del Entrevistado: Juan Camilo (JC) ³	Hora: 03:30PM
Auxiliar entrevista: Hindri Benavides	Fecha: 10 - 05 -2019

Contenido de la entrevista: Esta entrevista se realiza a un participante y asistente de las rodadas del colectivo ciclocannabis a quien se logró contactar por redes sociales, solicitándole una entrevista acerca de su experiencia en el colectivo en el cual participa, se le contextualiza acerca del colectivo y este proyecto; se logra el encuentro para realizar la entrevista, con la condición de no mostrar su rostro y que la entrevista no sea virilizada.

En la siguiente transcripción se indica cada línea de preguntas y respuestas, con las iniciales de los nombres del entrevistador y entrevistado, anteriormente especificadas en la tabla de información.

XA: Buenas tardes, gracias por aceptar la invitación para llevar a cabo la entrevista que le solicitamos en redes. Como se lo había comentado hace unos días, el interés de la entrevista surge a partir de la creación de un colectivo llamado Pedagócicla conformado por estudiantes de la licenciatura en recreación de la universidad pedagógica nacional, con apoyo del área de bienestar universitario y Biciutopia; en las temáticas y ejes que como ponen los objetivos de cada rodada del colectivo, están derecho a la ciudad, buen vivir, sustentabilidad, consumo, entre

³ Se cambia el nombre por confidencialidad de la entrevista.

otros, para nosotras nace el interés por el tema de consumo de sustancias psicoactivos en el entorno de los bici usuarios y personas externas a la bici. Queremos conocer tu experiencia y perspectiva como participante asistente de las rodadas del colectivo ciclocannabis.

XA: ¿Cómo es su nombre?

JC: Mi nombre es Juan Camilo, es un gusto poder colaborar con esta entrevista.

XA: ¿En cuál colectivo participas? ¿Porque le gusta asistir? ¿Cuál es el enfoque de ese colectivo?

JC: Yo asisto a las rodadas del colectivo Ciclocannabis desde hace 1 año. Me gusta asistir a las actividades y rodadas de este colectivo porque puede consumir marihuana montado en mi burrito de acero. El colectivo se enfoca en la resistencia del consumo de cannabis, rompe los esquemas y reta a la policía opresora. Además, de actividades de refuerzo de los lazos sociales en la comunidad.

XA: ¿Cómo es una salida con Ciclocannabis? ¿Tienen un horario establecido? ¿Un punto de encuentro? ¿Alguna normatividad o condiciones?

JC: Uf! Locura, libertad, fuerza, eso me genera salir a rodar un miércoles con Ciclocannabis, el punto de encuentro es en el monumento de Héroes todos los miércoles de 6:00pm a 8:00pm van llegando los que vamos a rodar; las reglas normales, cada quien bajo su responsabilidad, usar casco, llevar el kit de despinche para que no empiece a pedir rotado el arreglo, papeles personales y de salud, dinero por si las moscas; claro que también algo que se pide siempre es que cada uno lleve lo que vaya a consumir para que no empiece a comprar en héroes y no parezca un colectivo sino una olla.

XA: ¿Cómo te sientes física y emocionalmente cuando consumes marihuana y ruedas en su bicicleta?

JC: físicamente siento que tengo a Nairo en mis piernas en mis brazos y en mis pulmones, me siento veloz y ágil en cada pedalazo; emocionalmente me siento libre y tranquilo que no me importa nada, que puedo ser yo y que estoy rodeado de personas en bici con un mismo gusto por consumir y pedalear, porque hago parte de la resistencia de lo que me gusta, es decir, me siento vivo.

XA: ¿En algún momento has tenido un problema por consumir en las calles y en bici?

JC: Pues la verdad, sí, claro, no falta el policía queriendo fastidiar, pero nada somos un colectivo y entre todos nos defendemos, siempre la gente echando pullas o queriendo molestarnos por el pisquero en las calles, pero sabes que normal, cuando hay para resistir y manifestar lo hacemos juntos.

XA: ¿Pueden asistir personas de todas las edades, familias o menores de edad? O ¿hay un parámetro de edad?

JC: No nada de niños, menos cuchos que nos estén mirando y echando vainas, pues por lo que he visto puede asistir el que desee rodar, que sea mayor de edad y no cause problemas en el colectivo.

XA: Juan, muchas gracias por darnos esta entrevista, un gusto conocer de su experiencia en el colectivo ciclocannabis.

JC: Gracias a ustedes por la invitación, es muy agradable poder contar esta gran experiencia, las invito a rodar con Ciclocannabis, es genial.

ENTREVISTA 2	
Nombre del entrevistador: Hindri Benavides (HB)	Ubicación: Barrio la gloria (Calle 45ª sur), Localidad San Cristóbal
Motivo de Entrevista: Proyecto de investigación colectivo pedagógica	Lugar de Entrevista: Hueco (sitio de consumidores de sustancias)
Nombre del Entrevistado: Andrés (AN)	Hora: 05:00PM
Auxiliar entrevista: Ximena Africano	Fecha: 16- 05 -2019

Contenido de la entrevista: Esta entrevista se realizó a un consumidor de sustancias psicoactivas del barrio la gloria, con esta persona se hace contacto en la fase 1 de la investigación, en el proceso de observación en un lugar llamado el hueco, lugar donde se refugian los consumidores en su mundo de sustancias; esta persona accede de manera muy respetuosa y cordial para ser entrevistado. Se contextualiza a esta persona sobre la investigación con respecto en el consumo de sustancias psicoactivas en el barrio la gloria y el interés que tenemos por conocer su experiencia con el consumo de SPA.

HB: Buenas tardes, ¿Cómo es su nombre? ¿Vive en el barrio la gloria? ¿Hace cuánto tiempo?

AN: Mi nombre es Andrés me dicen “Óxi”, yo vivo en el barrio hace 30 años

HB: a ¿Qué edad comenzó a consumir sustancias psicoactivas?

AN: Yo empecé a consumir a los 18

HB: ¿Qué sustancia fue la primera que conoció o empezó a consumir?

AN: La primera que consumí fue pegante bóxer

HB: ¿Cuáles sustancias ha probado en el transcurso de su vida?

AN: en el trascurso de mis años he consumido pegante, bazuco, marihuana, Popper, pepas, perico, ácidos.

HB: ¿que lo llevo consumir las sustancias psicoactivas?

AN: La verdad no me llevo nada, eso fue parte por una amistad; así como dicen amigo, pero pues ¡el amigo el ratón del queso! Pero se lo comió el ratón; pues la verdad ese día yo Salí de prestar servicio en el 2006, y, ese día Salí con millón y medio de mocha (dinero), y entonces me encontré unas amistades acá en el barrio y me dijeron que fuéramos a una taberna a farrear y pues yo portando la plata, dije si.

De todas maneras, llegue a mi casa deje un millón y me lleve 500 mil pesos los cuales me gaste allá en póker, de todo; en ese momento se me pegaron tres peladas. ¡Por la plata baila el perro! Y, se me pegaron ahí, yo estaba con los pelados, ya cuando se acabó la rumba, nos sacaron a las 3am; fuimos amanecer a la casa de unos pelados y llegamos allá íbamos llegando y uno de los chinos, me pidió plata prestada, yo lucido portando la plata y con las chinas ahí, le dije: tomé se los regalo. Yo me fui para una tienda a comprar póker comprar ron y nos bajamos para la casa, cuando llegamos allá, los chinos empezaron a sacar las pepas, el pegante y el bazuco.

HB: ¿Ese día usted consumió sustancias?

AN: **Que** le digo, pues, si, la verdad, sí. ¡Es que agz!, yo no iba a probar nada de eso, pero me empezaron a decir que tan niña y poco hombre. Y usted sabe que para un hombre que duden de su hombría es peor que un puño en la cara. Yo ahí probé, y sentí que el mundo se me venía encima. Me sentía loco, loco.

HB: Después de ese momento, ¿Qué paso con su vida? ¿Presento algún giro o algún cambio?

AN: Empecé a sentir ansiedad cuando me tomaba una cerveza y el pulmón me picaba por sentir adrenalina, y me presentaron el famoso bazuco, empecé a fumar parejo. Mi vida cambio por completo, el bazuco se apodero de mí. Y mi familia empezó a ver mi cambio, de nervios y como inquieto, hasta que les conté que metía bazuco.

HB: ¿cuántos años lleva consumiendo bazuco? ¿Cuál es la opinión de su familia cuando se enteró que consumía bazuco?

AN: Llevo 14 años consumiendo bazuco; yo viví muchos años en la calle y mi mamá me iba a buscar a llevarme comida, pero, pues la verdad mi familia todo mal, porque como yo soy el de la calle, y más de uno me tendió la mano y pues yo les falle, en pocas palabras abuse la confianza, y me di cuenta que eso no estaba bien. Ya ha pasado tiempo y a las personas que les falle ya les pague, aunque, no es igual, pero, entonces, usted puede ver una foto o un video de una reunión familiar y nunca me verán ahí, el menos precio es evidente, uno con las palabras y las miradas entiende todo. Ellos allá y yo acá en lo mío.

HB: ¿Cómo obtiene el bazuco, con qué recursos lo compra?

AN: Gracias a Dios los vecinos me conocen bien y ellos me dicen que les ayude a entrar escombro, lavarles el carro, entrar material o entre varios oficios; de esa manera puedo ganar dinero y comprar el bazuco. O muchas veces a las personas que les ayudo me dan el baretico para trabajar más rápido y con más fuerza.

HB: ¿Cuántas veces consume al día y que sensaciones le genera al consumir?

AN: En el día me fumo por ahí 5 capsulas de bazuco; las sensaciones son muy buena, me da es como fuerza, yo no me pongo, así como esos manes que se quiebran, pues, para mi es solo mente uno trabajar la traba y no dejarse trabajar por el vicio, me pone hiperactivo.

HB: ¿Ha intentado dejar de consumir?

AN: Si, pero es Duero, he ido a fundaciones, pero el encierro no sirve para nada, eso lo motiva más uno para volarse a fumar; y las iglesias cristianas tampoco porque es llenarle el bolsillo al pastor y la pastora, y uno no sabe esa plata para donde va, entonces, no eso no sirve y pues la verdad para uno poder cambiar es difícil, es fuerza de voluntad.

HB: ¿conoce algún programa por parte de la alcaldía o fundación que hayan intervenido en este barrio?

AN: No, para nada eso tiene tiempo la alcaldía y menos el presidente de la junta, invierten en poner cámaras que no sirven para nada.

HB: Bueno Andrés, muchas gracias por darnos esta entrevista sobre tu experiencia como consumidor.

AN: Gracias a ustedes, es bueno poder contarle a alguien lo que uno siente y la realidad de uno, se siente uno importante.

ENTREVISTAS 3	
Nombre del entrevistador: Ximena Africano (XA)	Ubicación: Barrio la gloria (Calle 45ª sur), Localidad San Cristóbal
Motivo de Entrevista: Proyecto de investigación colectivo pedagógica	Lugar de Entrevista: Hueco (sitio de consumidores de sustancias)
Nombre del Entrevistado: Diego (DI)	Hora: 12:00PM
Auxiliar entrevista: Hindri Benavides	Fecha: 21- 05 -2019

Contenido de la entrevista: Esta entrevista se le realizó a un habitante del barrio la gloria, quien ha sido consumidor de diferentes sustancias psicoactivas; nos acercamos al entrevistado por recomendación de otros consumidores, por su experiencia y conocimiento del tema; antes de iniciar la entrevista el entrevistado no solicita pocas preguntas y que él quiere ir contando su historia, y si hay inquietudes o preguntas se hagan.

XA: Buenas tardes, ¿Cómo es su nombre?

DI: “buenas tarde mucho gusto mi nombre es diego correál vivo acá en el barrio de la gloria, comencé, mi primer dosis fue de marihuana, tenía unos 15 o 16 años; esa primera vez fue algo inexplicable, , todos los cuerpos no asimilan el mismo químico, esa vez a mí me dio vómito, fiebre, diarrea, me patió muy fuerte, fue algo muy tremendo, después como a los 17 años consumí, empecé a consumir perico, que le digo yo diarios sin tomar que la mayoría de gente la consume es con alcohol yo lo consumía era diario sin necesidad de consumir alcohol 10 o hasta 12 felpas de perico diarias que eso es lo más costoso a nivel de vicio es lo más costoso

que puede haber, y ya como desde 19 años consumiendo bazuco, ahí en ese entonces empecé suavecito consumiendo pistolo que es se baja el cigarrillo y en el mismo cigarrillo eso se desmenuza y se echa la dosis ahí, y después en el transcurso del tiempo pues empecé a consumir la famosa pipa, lo más fuerte que yo haya hecho en mi vida por consumir en mi vida, es meterme a una casa que está desocupada y llevarme una lavadora, no estaba totalmente desocupada, porque yo a nivel académico y familia si lo cogen a uno entre ojos y como que tratan de rechazarlo, pero así normalmente no nada, todo va en la mentalidad de la gente y la capacidad que usted tenga para saber llevar sus circunstancias y no dejarse llevar de eso al extremo, porque eso lo puede llevar a uno a la calle, pierde; yo he perdido muchas cosas por el vicio, he vendido cosas, ¡si he vendido! También cosas baratas por el vicio, de resto, si, no pues normal trabajo; económicamente ahorita está fuerte, trabajo en construcción, tengo mi mujer, mi mujer sabe mi vida, sabe cómo es mi mundo; ahorita tratando a ver si puedo cambiar; actualmente pues, anteriormente consumía 40 diarias, hoy en día en la semana me fumo unas 5 o 6 por mucho; ya no como antes, estoy tratando de cambiar mi vida, porque si yo caigo en una recaída es lo peor que yo puedo hacer en mi vida, si tu consumías 40 alcanza uno a fumarse 60 - 70 si uno llega a una recaída y lo lleva a extremos que uno no puede ni se halla en esa situación porque es donde usted intenta en a llevarlo a uno al hurto a sacarse las cosas de la casa, porque yo tengo amigos que se sacan las cosas de la casa, se llevan las ollas, las planchas, las chaquetas, roban a las mamás, todo o sea todo lo hacen por el solo consumirse una capsula de bazuco, eso lo hacen la mayoría de consumidores. La marihuana no lo lleva tanto a esos extremos, dependiendo de la gente también, todo va en la capacidad mental que tenga la persona al consumir, si no tienen la capacidad, los lleva, así como los indigentes del centro a estar mal; pues yo gracias a Dios ya llevo 20 años en este mundo y nunca me he visto en la calle, y Dios lo permita que nunca me vaya a llevar allá.

XA: ¿Usted conoce los químicos o las sustancias que consume?

DI: Pues del bazuco, hoy en día el bazuco eso viene: con hueso de humano, eso le echan, ladrillo molido, hueso de humano, demasiadas cosas que no me acuerdo en estos momentos; lo mismo también en la marihuana también ahorita como ya no es marihuana si no, crippy a eso le echan cosas más fuertes para que la gente se vuelva más adicta a eso.

XA: ¿qué sensaciones le genera el bazuco a usted en el cuerpo?

DI: Al comienzo usted siente que es algo que uno no puede expresar; usted solamente la persona que lo hace lo siente y es algo, o sea, uno ya lo consume es necesidad porque el cuerpo le pide a uno pero actualmente uno siente un poquito de tensión, no me puedo estar quieto me da hiperactividad si yo me quedo en estado de estar quieto ahí, no se me desespera; hay gente que siente que lo miran que les hablan que les corren las cosas ese químico es el más fuerte que puede haber a nivel de las drogas lo que es la heroína y el bazuco son los más fuertes que pueden haber.

XA: ¿ha tenido la oportunidad de estar en un programa una vinculación con el distrito que le permita salir de esa o mediar su consumo?

DI: No, nadie, mi familia si me ha querido que yo vaya a un centro de rehabilitación, pero yo no necesito eso, yo tengo la capacidad de poder dejarlo, yo lo he dejado un año por voluntad propia sin ir a una iglesia cristiana, sin nada, de voluntad propia.

XA: ¿para suplir los efectos del bazuco, no, has utilizado otra sustancia menos fuerte que esa?

DI: No, o sea te explico todos los químicos son diferentes y tu cuerpo no lo asimila. Mi cuerpo no asimila la marihuana, no la asimila porque eso yo sé que me hace, eso me pone en un sentido demasiado agresivo, me despierta todos los sentidos me dan ganas de llorar, porque eso yo lo probé esa vez y lo he probado poquitas veces pero cada vez que lo pruebo la embarro busco problemas con el que sea, no me importa así me saquen armas blancas, armas de fuego, no me importa; eso me, por eso digo que todos los cuerpos no asimilan el mismo químico igual, porque todos no tienen la capacidad; hay gente que consume lo que yo consumo y solo con el primer pipazo que se echen ahí se quedan tiesos, duran hasta media una hora sin poder moverse; yo me hecho uno y tengo que salir a caminar hablar con la gente, hay gente que se les va el habla; hay gente que no puede hablar, hay gente que digamos se lo fuma aquí así, y ahí se quedan como media hora quietos que no se pueden mover, y esa es la realidad de ese vicio.

XA: vale muchas gracias

DI: De nada muchachas.

Abordaje rodadas pedagógica

El colectivo pedagogicla como principal objetivo que se planteó desde el inicio fue la bicicleta como empoderamiento ciudadano, este colectivo permitió conectar diferentes ejes de investigación, a través, de los recorridos realizados por pedagogicla, en donde se trabajaron temas del Buen vivir, Derecho a la ciudad, Transporte sustentable, Ancestralidad, el consumo de sustancias psicoactivas; cada recorrido tuvo un organizador y una planeación previa; el destino y la ruta debía coincidir con las temáticas abordadas; a continuación encontraran un poco de las rodadas realizadas por el colectivo Pedagogicla.

Vamos en bici por la chicha



Figura 1 (Diseñada colectivo pedagógica)

El día sábado 27 de Abril, el encuentro se realizó en la Universidad Pedagógica Nacional para dar inicio a la primera rodada organizado por el colectivo Pedagogicla con apoyo de BiciUtopia, y escuela popular de la bici; los participantes fueron llegando entre las 8:00am y 8:35am, ya concertado el grupo para rodar, se da la bienvenida a participar de las dinámicas del colectivo pedagogicla, se dieron las indicaciones necesarias de precaución, seguridad y uso de la bici durante el recorrido. Además se dio a conocer la ruta planteada y a realizar; el primer destino hacia el monumento de los Héroes en donde se dio una breve contextualización de la

importancia e historia del monumento como derecho a la ciudad, se continuo el recorrido hacia la segunda parada contemplada la iglesia de Lourdes en donde se entregan unos folletos con unas preguntas para los participantes y se lograra llegar a una reflexión acerca del Buen vivir en su desarrollo como personas en el transcurso de sus vidas, al terminar se da paso para continuar a localidad de Teusaquillo en donde se comparte el tema de bicicolectivos, además, de un recuento histórico sobre dos personajes que enmarcaron la historia de Colombia Jorge Eliecer Gaitán y el Coronel Rojas pinilla; para culminar el recorrido continuamos hacia la candelaria para visitar "La bendita chichería", llegamos al sitio y se dio a conocer la ancestralidad desde el proceso e historia de la chicha, invitando a los participantes a conocer el museo. Este recorrido tuvo como finalidad, reconocer e identificar estos espacios culturales, emblemáticos y patrimoniales, desde la concepción del buen vivir, derecho a la ciudad y ancestralidad.



UPN puerta calle 73 (capturada por colectivo pedagógica)



Monumento Héroes Avenida Caracas entre calles 72 y 75 (capturada por colectivo pedagó cicla)



Iglesia de Lourdes Cra. 13 #63-27, Bogotá (capturada por colectivo pedagó cicla)



Localidad Teusaquillo, Bogotá (Capturada por colectivo pedagógica)

ASISTENTES: Asistieron 19 personas para realizar el bici recorrido, estudiantes de la UPN, participantes externos y algunos invitados de bicicolectivos.



La Candelaria, Bogotá (capturada por colectivo pedagógica)

Fortalezas

- El nivel fue para principiantes
- Se logró identificar ciertas características en la condición física de los participantes
- El recorrido fue corto
- Se logró llegar a todos los sitios

Debilidades

- Diferencias entre colectivos.
- La intolerancia de los automóviles en las vías que no cuentan con bicicarriil.

Conclusión

Se establece la ruta del recorrido desde el conocimiento de las vías más pertinentes para la rodada y la seguridad de los Biciusuarios; los participantes manifestaron conformidad y emociones positivas con respecto al recorrido y a las intervenciones realizadas durante el mismo; se evidencio buen manejo de la bicicleta y respeto por las normas de seguridad vial, respeto por los compañeros participantes, tolerancia y apoyo grupal.

El recorrido permitió dar vía y luz al proyecto, con procesos de observación que se evidenciaron en el mismo, identificando escenarios de consumo de SPA externos al recorrido, en especial en La Candelaria en donde se trabajaba la temática de ancestralidad con el grupo, alrededor había personas externas consumiendo sustancias.

Bici picnic en la piedra Juaica



Flyer (Diseñado Colectivo Pedagogicla)

El día sábado 4 de mayo, los encuentros estuvieron contemplados en dos puntos, la entrada calle 73 de UPN y el Portal de la calle 80; los participantes que se les facilitaba en la calle 73 fueron llegando sobre las 8:00am y a las 8:20 arrancamos para coger la calle 80 para reunirnos con los demás participantes, llegamos al portal de la 80 sobre las 9:15am; se dieron indicaciones para el recorrido hacia Tabio, se dieron recomendaciones de que las personas que se sintieran con la capacidad y energía para realizar el recorrido de manera más rápida se adelantarán a su ritmo en compañía de integrantes del colectivo, y, aquellas personas que llevarán un ritmo más o menos lento lo hicieran sin sentirse afanados o acosados para acelerar su ritmo; se da inicio al recorrido por toda la calle 80, pasando el puente de Guadua y al llegar la glorieta de Siberia se hace el giro a la derecha para buscar el camino más corto para llegar al destino; durante el recorrido se empezó a sentir la ruta algo extensa y pesada con altibajos, lo cual fue notorio para la condición física de algunos de los participantes; se notó el cansancio, el esfuerzo y las ganas de dejar la ruta hasta cierto punto, ya que, el nivel físico no era el más avanzado para algunos y las bicicletas tampoco contaban con buen mantenimiento y condiciones

para ese tipo de ruta y distancia. El tiempo se hacía más extenso por el desconocimiento de la ruta por algunos de los participantes, aunque se brindaba motivación y voz de aliento por cada compañero de ruta, lo cual ayudo para lograr el primer objetivo que era llegar a Tenjo, se hizo una parada para reunirse todo el grupo, al querer continuar con el recorrido el clima hizo complejo el camino, la lluvia fuerte impedía continuar, por lo que se aprovechó para entrar a un establecimiento, hidratarnos y comer algo. Mientras se esperaba que escampara integrantes del colectivo dieron provecho a ese espacio para hacer unas pequeñas entrevistas a participantes del recorrido, preguntándoles acerca del consumo de SPA y ancestralidad desde su perspectiva y formación.

Nos dirigimos al mural de Esteban Chávez uno de los grandes exponentes del ciclismo colombiano, en este lugar se encontraron emociones de la relación que como personas nos hacemos con la bicicleta y lo importante y necesaria que se vuelve en la vida de quienes la usamos; además, se dio espacio para hablar sobre temas de ancestralidad desde la construcción autóctona de los pueblos y las costumbres; el territorio como tejido social; se aprovecha el espacio y la disposición de los participantes para hablar sobre el tema de consumo de sustancias psicoactivas, algunos componentes e imaginarios, clasificaciones; también se habla de la ceremonia del yagé que se realiza en algunas veredas de Tabio, siendo esta un proceso de sanación y cura para el alma.

Al terminar las temáticas, se llega a la decisión de algunos de los participantes no continuar con la ruta hacia Tabio, por compromisos laborales, tiempos, condiciones físicas y otros si deciden continuar con el recorrido.

Asistentes: En este recorrido participaron 16 personas.



Segunda Rodada, UPN, calle 73, Bogotá (capturada por colectivo pedagocicla)



Portal Calle 80, Bogotá (captura por colectivo pedagocicla)



Tenjo, Ancestralidad, territorio y SPA (Capturada por Colectivo pedagogicla)



TENJO, mural Esteban Chávez (Capturada por colectivo pedagógicla)

Fortalezas

- Contrastar las rutas en ciudad y fuera de ella
- Participación activa

- Conocer nuevos lugares fuera de la ciudad
- Convocatoria y publicidad
- Compañerismo, tolerancia y respeto en la vía
- Miedos y logros superados por algunos participantes

Debilidades

- No tener en cuenta las condiciones físicas de los participantes para la ruta
- El estado de las bicis de algunos participantes
- Repercusiones y dolencias en algunos participantes después del recorrido

Conclusiones

En este recorrido se dio la oportunidad de salir de la ciudad y conocer nuevos lugares, aunque se presentaron pequeñas dificultades en cuanto a las condiciones físicas de algunos participantes, notamos que se debió pensar mejor la ruta para ser el segundo recorrido del colectivo; aunque se logró llegar a uno de los objetivos TENJO, el retorno hacia la ciudad de esos participantes lo realizaron en bus por el cansancio, agotamiento y dolencias físicas, agradecieron y les gusto el recorrido porque lograron perder miedos, alcanzar nuevos kilómetros y disfrutar de una pedaleada fuera de la ciudad; la disposición del grupo y su respeto logro tener un buen desarrollo de los temas abordados ancestralidad, territorio y consumo de SPA. El cansancio fue un motivo más para los participantes manifestar lo satisfechos por el recorrido y el querer continuar participando en más recorridos con el colectivo.

Bicipicnic Bojacá



Flyer (diseñado por colectivo pedagòcicla)

El día 18 de mayo Iniciamos en la calle 73 Universidad Pedagógica Nacional, en donde se dirige al portal de la 80 y se aclara que en este punto se encuentran otras personas que van hacer parte del recorrido, el transcurso hasta el portal de la 80, se efectúa un recorrido tranquilo sin ningún tipo de afanes, cuando se llega al punto de la 80 se toma una fotografía como evidencia de la cantidad de asistentes que harían parte de esta aventura hasta Bojacá, se deja claro que las personas que tienen mejores condiciones físicas y que desean dirigirse más rápido se van con un integrante del colectivo de pedagòcicla, el resto de personas van en otro grupo, aclarando que dentro de los dos grupos hay siempre personal que dirige y personal que cierra y están pendientes de los integrantes del grupo, al ser un colectivo se piensa en las condiciones de los demás integrantes.

Durante el recorrido se presentan algunas adversidades con conductores de carga pesada, donde se evidencia las molestias de ellos con las personas que utilizamos la bicicleta, para muchos de ellos interrumpimos el tráfico, sin tener conocimiento que también tenemos derecho a un carril como ellos lo tienen, se realiza una parada antes de llegar a Bojacá en donde se hace una actividad por la compañera Catalina Cárdenas acerca de lo vivido durante el recorrido y la importancia del buen vivir dentro de la ciudad y fuera de ella, allí se hace un pequeño compartir y se reflexiona sobre muchas condiciones de contaminación que la ciudad se ha tenido que

enfrentar en los últimos años, los primeros que llagan a Bojacá son las personas que inician el recorrido más rápido y espera en la entrada a los demás integrantes del grupo, existen algunos inconvenientes con un compañero que se le daña la cadena de la bicicleta poco metros antes de llegar a nuestro lugar de destino, dentro del parque central de Bojacà se realiza un compartir de lo que cada integrante llevaba y se socializa durante un tiempo con los que conforman el colectivo, luego se toma la decisión de ir a las piedra de chivo que se encuentran a unos kilómetros de Bojacà y se permanece un tiempo allí, contemplando la belleza de este lugar y la paz que el mismo trasmite, se toman algunas fotografías, siendo las 5 de la tarde nos dirigimos de nuevo al parque central de Bojacà, a ver los diferentes bailes que se presentaban en el pueblo por ser las fiestas, se logra que desde la tarima nos manden un saludo a los integrantes del colectivo y se toman fotografías con el grupo del baile del diablo, regresamos a Bogotá a las 6:00 de la tarde en donde en 45 minutos llegamos a Mosquera por lo que se evidencia que el recorrido fue más fuerte y exigente de regreso a Bogotá por condiciones de seguridad ya que muchos no contábamos con luces para poder desempañarnos tranquilos en la carretera, faltando pocos kilómetros para llegar a Bogotá se enfrenta el clima de lluvias y se pincha la bicicleta de la compañera Daniela, se realiza el despinche durante dos horas, continuamos el recorrido, llegando a Bogotá a las 10 de la noche. se aclara que otras personas llegaron antes porque se fueron por la calle 13.



Calle 80, Bogotá. Todos los participantes (capturada por el colectivo pedagogicla)



Las piedras de Chivo negro Bojacá (capturada colectivo pedagogíccla)



Piedras de chivo negro Bojacá (captura colectivo pedagógica)



Fiestas de Bojacá (Capturada por colectivo pedagógica)

Fortalezas

- Mayor participación de asistentes
- Participación de las fiestas de bojacà
- Conocer ancestralidad en las piedras de chivo
- Conocer actos culturales de las fiestas de bojacà
- Compartir experiencias nuevas en cada situación presentada durante el recorrido
- Conocer personas nuevas y generar lazos de amistad
- Reconocer fortalezas y agilidad con la bicicleta
- Ayuda y apoyo de compañeros

Debilidades

- El recorrido inicia más tarde de lo establecido
- Las bicicletas no tienen las mismas condiciones
- División del grupo
- Falta de herramientas para poder ayudar al compañero de la cadena

Conclusiones

Se establecen relaciones sociales nuevas y se evidencia compañerismo dentro del colectivo al enfrentarse a diferentes situaciones dentro del recorrido salir de la ciudad permite obtener otro contexto de vida

Teusaca tu bici

Es un colectivo de bicicletas que se crea en el año 2012, en la localidad de Teusaquillo, rueda por diferentes partes de Bogotá, durante tres años se ha transformado el discurso de la existencia de este colectivo, donde es vista la bici como un medio de transformación social, se reúnen con diferentes temas como cultura, paz, pedagogía del voto, luchas sociales feministas. Todos los jueves rueda este colectivo por Bogotá y su principal lugar de encuentro es el parway a las 7 de la noche.

Dentro de esta investigación se entrevista a uno de los fundadores de este colectivo, para saber con profundidad cuales son los objetivos de sus rodadas y poder tener una referencia de lo que se plantean los colectivos de bicis, cuando se hace la intervención acerca de si se evidencia el consumo de sustancias dentro de este colectivo, el entrevistado manifiesta que colectivo es libre de respeto hacia el consumo de sustancias, pero que si dentro de los recorridos el consumo de dichas sustancias llega a ser molestia para los integrantes del grupo, se procede al llamado de atención por parte del colectivo, todo se hace con tono de respeto y tranquilidad.

Por parte de las investigadoras de este proyecto se realiza recorridos con este colectivo en donde se evidencia que hay un consumo consiente de alcohol y que al llegar al punto de encuentro que es el parque Simón bolívar se encuentran otros colectivos que ruedan dentro de la ciudad y que utilizan la bici diariamente, se observa que hay consumo de sustancias psicoactivas y se logra entablar conversaciones acerca del consumo, por ende se fortalece el interés de esta investigación acerca del uso de la bicicleta y el consumo de SPA, llevándonos a inclinar en la localidad de san Cristóbal sur en el barrio la gloria donde ha vivido la mayor parte de su vida una integrante de este grupo de investigación.



Flyer Recorrido con Teusaca (diseñado por colectivo Teusaca tu Bici)

Recorrido con colectivo Teusaca - 16 de mayo de 2019

El recorrido inicia en el almirante padilla “Parway” cra 24 con calle 37, lugar donde todos los jueves se reúne este colectivo para rodar en las horas de la noche, la hora de encuentro es 7:00pm y la hora de salida es a las 8:00 pm. Este día la hora de salida se demoró por cuestiones climáticas, el líder de teusaca Daniel Rueda nos aclara que está establecida la hora de salida,

pero no la hora de regreso, el recorrido inicia con algunas dificultades por la lluvia, no se tiene en cuenta las condiciones físicas de integrantes nuevos y se asume que frecuentemente se utiliza la bici por lo cual el recorrido es rápido, nos dirigimos al parque nacional para coger la séptima y bajar por la calle 63 luego salir al parque simón bolívar, nuestro objetivo era llegar a la biblioteca Virgilio barco en donde se realizaba una competencia para reunir fondos para patrocinar a un ciclista que iría al extranjero a competir, al llegar al punto de encuentro se observa que hay demasiados ciclistas y diferentes colectivos de bicicletas que ruedan dentro de Bogotá, es impresionante la cantidad de personas que se reúnen dentro de estas actividades nocturnas, pero también se puede observar el nivel de consumo de sustancias psicoactivas en estas actividades.

Se logra establecer contacto con colectivos súbase a la bici en donde nos comentan sus diferentes objetivos y actividades que realizan dentro de este colectivo. Se logra hablar con consumidores de spa donde nos cuentan su experiencia del uso de la bicicleta y la sensación que pueden generar cuando consume sustancias psicoactivas, para evidencia de esto se encuentran audios de las conversaciones.

El recorrido permite que se generen vínculos de amistad entorno a la bicicleta y que se puedan concebir diferentes experiencias al rodar por las noches dentro de la ciudad, se vive un ambiente diferente al que se puede obtener en horas del día, lo que hace que cada uno de los participantes viva su tiempo de esparcimiento de una manera más tranquila, al conocer la ciudad en horas que son poco transitadas, de igual manera emplear tiempo donde se puede consumir cerveza, fumar y tener una buena charla con gente de diferentes contextos.

El evento continúa hasta horas de la madrugada y el colectivo de teusaca se retira a las 12 de la noche, nos dirigimos al punto de encuentro donde inicia el recorrido y se percata el organizador de las personas que van dentro del colectivo estén completas luego del evento, se dirige con rapidez y se termina el recorrido a la 1:30 de la madrugada con una fotografía.



Parway con algunos participantes Teusaca (capturada por Hindri Benavides)



Recorrido hacia la Biblioteca Virgilio Barco (capturada por Hindri Benavides)



Rodada con el colectivo Teusaca (capturada por Hindri Benavides)

Fortalezas

- Los vínculos sociales que se establecen por los recorridos
- Conocimiento de la ciudad por medio de la bicicleta
- Tiempo de esparcimiento empleado en horas nocturnas
- Tranquilidad en de la ciudad
- Nuevas experiencias vividas por cada recorrido

Debilidades

- No se piensa en las condiciones físicas de los nuevos participantes
- Condiciones climáticas
- Consumo de sustancias teniendo en cuenta que habían niños
- No estaba la ruta establecida

Conclusiones

Este recorrido permite conocer otros colectivos, que se vivan experiencias diferentes por las condiciones de la ruta en horas nocturnas se puede evidenciar la ciudad en otras condiciones a las que habitualmente las vemos, tener la vivencia de compartir con un colectivo que tiene experiencia de 7 años realizando recorridos en la localidad de Teusaquillo y en diferentes partes de Bogotá, permite ver el mundo de otras dimensiones con ayuda de la bicicleta.

PROPUESTA RECREATIVA

“Recreando ambientes distintos para futuros diferentes, la bici como generadora de experiencias de aprovechamiento del tiempo libre”

Esta propuesta recreativa consiste en aprovechar el tiempo libre de habitantes del barrio la gloria de la localidad de san Cristóbal, en donde se espera disminuir los índices de consumo de sustancias psicoactivas, se busca generar espacios de esparcimiento en donde la recreación y el uso de la bicicleta permitan que el tiempo del consumo de estas personas, sea utilizado para la propuesta proyectada por este grupo de trabajo.

Las rodadas con el colectivo pedagógica permitieron hallar la importancia de la bicicleta para obtener experiencias de diferentes tipos, ya que lo que se vive en cada rodada son prácticas de incertidumbre, emoción, pues nunca se sabe que te trae el camino de las rutas, teniendo en cuenta que cada salida en bici es distinta, esto permite que se brinde a los seres humanos un mundo diferente al del consumo y un mundo donde tengan alternativas de recrearse en los tiempos libres.

Según Jofre Dumazedier (1971) sociólogo francés, define Recreación como: "el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales", teniendo en cuenta los planteamientos de este autor se pretende mediante esta propuesta contribuir a que los habitantes de este sector puedan obtener a través de la recreación y el uso de la bicicleta, momentos de esparcimiento, diversión, disfrute, experiencias diferentes a las que viven diariamente en su entorno.

Con lo anterior se diseña una propuesta recreativa, a través del uso de la bicicleta como dinamizador del consumo de SPA; diferentes juegos enfatizados a promover inclusión social dirigidos a distintos rangos de edad; concurso de talentos en donde descubran sus habilidades y destrezas ocultas u olvidadas por sus circunstancias, teniendo en cuenta que se desarrollan en torno a la prevención y mitigación de consumo de sustancia psicoactivas.

ARMANDO TU BICICLETA

Población: Habitantes consumidores de SPA del barrio la gloria

Tiempo: Este taller está proyectado para 1 mes, se realizará las sesiones los días martes, viernes y domingo con una duración de 2 horas.

Objetivo: Construir bicicletas con piezas reutilizadas y guardadas en algún rincón del olvido.

Objetivos específicos:

- Difundir publicidad en redes sociales, volantes a la comunidad y barrios vecinos para la maratón de donación de piezas o bicicletas que no sean de su uso y quieran donarlas.
- Gestionar con la alcaldía local el apoyo para la maratón de donación de piezas o bicicletas
- Realizar una jornada de limpieza y selección de las piezas obtenidas en la maratón.
- Brindar charlas de como armar una bicicleta.
- Iniciar con el montaje, armado y mantenimiento de las bicicletas.

Descripción

Teniendo en cuenta que algunas de las personas de la población para la que va dirigida esta propuesta no cuenta con bicicletas y tampoco recursos económicos, se realiza este taller que consiste en la creación de bicicletas para cada participante del taller y estas puedan ser para su uso, desde la conformación del grupo inicial para el taller, y lograr conseguir las piezas para este taller, se considera realizar una maratón de donación de piezas bici, el cual se gestionara desde la misma comunidad, barrios vecinos, entidades locales y redes sociales, para hacer masiva esta convocatoria a participar de la maratón de donación.

Cronograma

Actividad	Mes (X)						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Inscripción al taller		X					
Contextualización del taller					X		
Planeación de la maratón de donación		X					X
Difundir el evento de la maratón de donación					X		X
Maratón de donación de piezas y bicicletas. El evento tendrá una duración de 3 a 4 horas.							X
Organización y limpieza de las piezas y bicicletas recolectadas		X					
Charla de instrucciones de armada de una bicicleta.					X		

Construcción y armado de bicicleta.		X					X
Mecánica y partes de la bicicleta					X		
Prueba de las bicicletas construidas							X
Registrar las bicicletas en la plataforma de los organizadores.		X					
Alistar las bicicletas para el primer bici recorrido		X					

Explorando la bici.

Población: Habitantes consumidores de SPA del barrio la gloria

Tiempo: Estas bicis recorridos están programados para los miércoles durante 1 mes.

Objetivo: Implementar la bicicleta como un acompañante de experiencias.

Descripción: Esta actividad tiene como finalidad realizar bici recorridos previamente diseñados por los organizadores, que permitan a los participantes hacer uso de las bicicletas construidas en el taller de armado; tratando de generar un impacto en las emociones, sensaciones y capacidad físicas de los participantes.

Este es el único recorrido que esta con diseño previo, ya que, los otros recorridos se diseñaran con los participantes inscriptos previamente.

1. Recorrido al parque entre nubes

Como habitantes del barrio de la gloria, muchos desconocen el parque entre nubes, estando ubicado a tan solo unos minutos; por ello a través de este recorrido se quiere generar un reconocimiento del parque y que los participantes tengan una experiencia a través de la bicicleta.

Inicio del recorrido: El punto de salida se da en el parque la gloria

Hora de salida: 11am, miércoles

Punto de llegada: puerta principal parque Entre nubes



Imagen del parque entre nubes (tomada de la página del IDT)

Requerimientos para el recorrido

- Botiquín
- Kit de despinche
- Pito
- Hidratación
- Ropa cómoda

Feria de juegos

Objetivo: brindar a la comunidad del barrio la gloria un espacio de esparcimiento y diversión, que permita la interacción con el otro y permita vivenciar de experiencias lúdicas.

A continuación, se presentan diferentes actividades recreativas con objetivos, diseño de la ejecución de los mismos, se organiza una feria de juegos que va dirigida a todas las edades, con el fin de brindar a la comunidad una muestra recreativa que tiene como fin mejorar las condiciones de vida de niños y habitantes del sector

PLANTILLA TÉCNICA DE JUEGO

GENERALIDADES

NOMBRE: ritmo

OBJETIVO DEL JUEGO: generar en los participantes habilidad mental, para poder responder lo más rápido posible, por medio de la atención y la coordinación.

NÚMERO DE JUGADORES: se puede jugar un número de 20 a 30 personas sin importar el nivel educativo.

CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN (EDAD, ESTRATO, RELIGIÓN, ETC):

Es un juego que sirve para cualquier contexto, sin importar edad, estrato o religión.

NOMBRE DE LA TEMÁTICA: JUEGO RITMO

PROPÓSITO: estimular la atención en habitantes del barrio la gloria de la localidad de san Cristóbal

OBJETIVOS INSTRUCCIONALES: organizar el grupo haciendo un círculo, donde hay una persona que dirige el juego por medio de una canción y colocar el ritmo.

DESCRIPCIÓN: el juego consiste en no perder el ritmo, al dar las palmadas al mismo tiempo que se pronuncia lo que se pregunta

REGLAS: el participante pasa a la cola cuando pierde el ritmo, repite lo que otro compañero dijo o no contesta nada

CRITERIO DE SELECCIÓN DEL GANADOR: El ganador es el que logra mantener el ritmo y el que da la pauta para la dinámica del juego

OBSERVACIONES Y/O POSIBLES VARIANTES

El juego de ritmo se puede desarrollar en cualquier espacio, se puede jugar por dos direcciones ya sea izquierda o derecha para que haya mayor atención de los participantes

PLANTILLA TÉCNICA DE JUEGO

GENERALIDADES

NOMBRE: YA

OBJETIVO DEL JUEGO: explicar el concepto; juegos de agilidad a través de un proceso de juego de 7 siete minutos, fortalecer la agilidad mental y corporal de los estudiantes de recreación y turismo además tendrán la oportunidad de explorar su propio cuerpo como lenguaje expresivo lo que permite elevar el nivel básico de la atención como reflejo humano y como modalidad de juego en el grupo que se practique.

NÚMERO DE JUGADORES: el número de jugadores es a partir de 2 dos personas, es ilimitado ya que su alteración numérica no altera resultado del juego.

CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN (EDAD, ESTRATO, RELIGIÓN, ETC):

Todos pueden participar en este juego, el grupo que lo practique puede ser mezclado y variado entre varias edades.

NOMBRE DE LA TEMÁTICA: JUEGOS DE ATENCION

PROPÓSITO: explicar el concepto de juegos de atención y fortalecer la atención de grupo.

OBJETIVOS INSTRUCCIONALES: Dar a conocer las diferentes categorías del juego de atención mediante el ejemplo aquí usado el juego ya.

CONCEPTOS BÁSICOS DE LA TEMÁTICA

Juego, atención.

Juegos; conjunto de expresiones humanas que son un fin en sí mismas y que constan de un reglado predeterminado por los jugadores, por construcción socio cultural la humanidad ha producido juegos que nos ubica en las diferentes modalidades y categorías del juego; en donde explicaremos y desarrollaremos el concepto de juego de atención.

Los juegos de atención son aquellos que nos permiten enfocar y mejorar en nivel de respuesta consciente como un mecanismo de entrenamiento que fortalece la atención es fijada por la mente que controla los sentidos quienes a su vez dispersan y desgastan la energía vital es necesario para la humanidad fortalecer su identidad de lo propio para mejorar los estilos de vida, con este ejercicio en la vida cotidiana

NOMBRE: se requiere de la presencia física del grupo de personas que realicen la actividad de juego de atención.

CANTIDAD: LAS PERSONAS SON ILIMITADAS

ESTRUCTURA

DESCRIPCIÓN

El grupo de personas que lo realizan pueden ser ilimitado se realiza una circunferencia en donde todos los participantes se puedan mirar al rostro. Separados un metro de distancia para poder realizar los movimientos que deben de imitar y entender los códigos del juego.

Los jugadores irán proponiendo sus propios movimientos como los siguientes: se empieza generalmente por el movimiento y expresión de la palabra ya, en donde las personas hacen un gesto con la mano derecha en forma de palma hacia adentro de la cadera en diagonal; terremoto las personas se cambian de lugar; danza las personas danzan en su propio sitio, etc.

El que dice el gesto se queda en silencio y espera en grupo la respuesta del otro que deberá ser cada vez más rápida.

El número de códigos aumenta dependiendo del nivel de atención del grupo en la actividad.

REGLAS:

Hay un moderador inicial que es el que conoce el juego y los explica y lo empieza a jugar hasta que se cambia de rol a otra persona. El juego termina cuando una persona queda sola al final

CRITERIO DE SELECCIÓN DEL GANADOR gana quien puede tener más atención y quede solo al final.

OBSERVACIONES Y/O POSIBLES VARIANTES

Las personas pueden alterar los códigos del juego y hacer otros que según convengan y acepten.

Nota: Las fichas anteriores son muestras de la propuesta piloto que se diseña para la población del barrio la gloria. Estos son los lineamientos que se van a utilizar para el diseño de las siguientes actividades para otro mes de ejecución.

Concurso de talentos – valora quien eres y descubre tu talento

Cada uno de los seres humanos poseemos algún tipo de talento, es por ello que se quiere resaltar en la población de consumidores del barrio la gloria la importancia y el valor que cada uno puede mostrar a las cosas que le gusta hacer, lo cual contribuirá a mejorar la autoestima de cada uno. Ya que, reflejan los talentos que tenían ocultos.

Argumentando lo anterior, en un Ocio Terapéutico como plantea Cuenca, donde permite disminuir los índices de consumo, debido a que emplean un tiempo en el que podrían estar consumiendo, pero, que con esta alternativa invierten su tiempo libre o su tiempo de consumo en esta propuesta planteada.

Desarrollo

Para llevar a cabo este concurso de talentos se va a realizar una charla con los consumidores con los cuales se va a trabajar, en donde se indague cuáles son sus principales gustos, y que podrían mostrar para el día del concurso.

Seguido, se gestionará con la comunidad los materiales que se necesitan para la ejecución del evento, además, se va utilizar material reciclable.

CONCLUSIONES

El consumo de sustancias psicoactivas es un problema social que nos compete a muchas personas, en los últimos años los índices de consumo han aumentado numerablemente, un estudio de investigación del observatorio de Colombia realizado en estudiantes de secundaria del año presente, muestra que el consumo de licor en hombres ha permanecido estable con un 68porciento, mientras que el consumo en mujeres ha aumentado con un 70,4, de igual manera el estudio señala que Colombia se encuentra en el primer lugar de consumo de alcohol en América latina.

El estudio nos afirma que el 11,7 de estudiantes de edades entre 12 y 17 años han consumido marihuana, porcentaje que cómo futuras licenciadas nos preocupa debido a que este es un problema que se encuentra en muchos contextos sociales, en el trascurso de esta investigación se evidencia con las salidas realizadas por medio del colectivo pedagocicla, que la bicicleta permite generar experiencias recreativas, donde se pueden disminuir los índices en personas que tienen un consumo frecuente y permite prevenir el consumo en personas que no ha consumido, es por ello que surge la idea de una propuesta recreativa para el barrio la gloria de la localidad de san Cristóbal, barrio en donde ha vivido la mayor parte de su vida, una integrante de esta investigación. En el trascurso de los años se evidencia que el consumo de SPA es uno de los problemas sociales más grandes de este sector seguido de la inseguridad, violencia y otros factores como la falta de actividades culturales, recreativas, deportivas, donde se pueda aprovechar el tiempo libre de esta comunidad de una manera distinta, reconociendo que esta población ha sido olvidada por muchas entidades del estado y por lo cual surge el interés de estas investigadoras de brindar una propuesta donde se dé una oportunidad de reflexión pedagógica acerca de la problemática con la cual se convive y por la cual se pueden ofrecer espacios recreativos donde la bici cumple un papel fundamental para fines de prevención y mitigación

- Se creó el colectivo Pedagócicla con compañeros de la licenciatura en recreación en donde se diseñaron y se ejecutaron diferentes rutas con distintos enfoques pedagógicos.

- En algunos recorridos se logró evidenciar el consumo de sustancias psicoactivas por personas externas al colectivo y que genero impacto personal, motivándonos a realizar esta investigación.
- Para poder obtener información de las experiencias de algunos consumidores de SPA tuvimos que gestionar aspectos de seguridad y confianza en algunos habitantes de la zona, los cuales nos relacionaron con los sitios de consumo y los consumidores, además, nos acompañaron a realizar las entrevistas y encuestas.
- Como futuras licenciadas fue impactante evidenciar el olvido en estas zonas que presentan un alto nivel de consumo, en el cual no cuentan con ayudas o apoyo por parte de alguna entidad gubernamental que pueda orientar, tratar o disminuir esa problemática.
- Se diseñó una propuesta recreativa que permita generar prevención y mitigación de consumo de sustancias psicoactivas en los habitantes del barrio La Gloria localidad San Cristóbal mediante el uso de la bicicleta.

REFERENCIAS

- Bauman, Z. (2002). *Modernidad líquida México*: Fondo de cultura Económica
- Bonilla Castro, Elssy, Rodriguez Shek, Penélope. *Más allá del dilema de los métodos: La investigación en Ciencias Sociales*, Bogotá Uniandes 1997
- Carreño, J.M. Díaz, A. Rodríguez, A.B (2016). *Recreación, enseñanza y escuela*. Colombia: Kinesis.
- Dirección de Promoción y Prevención. (2016). ABECÉ de la prevención y atención al consumo de sustancias psicoactivas. MinSalud. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/Abece-salud-mental-psicoactivas-octubre-2016-minsalud.pdf>
- Documento maestro de la licenciatura en Recreación y Turismo.2013)
Documento elaborado por el equipo de profesores de la Licenciatura en Recreación para efectos de la renovación de registro calificado. Universidad pedagógica Nacional.
Documento de circulación interna.
- Gutiérrez, P. (2017). Notas sobre el documento maestro. En A. Díaz. (Grupo interno de trabajo, Universidad Pedagógica Nacional), *Recreación, Turismo y Educación* (pp. 129–139). Bogotá, Colombia: Grupo interno de trabajo, Universidad Pedagógica Nacional.
- Mediavilla, (2019- 4 -Mayo) Una bolsa de hace mil años desvela las drogas que consumían los indígenas americanos. *Diario el país*. Recuperado de https://elpais.com/elpais/2019/05/06/ciencia/1557160906_464801.html
- Ministerio de la Protección Social. Política Nacional para la reducción del consumo de sustancias psicoactivas y su impacto (2007).
- Tabón flor Ángela, Gaviria García Nelson, Ramírez Villegas John Fernando (2012) *la lúdica como método psicopedagógico: una experiencia para prevenir la farmacodependencia*

en jóvenes. *Avances en psicología latinoamericana*. Recuperado de
<https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/1533>

Sampieri, R.H., Collado, C. F., & Lucio, P.B. (2014). *Metodología de la investigación Sexta edición*. México D.F: Mc Graw-Hill.

SKLIAR, Carlos. (2005). Video Venus y medusas. Argentina.