INFORMACIÓN GENERAL DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Título: Fortalecimiento de las habilidades sociales complejas en mujeres adultas mayores del Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Soacha barrio Quintas de la Laguna, municipio de Soacha Cundinamarca desde una perspectiva lúdica		
Lugar de Ejecución del Proyecto		
Ciudad/municipio/vereda/corregimiento: Soacha, comuna dos.	**Departamento**: Cundinamarca	
Duración del Proyecto (en meses): 7	**Fecha de iniciación**: día/mm/año	**Fecha de Terminación**: 7/11/2022
Autores		
Nombres autores	**Dirección correo electrónico**	**Profesión**
Paula Sofía Escobar Usaquén	psescobaru@libertadores.edu.co	Trabajadora social

Línea de investigación de los posgrados de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales	
Ambientes virtuales de aprendizaje y tecnologías en educación.	
Desarrollo humano, procesos de aprendizaje y ambientes emergentes.	X
Procesos educativos y transformación socioambiental.	
Proyección cultural desde el campo expandido de la educación artística.	

Fortalecimiento de las habilidades sociales complejas en mujeres adultas mayores del Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Soacha barrio Quintas de la Laguna, municipio de Soacha Cundinamarca desde una perspectiva lúdica

Paula Sofía Escobar Usaquén

Trabajadora Social

Estudiante

Trabajo presentado para obtener el título de Especialista en Pedagogía de la Lúdica

Directora

Jennyfer Mancera Baquero

Magister en Neuropsicología y Educación

Fundación Universitaria Los Libertadores

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Especialización en Pedagogía de la Lúdica

Bogotá D.C., noviembre del año 2022

1. Resumen ejecutivo

El presente documento da cuenta de la intervención educativa que se desarrolló durante abril del presente año hasta octubre, en el que a partir del acompañamiento que se realizó al grupo se descubrió la necesidad de fortalecer las habilidades sociales complejas en adultas mayores de la comuna 2 del municipio de Soacha Cundinamarca, pertenecientes al grupo de ejercicios de la IMRDS Quintas de la Laguna a través de una propuesta con enfoque cualitativo, paradigma crítico social y el método es Investigación Acción con el que se desarrollaron talleres, que permitieron reflexionar y dimensionar la importancia los espacios lúdicos, socializadores, el fortalecimiento de las habilidades sociales en adultas mayores y el desarrollo humano.

Palabras Clave: Adultas mayores, lúdica, habilidades sociales, desarrollo humano, mujer y desarrollo.

2. Planteamiento del problema

En el municipio de Soacha Cundinamarca, se ha realizado un acercamiento y acompañamiento al grupo de ejercicios dirigido por el IMRDS de Soacha en el barrio Quintas de la Laguna, en el que participan 25 mujeres aproximadamente con edades entre 50- 80 años.

En el cual se ha logrado observar que desde hace aproximadamente 2 años que inició el programa de adulto mayor en el barrio, se han sumado al grupo más mujeres a lo largo del proceso convocadas y animadas por otras.

En el último año el docente Jhon Jairo González Turga a cargo del IMRDS Quintas de la Laguna quien dirige el grupo de ejercicios ha identificado que para algunas mujeres el proceso de socialización ha sido más complejo, así como para otras el grupo de ejercicios ha sido una actividad para afrontar las pérdidas emocionales debido a los fallecimientos por COVID-19.

La importancia del reconocimiento del ocio y las actividades deportivas en los/las adultas mayores es un tema que continuamente como sociedad se da por sentado, sin embargo, no hace mucho la educación para adultos dejó de verse meramente desde una educación para el trabajo, sino una educación para la participación social, según Egg (2003) con los aportes de la pedagogía de la liberación por parte de Freire, la noción de educación buscaba promover la autonomía y liberar a las personas y comunidades. (Egg, 2003, p. 165)

Sin embargo, en la actualidad no se reconoce la importancia y el impacto que generan este tipo de grupos de ejercicios y procesos comunitarios, más allá de la rendición de cuentas que suelen darse en los programas recreativos y deportivos al final del período electoral municipal, regional y nacional.

A pesar de que según la OMS (2021) reconoce que los factores que influyen en el envejecimiento saludable en los entornos físicos y sociales como lo son el poder mantener hábitos saludables, hacer uso de infraestructura y espacios para mantener un estado físico sano según la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró que para el período 2021-2030 como la década del envejecimiento saludable con el objetivo:

> Reducir las desigualdades en materia de salud y mejorar la vida de las personas mayores, sus familias y sus comunidades a través de la acción colectiva en cuatro esferas: cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar en relación con la edad y el edadismo; desarrollar las comunidades de forma que se fomenten las capacidades de las personas mayores; prestar servicios de atención integrada y atención primaria de salud centrados en la persona, que respondan a las necesidades de las personas mayores; y proporcionar acceso a la asistencia a largo plazo a las personas mayores que la necesiten. (ONU, 2021, s,p)

Estas condiciones se ven limitadas por las diferencias económicas, sociales y culturales, por lo que en entornos donde no se presente oferta cultural, deportiva y recreativa para las/los adultos mayores se menguará su crecimiento psicosocial y su calidad de vida.

Un claro ejemplo de ello ha sido que antes de la creación del grupo de ejercicios para adultos mayores, había un programa que inició hace 3 años, inició con ejercicios para población en general, del que no podían ser del todo participes las/los adultos mayores, debido a que hay ciertos ejercicios y movimientos que les cuesta realizar.

Es por ello que hace dos años que se reconoció la necesidad de crear un grupo de deporte para adultos mayores.

Asimismo, durante el acercamiento realizado, se ha evidenciado el interés de electoral hacia la población adulto mayor para incrementar las probabilidades de elección municipal, sin una implicación real y genuina por parte de los/las representantes al senado y cámara.

Es por ello que la educación con adultos se considera un pilar importante en el desarrollo social y la transformación, puesto que en la medida en que las/los adultos mayores tengan al alcance la posibilidad de alfabetizarse, lo que previamente se le designaba educación base, es decir educación doméstica, alimentaria, prácticas agrícolas, en cultura, formación profesional y educación en el uso y utilización de su tiempo libre como dice Egg (2003) será el medio fundamental para hacer fuerte y calificada la participación en el ámbito municipal, regional y nacional a nivel económico, social y político, por lo tanto la promoción de sus derechos. (Egg, 2003, p.167)

2.1 Formulación del problema

¿Cómo diseñar una estrategia de intervención a través del juego para el desarrollo de habilidades sociales complejas en adultas mayores IMRDS del barrio quintas de la laguna, del municipio de Soacha Cundinamarca?

3. Justificación

Como se expresó previamente, la atención en la educación para las/los adultos mayores ha sido un tema que ha cobrado mayor relevancia durante los últimos 30 años desde una perspectiva de la educación para la vida, el tiempo libre, la promoción de hábitos de participación y gracias a la visibilización del papel de la mujer, de forma directa también se reconoce y reflexiona en torno al papel las adultas mayores. (Egg, 2003, p. 166)

Es por ello que políticas y agendas internacionales como las de la Organización Mundial de la Salud han visibilizado el papel del ejercicio y los espacios de recreación en adultas/os mayores, también ha generado presión a los estados miembros materializar estas reflexiones a través de proyectos sociales y proyectos educativos para las/los adultos mayores.

De este modo, como lo manifiesta Chiquillo (2021) las actividades lúdicas y el juego en la tercera edad son fundamentales pues al socializar con otras personas disfrutando de una actividad física en común que no sólo permitirá mejorar las relaciones interpersonales sino también mejorar su bienestar físico y mental motiva a que el ser humano se permita disfrutar del juego que usualmente se asocia a las infancias. (Chiquillo, 2021, p.9)

En el grupo de adultas mayores del barrio Quintas de la Laguna, se ha identificado que gran parte de ellas en este espacio se reencuentran consigo mismas y escapan de la sobrecarga de la división sexual del trabajo con compañeras que comparten experiencias y vivencias similares como lo es el nido vacío, duelos familiares y sobrecarga doméstica.

Pues durante el diligenciamiento del formato de inscripción del IMRDS se reconoció que algunas no poseen una red de apoyo fuerte, son nuevas en el grupo por lo que les cuesta socializar y también no encuentran los espacios para compartir sus experiencias de vida y sostenimiento de las relaciones con las compañeras.

Por este motivo, se considera imprescindible saber de qué forma fortalecer las habilidades sociales complejas o también llamadas habilidades sociales avanzadas por parte de autores como Golsteing y otros (1980, citado por Huertas, 2017, p.49) durante los últimos dos años que comenzó el grupo de ejercicios de las/los adultos mayores del barrio Quintas de la Laguna, teniendo en cuenta el tiempo de confinamiento, las pérdidas emocionales y las dificultades para desarrollar actividad física atendiendo a las necesidades domésticas que ellas viven en sus propios hogares.

Entendiendo de antemano, que las habilidades sociales avanzadas les permitirá tener una red de apoyo comunitaria y también ayudará a que reconozcan y gestionen sus propios sentimientos.

Teniendo en cuenta que algunas de estas mujeres son cuidadoras y educan NNA en sus hogares, se considera importante el fortalecimiento de sus Habilidades Sociales, pues en la medida que ellas logren expresarse y ser partícipes de sus sentimientos, los NNA que educan y la familia de la que hacen parte podrán adherir más estos aprendizajes.

Desde trabajo social se evidencia la importancia del desarrollo de las habilidades sociales no sólo en forma de tratamiento, sino en forma de prevención, pues en la medida en la que una persona fortalezca sus habilidades según Anguiano, Vega, Nava, Soria. (2010 citado por UA, 2018, p.119) podrá crear, mantener relaciones familiares y de amistad, así mismo logrará gestionar conflictos de la forma más conveniente para sí misma.

3. Objetivos

4.1. Objetivo general

Diseñar una estrategia de intervención a través del juego para el desarrollo de habilidades sociales complejas en adultas mayores IMRDS del barrio quintas de la laguna, del municipio de Soacha Cundinamarca

4.2. Objetivos específicos

1.Caracterizar las habilidades sociales complejas que se manifiestan en la práctica de ejercicios físicos en adultas mayores a través de entrevistas grupales.

2. Elaborar una estrategia de intervención a través del juego para el desarrollo de habilidades sociales complejas en adultas mayores.

3. Implementar una estrategia de intervención a través del juego para el desarrollo de habilidades sociales complejas en adultas mayores.

4. Aproximación al estado del arte

Debido al incremento de la población Adulta Mayor en los últimos años en el mundo Organizaciones como la OMS ha desarrollado algunos instrumentos para medir la calidad de vida de la población Adulta Mayor, reconociendo que la calidad de vida es un concepto multidimensional en el sentido que para poder ser analizado o cuantificable es necesario que sea observado desde el factor cultural, social y familiar, es por ello que Queirolo, Palomino y León (2020) se proponen verificar qué tanto el instrumento desarrollado por la ONU denominado *World Health Organization Quality of Life-Old (WHOQOL-OLD)* es posible ser adaptado al contexto de Adultos Mayores en Perú en un asilo de la ciudad Lima con una muestra de 379 Adultas/os Mayores, utilizando un método instrumental.

En este instrumento se evalúan 6 dimensiones: Habilidades sensoriales, autonomía, actividades pasadas, presentes y futuras, participación social, muerte e intimidad. También aplicaron el ICV (Índice de Calidad de Vida) mide "aspectos de la calidad de vida: bienestar psicológico, bienestar físico, autocuidado y funcionamiento independiente, funcionamiento ocupacional, funcionamiento interpersonal, apoyo emocional y social, apoyo comunitario y de servicios, plenitud personal, satisfacción espiritual y una valoración global de la calidad de vida." (Queirolo, Palomino y León ,2020, s,p)

Posteriormente se concluye que este instrumento el WHOQOL-OLD puede ser adaptado para la medición de la Calidad de Vida de adultos mayores institucionalizados del asilo en Lima, que, a partir de sus referencias y resultados, serviría de insumo para el desarrollo de estrategias de promoción y trabajo en grupos para mejorar la calidad de vida de las/los adultos mayores.

Asimismo, Martínez, Cañas y Cañaveral (2018) proponen en su investigación el interés por determinar de qué forma las habilidades sociales pueden verse afectadas con o sin el deterioro cognitivo en 33 adultos mayores que se encuentran institucionalizados y cómo puede afectar de forma negativa la funcionalidad en cuanto a lo conductual, afectivo y psicológico en adultos mayores del Centro Bienestar del Anciano Hogar Nazareth en el municipio de Sabaneta, Valle de Aburrá, Colombia.

En este sentido, se identifica que en materia de Habilidades Sociales hay muy pocos estudios aplicados a Adultos Mayores, pues se enfocan mayormente en población de niñez y adolescencia, por lo que se proponen aplicar una metodología cuantitativa transversal y un tiempo de estudio descriptivo para medir e identificar las habilidades sociales con variables como lo son las habilidades sociales, el deterioro cognitivo, edad, estado civil, escolaridad, temporalidad en el hogar, redes de apoyo y habilidades sociales. Se aplicó el cuestionario de habilidades CHASO (Martinez, Cañas y Cañaveral, 2018, p.65)

Se concluyó, que las habilidades sociales se encontraron por debajo del máximo de ítem valorado, por lo que las habilidades sociales se vieron afectadas, también se evidencio que el grupo con menor deterioro cognitivo claramente tiene mejores habilidades sociales, sumado a esto se identificó que la población con un nivel educativo más alto eran más hábiles para afrontar las críticas, de manera que las habilidades sociales de las/los adultos mayores si se ve deteriorada por la etapa evolutiva en la que se encuentran. (Martínez, Cañas y Cañaveral, 2018, p.94)

De hecho, Chiquillo (2021) con la especialización denominada *Actividades Lúdico Recreativas Para Favorecer la Calidad de Vida del Adulto Mayor del Municipio de Saboyá-Boyacá*

reconoce la importancia de estos espacios de recreación y deporte no sólo para el desarrollo de las Habilidades Sociales y prevenir el deterioro cognitivo, sino por tanto para mejorar la calidad de vida de los/las adultas mayores. Chiquillo (2021) aborda cómo las actividades lúdico recreativas para favorecer la calidad de vida del adulto mayor en Saboyá- Boyacá, a través de un enfoque cualitativo y enfoque de investigación crítico social, el tipo es Investigación Acción con una población de 2.000 Adultos mayores en Saboyá, una muestra de 50 Adulto Mayor de área urbana y 50 Adultos Mayor de áreas rurales de Saboyá. Con instrumentos de investigación como las entrevistas, reuniones grupales y cuestionarios.

Chiquillo (2021) concluye que la calidad de vida depende de la estabilidad emocional, social e individual que tiene la persona, asimismo, depende de los estándares por calidad de vida que tenga la persona, si bien se hizo uso del cuestionario SF-36 para valorar la calidad de vida, se determinó diferencias significativas en las escalas que miden salud física, emocional, función social y salud. (Chiquillo, 2021, p.32). Por último, se reconoce la importancia que tiene las actividades, cursos y talleres lúdico-recreativos en la participación social que tienen las personas mayores.

5. Estrategia metodológica aplicada

El presente proyecto, se encuentra situado en el paradigma crítico social, es decir (Arnal, 1992 citado por Alvarado, 2008) su propósito es a través de la autorreflexión promover en los grupos la transformación social de los individuos y comunidades, dando respuesta a problemas sociales con el objetivo de buscar la emancipación y liberación del ser humano a través de la relación indisociable de la teoría con la práctica, los valores de los/las participantes y el contexto en el que se sitúa. (Alvarado, 2008, p. 4)

De esta manera, el método en el cual se enmarca el proyecto es Investigación Acción, porque como bien dice De Miguel (1993) busca a partir de supuestos epistemológicos, organizar y analizar la intervención de tal manera que al problematizar las condiciones sociales que mantienen en un estado de subyugación a un grupo o comunidad de personas, siendo así la investigación un punto de partida para la transformación social y emancipación (De Miguel, 1993, 97-101)

Desde la Investigación Acción se reconoce que es un proceso reflexivo que conlleva hacer una exploración del campo, para a partir de esa exploración se reconozcan cuál es el problema, posteriormente se comienza a trazar un plan de acción para dar respuesta a ese problema, después se establece evaluación o retroalimentación por parte de las/los participantes para reconocer qué tan efectivo fue ese plan de acción que se propuso inicialmente. (McKernan, 1999, p. 25)

5.1 Fases o etapas (ruta metodológica):

A partir del paso a paso que se propone de forma breve suscitado previamente y las fases que propone Berrocal y Expósito (s,f) sobre las acciones a desarrollar para poder desarrollar la Investigación Acción , de la siguiente forma:

Fase 1. Identificación de necesidades

En esta fase lo primero que se realizó el objetivo es identificar el origen y problema latente, se realizó la presentación e inmersión al grupo de adultas mayores de la IMRDS, con una duración de aproximadamente 2 meses, durante este tiempo se solicitó los permisos necesarios para poder desarrollar la propuesta pedagógica con los permisos administrativos necesarios para el acompañamiento que se realizaría, a partir de la reunión con el docente de grupo, la observación y escrito de las problemáticas que se identificaba, se identificó el problema principal, que era la necesidad de fortalecer las habilidades sociales complejas.

Fase 2. Planificación

En el momento en que se logra reconocer el problema, es necesario saber la evolución de este, por lo tanto, es “la capacidad de describir y comprender lo que realmente se está haciendo, así como los valores y las metas que sustentan esa realidad.” (Berrocal y Expósito, s,f)

Durante la recogida de datos a través de los acompañamientos que se realizaron desde abril del año 2022 haciendo una inmersión los días lunes y miércoles en los que se encuentra el grupo para desarrollar las actividades de ejercicio y recreación propuestas por la IMRDS, a través de recopilación narrativa de los hechos, conductas y fenómenos.

Fase 3. Observación: Desarrollo Plan de Acción

En esta fase se realiza la delimitación del problema, a través de la formulación del problema, delimitación de objetivos, secuencia de acciones a desarrollar, el proceso reflexivo colectivo y cómo se socializarán los avances del plan de acción.

El objetivo en esta fase fue caracterizar *las habilidades sociales complejas que se manifiestan en la práctica de ejercicios físicos en adultas mayores a través del grupo focal.*

Se busco realizar un análisis para establecer la relación entre la recopilación narrativa, diálogos con las participantes y con la percepción del docente a cargo de la IMRDS sobre la necesidad y forma en que comprendían las habilidades sociales complejas entendiendo la complejidad para que el contexto donde se encuentra el problema situado le dé una resolución integra al problema planteado.

Fase 4. Plan de acción

La fase que da propósito a la investigación, pues hay un desarrollo que lleva a la intervención de la situación problema, con el objetivo de se realice la modificación de la problemática investigada. Esta fase no es lineal, pues si bien se realiza una recogida de datos a partir de unos instrumentos, esto no es garantía para predecir o dimensionar lo que ocurrirá, interpretar o reconocer los resultados del problema abordado, pues ello depende de las reflexiones, interpretaciones de la investigadora.

En esta fase, se buscó *elaborar una estrategia de intervención a través del juego para el desarrollo de habilidades sociales complejas en adultas mayores.*

Esta fase se desarrolló a través de entrevistas grupales, grabaciones y talleres, la intervención a la situación problema, en correspondencia con los objetivos de la presente investigación, teniendo en cuenta los condicionantes importantes para realizar la IA que propone Bartolomé (1986, citado por Berrocal y Expósito, s,f, p. 10)

- Predisposición y apertura de los implicados hacia el proceso de investigación.
- Clima del grupo y de la investigación basado en los valores grupales.
- Disponibilidad de recursos; materiales como humanos.
- Contar con el tiempo para desarrollar las sesiones.

Fase 5: Reflexión o evaluación

Posterior a la recolección de datos a través de los instrumentos descritos, se realiza el análisis, interpretación y conclusiones organizando la información, de tal manera, que se identifica cómo se esclareció la situación problema a través de la reflexión grupal. Entendiendo que una acción social conlleva tiempo para ver los resultados, en este punto se identifica el punto de inicio para otras necesidades.

En esta fase se implementó una estrategia de intervención a través del juego, para el desarrollo de habilidades sociales complejas en adultas mayores, propuesta por la investigadora a partir del plan de acción a través de los dos talleres, las entrevistas y el diálogo, se realizaba el balance de las actividades a través de preguntas abiertas sobre la reflexión que les dejaba el espacio, temas o situaciones en concreto que consideraban se debía profundizar más y darle mayor importancia, así como sentimientos o pensares que surgieron durante las sesiones.

5.2 Población y contexto:

Esta investigación se desarrolló con 10 adultas mayores de la comuna 2 del municipio de Soacha Cundinamarca pertenecientes al grupo de Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Soacha del barrio Quintas de la Laguna próximo al humedal del Neuta, se encuentran en un rango etario de 50-70 años, el grupo se conformó hace 2 años puesto que se demostró que suficientes adultos/as mayores deseaban participar en un espacio deportivo y los desplazamientos que debían hacer para acceder a otra IMRDS de la comuna dos implicaba un desplazamiento más extenso y menos centralizado.

5.3 Técnicas o instrumentos:

Las técnicas de recolección de la información que se utilizó fueron a partir del enfoque cualitativo es entendida como un proceso de análisis que busca "La comprensión de la realidad construida socialmente, la íntima relación entre el investigador y lo que se investiga y las restricciones situacionales que modelan la búsqueda" (Alvárez et,2014)

A partir de este enfoque se desarrolló la inmersión para conocer el grupo y saber una problemática que no ha sido resuelta, de esta manera a través del escrito narrativo para poder organizar y analizar la información sobre el grupo y posteriormente se realizaron entrevistas grupales, entendidas como "una conversación que tiene unos objetivos y se desarrolla en una situación social de interrogación, de forma que implica un profesional y al menos una persona" (Elejabarrieta, 1995, p. 31 citado por Iñiguez, 2008, p.1)

5.4 Tiempo estimado para el desarrollo del proyecto de intervención educativa:

El tiempo que se destinó para la realización de la intervención educativa, puede ser observado en la siguiente tabla.

Cronograma de actividades

No.	FASE/ ACTIVIDAD	TIEMPO DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO								
		MES 1	MES 2	MES 3	MES 4	MES 5	MES 6	MES 7	MES 8	MES 9
1	Revisión bibliográfica.	X								
2	Permiso administrativo para desarrollar la investigación	X	X							
3	Fase 1. Identificación de necesidades.		X							
4	Fase 2. Planificación		X	X						
5	Fase3. Observación: Desarrollo Plan de Acción. Aplicación primer taller.				X	X				
6.	Fase 4. Plan de Acción. Aplicación segundo taller.						X	X		
7.	Fase 5. Reflexión o evaluación							X		
8	Entrega de PIE y modificaciones							X		

5.5 Línea de investigación del grupo de Habilidades sociales complejas en adultas mayores de la IMRDS

La propuesta de intervención Educativa está enmarcada en la línea de investigación institucional de *desarrollo humano integrador en el contexto social colombiano*, lo que se buscó reflexionar junto a las participantes era la posibilidad reconocer la importancia del juego, de espacios para el fortalecimiento de habilidades sociales complejas para la promoción de la salud mental comunitaria garante de derechos, pues si bien reconoce que a comparación de otros países, el sistema de salud en Colombia garantiza la posibilidad de realizarse intervenciones y tratamientos, es evidente que frente al acompañamiento psicosocial el sistema de salud público no da basto y tampoco busca proveer a las comunidades de herramientas, rutas de atención o mecanismos participativos para que las y los ciudadanos puedan tener un su propio buen vivir.

Estrategias de intervención: Taller de Habilidades sociales Complejas

En el presente apartado, se podrá reconocer cuáles son las estrategias de intervención aplicadas con las adultas mayores en dos sesiones diferentes, con el objetivo de caracterizar qué habilidades sociales complejas (HSC) había en el grupo, emplear una estrategia para el fortalecimiento de las HSC que se veían débiles y posteriormente su implementación en el grupo.

1. Habilidades sociales complejas (complementar)			
Tema	**Objetivo**	**Actividad**	**Tiempo**
Presentación y actividad rompehielos	La moderadora se presenta al grupo de adultas mayores del IMRDS del barrio Quintas de la Laguna.	- Presentación de la profesional a cargo del taller y presentación de participantes.	15 minutos
Mi espejo: ¿Qué veo y que no veo de mí misma?	La depresión es uno de los trastornos psiquiátricos con mayor incidencia en adultos mayores, entre los factores se encuentra asociado el sexo, con mayor incidencia en las mujeres (..) Personalidad con predominio de rasgos dependientes, ansiosos y evitativos, así como factores sociales como las dificultades económicas, situaciones de duelo, aislamiento y pérdidas reales y simbólicas (Guiacoman y otros, 2011, p. 2 cita a Lucero y Casali,2006)	- Hacer duplas de mujeres y hombres. - Responder a las preguntas que irá realizando la mediadora como lo son, mientras podemos sentir el aceite que tenemos entre nuestras manos. ¿Qué habilidades encuentro en la mujer que veo al frente? ¿Qué considero que se me dificulta hacer para hablar con otras?	30 minutos

	Se ha reconocido la relación que hay entre el déficit de las habilidades sociales y los trastornos depresivos, por lo que el psicólogo Ventura (2010) recomienda que hay que identificar estas dificultades y promover el fortalecimiento de dichas habilidades a través del diálogo y la socialización.	¿Qué has logrado percibir y valorar que tiene la mujer frente a ti durante este tiempo en el grupo de ejercicios? Socialización: ¿Cómo se sintieron al realizar esta actividad, ¿qué sintieron al ver que la otra reconoció cosas que ustedes no habían visto de sí mismas?	
Ruleta de las habilidades sociales complejas.	A través de esta actividad a través del diálogo que se buscaba caracterizar y motivar la habilidad de la participación y pedir ayudar mediante preguntas guías A partir de la definición de las habilidades sociales avanzadas, recrear unas situaciones en que se pueda aplicar dichas habilidades.	-Si tengo que decirle a una compañera que la he notado muy distraída y callada en este espacio, ¿cómo lo haría? Si veo que a mi compañera le está costando muchísimo hacer un ejercicio y yo puedo ayudarla a ser mejor, se lo pregunto y ella me responde de forma hostil, ¿qué harías tú? Si una compañera me dice que puedo mejorar para hacer determinado movimiento y yo considero que lo estoy haciendo bien, ¿qué le responderías? Si me entero que una compañera tiene unos moretones en sus brazos y ella es una mujer que le cuesta hablar, ¿cómo le ayudarías? Si veo que la compañera de mi izquierda se exige mucho a sí misma y se corrige de una forma negativa, ¿qué le dirías o harías tú?	40-50 minutos.

		Si le respondí mal el día lunes a mi compañera cuando me ofreció ayuda al hacer ejercicios con la pelota, ¿es necesario hablar para enmendar la situación o mejor prefiero no mencionar el tema? Si veo que mi compañera es muy buena hablando en público y aporta buenas cosas, ¿cómo la motivaría a participar más?	
Roles y el Desarrollo Humano	Identificar la forma en que en que las adultas mayores se ven afectadas para mantener desde una perspectiva de género del desarrollo humano hacer un análisis de la opresión histórica de las mujeres y cómo se sigue manteniendo en la posmodernidad, de qué manera se puede dar tratamiento a la desigualdad para que las respectivas necesidades de las mujeres sean resueltas o encaminadas a la transformación. Para ello la autora propone que se reconozca la diferencia entre el sistema sexo-género, problematizar el modelo social androcéntrico, reflexionar en torno a la división sexual del trabajo, es decir redistribuir las labores domésticas en los hogares, promover que las mujeres se apropien de los espacios públicos y productivos, exigir el oportunidades laborales y políticas para la autonomía de las mujeres, promover el derecho a la educación de las	-En el papel periódico dibujar una figura de sexo femenino y otra de sexo masculino. -Identificar virtudes y fortalezas que poseen los hombres y las mujeres. - ¿Cuáles son los defectos que tienen la mujer y el hombre en sociedad?, ¿para avanzar en la sociedad? -Si esa figura fuese su nieto, ¿cómo definiría que puede llegar a ser un buen hombre en la vida? -Si esa figura fuese su nieta o una joven, ¿Qué consejo le daría para que llegue a ser una buena mujer en la sociedad? Reflexión: ¿Creemos que hay una diferenciación muy marcada entre hombres y mujeres para poder tener un buen vivir?, ¿cómo podríamos cambiar esto?	30 minutos

	mujeres, entre otros muchos derechos.		
Compartir	Cierre de la actividad y balance de la actividad.	Compartir nuestro sentir y ¿qué nos pareció estas actividades?	

Fuente: Escobar (2022)

Salud mental: Escucha, factores de riesgo y alternativas			
Tema	**Objetivo**	**Actividad**	**Tiempo**
Actividad rompe-hielo	Generar un clima de confianza y seguridad con la dinamizadora en el espacio, integración por parte de todas las miembros.	Llegamos a coordinación de movimientos: movimiento contrario a lo que había que hacer. Evaluación de la escucha indicaciones, seguimiento de instrucciones. Cosas que los sacaran de la rutina, **gimnasia cerebral**.	20 minutos
Seguimiento de instrucciones	Teniendo en cuenta que una de las habilidades sociales complejas en las que se centrará la presente intervención es el seguimiento de instrucciones, con la intencionalidad de saber a nivel general de qué manera se interpreta las instrucciones.	Juego de asociación de palabras, nombre del juego, debían relacionar ideas con un concepto emitido por otro participante, se buscaba era favorecer la participación.	30 minutos
¿Qué es la salud mental?, riesgos y cuidado comunitario.	A partir de la definición de las habilidades sociales avanzadas, recrear unas situaciones en que se pueda aplicar dichas habilidades. Por ejemplo, si las habilidades sociales complejas son poder afrontar las críticas, la empatía, pedir ayuda, dar opinión sobre lo una situación en concreto y demás. Recrear situaciones para ver de qué manera se abordan estas habilidades. El dispositivo la idea es que puedan leerlo o en caso de no poder leerlo, que como guía yo configure la pregunta y pueda ser respondida.	• ¿Qué entendemos por salud mental? • ¿La salud mental con enfoque comunitario contribuye a mejorar el estado de ánimo de las personas, de qué forma? • Tabues en torno a la salud mental y el apoyo psicosocial. • Signos de alarma y cuidado colectivo.	40-50 minutos.

	Conversación de salud mental, PAP, dificultades que habían presentado, pedir ayuda, ¿qué era la salud mental? Derribar mitos y creencias en torno a la salud mental, signos de alarma.		
Compartir	Cierre de la actividad y balance de la actividad.	Compartir nuestro sentir y ¿qué nos pareció estas actividades?	

Fuente: Escobar (2022)

6. Resultados y discusión

Categorías Análisis

A partir de las entrevistas que se desarrollaron a lo largo de la intervención, su correspondiente codificación a través de palabras o semejanzas en el discurso de las participantes y posteriores categorías de análisis para sintetizar la información que surgió con el fin de reconocer los aportes y saberes de las adultas mayores.

En la siguiente tabla se podrá evidenciar las redes de categorías y subcategorías que se crearon a partir de las entrevistas realizadas.

Tabla 1. Codificación de participantes

En la siguiente tabla se podrá identificar la forma en la que fueron codificadas las adultas/os mayores durante las actividades que se realizaron a lo largo de la intervención, a partir de las iniciales de su nombre y la participación permanente a lo largo de las sesiones.

Número de la muestra	Municipio
ML01	Soacha
A14	
05	
R03	
G02	
D02	
H06	
D05	
U11	
T04	
M01	
MA01	
M03	
L08	
M07	

Fuente: Escobar (2022)

Tabla 2. Redes de categorías y subcategorías

La siguiente tabla se creó con el objetivo de sintetizar la información recopilada durante los talleres desarrollados con las adultas mayores para dar respuesta a los objetivos planteados durante la investigación en torno a las habilidades sociales complejas; caracterización, elaboración de la estrategia e implementación

Redes de categorías y subcategorías			
Categoría	**Subcategoría**	**Participantes**	**Respuesta**
Socialización	Apoyo mutuo	R03, G02, MA01, A14, M01, H04, R07 y R03	1, 5 y 7.
	Reconocimiento	U11, G03, A14 Y R03	1 y 5.
Cuidado	Escucha	A14, R03, M06, H04, MA01 y M01.	3, 6 y 7
	Pedir Ayuda	ML01, D02 y M01	3, 6 y 7
	Colectivo	MA01, A14, M01, L08 y U11. D02 y RO3.	1 y 2.
Oposición	Conciliación	A14, D02, R03 y M01.	1 y 2.
Vulnerabilidad	Confianza	U11, MA01, L08 y R03.	3 y 5.
	Abandono	L08, M01 y R03.	7 y 8.
	Agresión	L08, M01 y H04.	4.
Mujer y desarrollo	Desigualdad económica	L08, R03, M01 y H04.	4 y 8
	Trabajo doméstico	L08, R03 y M01.	4 y 8.
Lúdica	Introspección	H04, M01, P05, U11 y R03	1 y 8.

Fuente: Escobar (2022)

Socialización

Entendida como “el proceso en el que se trasmiten y configuran los conocimientos, los modos de percibir y categorizar la realidad y los valores socialmente determinados que se encuentran en la base de sustentación de las dimensiones propias del orden social” (Núñez y Alba, 2011) Continuamente durante las entrevistas, se hizo referencia a la importancia de este tipo de espacios para involucrarse más allá del juego, por costumbre y por necesidad ante la pregunta de

¿qué habilidades encontramos en la persona que manejamos de frente y cuáles son las dificultades que se presentan en grupo que nos cuesta hablarlo en voz alta? Continuamente hacía referencia a la socialización, al compañerismo, al diálogo fue nombrado por parte de las participantes *R03, G02, MA01, A14, M01, H04, R07 y R03.*

De esta categoría, surgieron las subcategorías de *apoyo mutuo* puesto que, a través de ese intercambio de ideas y sentires, el espacio se da para que sea un espacio de contención, de beneficio colectivo, cooperación entendida el apoyo mutuo como lo definía Piotr Kropotkin en su libro *El apoyo mutuo, un factor en la evolución* como la reciprocidad y formas de encontrar "la cooperación voluntaria de personas libres" (Kropotkin, 1902, citado por Gessner, 2022)

También, surgió la subcategoría de reconocimiento, pues a la pregunta *¿qué habilidades encontramos en la persona que manejamos de frente y cuáles son las dificultades que se presentan en grupo que nos cuesta hablarlo en voz alta?* y *¿la carga del hogar, que el ser mamás o papá, que las cargas que tenemos siendo mujeres u hombres han afectado la salud mental y el autocuidado?* La respuesta de las participantes *U11, G03, A14 Y R03* reconocía que una de las motivaciones por participar en el grupo de ejercicios, era sentir el reconocimiento como sintientes, joviales y activas por parte de otras/otros adultos mayores, sin juzgamientos que recibían en casa.

Cuidado

A partir de la teoría desarrollada por parte de la enfermera Jean Watson (2006 citado en 2011 Urra) como "*El cuidado sólo puede ser demostrado y practicado efectivamente en una relación interpersonal,* es decir, el cuidado se transmite de acuerdo a las prácticas culturales que tienen las distintas comunidades" De tal manera, que cuando se habla de cuidado se hace referencia a *entornos protectores, gratificación de las necesidades humanas, desarrollo y mantenimiento de relaciones de cuidado*, son los factores de cuidado que expone Watson en su teoría.

Entendiendo que el cuidado también es una forma de cuestionar la sociedad de la individualidad que ha generado el neoliberalismo, como dice Lynne Senegal (Rea, 2021) activista del colectivo de Cuidados, que explica este fenómeno a través de la motivación que se realiza en la actualidad por el término autocuidado, en vez de la necesidad de un cuidado colectivo.

Durante las actividades, se identificó esta categoría pues se ha buscado generar tanto por parte del docente como las/los participantes un entorno de protector, pues varias de ellas/ellos no cuentan con redes de apoyo familiares o institucionales. Durante los procesos de acompañamiento la investigadora notó que el contacto físico y las muestras de afecto se han convertido en una forma de brindar la contención en momentos de crisis o tristeza de con una de las participantes.

De esta categoría surgió como subcategoría *la escucha*, pues durante Si veo que mi compañera tiene muchas habilidades, pero le cuesta hablar en público y no reconoce esas habilidades, *¿cómo se lo hago notar?* y *si me entero que una compañera tiene moretones en sus brazos, ella es una mujer a la que le cuesta hablar, cómo le ayudarías tú?* Las/los participantes *A14, R03, M06, H04, MA01 y M01* reconocían que una de las principales motivaciones de asistir a este espacio, era la certeza de sentirse escuchadas por otras semejantes, compañeros y docente, de comprender la etapa de vida que están viviendo de forma paralela con las demás, pues si bien algunas han creado sus familias y viven con ellas, dicen que las ocupaciones del día a día, las barreras intergeneracionales impiden un diálogo horizontal.

En relación a lo anterior, surgió la subcategoría de *pedir ayuda*, en respuesta a la pregunta *si me entero que una compañera tiene moretones en sus brazos, ella es una mujer a la que le cuesta hablar, ¿cómo le ayudarías tú?* Las respuestas de las participantes *ML01, D02 y M01* expresaban la importancia de reconocer la vulnerabilidad y el estar atentas, ante estas señales de alarma, así como tener conocimiento sobre las rutas de atención institucionales para recibir ayuda y así garantizar la seguridad de la persona, así como de su familia. Cabe resaltar, que debido a que algunas de ellas son madres cabeza de hogar tuvieron que desarrollar estrategias de cuidado y generar entornos protectores para su familia.

Por último, la subcategoría es *colectivo*, pues ante la pregunta *¿qué habilidades encontramos en la persona que manejamos de frente y cuáles son las dificultades que se presentan en grupo que nos cuesta hablarlo en voz alta?* y *si una compañera me dice que puedo mejorar para hacer determinado movimiento y yo considero que lo estoy haciendo bien, ¿qué le respondo a esa compañera? ¿Cómo harían en caso de saber que el ejercicio ustedes lo están ejecutando bien?*, las participantes *A14, D02, R03 y M01*, respondían que a partir de la coexistencia con las demás en el espacio de ejercicios, se ha creado una red de cuidado colectivo, que por momentos cuando alguna no asiste al espacio por razones médicas, familiares o personales, se pone en contacto para mantenerse informadas sobre el estado de salud de las participantes, también, se celebran los cumpleaños cada 3 meses para fortalecer la identidad de grupo.

Oposición

Concepto muy utilizado en la política, en términos generales haciendo referencia a que la oposición es tan lógica en su existencia como lo son los distintos puntos de vista opuestos a contemplar la realidad. Es algo natural, precisamente al ser humano, necesita la retroalimentación de otras personas para completar las propias deficiencias en lo que entiende por moral y humanas, por tanto, políticas. (Badia, s,f, p.35)

En torno a esta categoría, la investigadora realizó dos preguntas para determinar, de qué manera se maneja la oposición y disidencia de opiniones en este espacio, pregunta *si una compañera me dice que puedo mejorar para hacer determinado movimiento y yo considero que lo estoy haciendo bien, ¿qué le respondo a esa compañera? ¿Cómo harían en caso de saber que el ejercicio ustedes lo están ejecutando bien?* Las participantes *A14, D02, R03 y M01* respondieron haciendo referencia a la conciliación, subcategoría que se originó a partir de las respuestas, pues si bien tan sólo se está hablando a un movimiento esta oposición frente a opiniones o criterios de cada una de las asistentes se aplica a otras circunstancias de tipo cotidiano, político, social e incluso en la intimidad.

También se originó la subcategoría de *colectivo*, pues teniendo en cuenta el contexto que se está viviendo en Colombia de posconflicto con todo lo que ha implicado; incumplimiento en los acuerdos de paz, escasa seguridad y por tanto asesinatos a desmovilizados del grupo FARC-EP, así como asesinatos en los último 5 años a líderes sociales, en el grupo cuando se hablaba de diferir en opiniones, los/las adultas mayores recalcaban la importancia manejar un lenguaje asertivo y comprensible entre ellas, para evitar malentendidos y en caso tal, que se dieron su resolución sería a través del diálogo.

Vulnerabilidad

Ruiz hace un análisis de la construcción de las condiciones sociales de la vulnerabilidad, a partir de un conjunto de condiciones sociales, económicas, espaciales que se asocian al bienestar, en este trabajo también se realiza una crítica hacia a la resiliencia como forma minimizar la responsabilidad como sociedad a las condiciones de la vulnerabilidad que se sostiene, entendida la vulnerabilidad como "'las características de una persona o grupo y su situación, que influencian su capacidad de anticipar, lidiar, resistir y recuperarse del impacto de una amenaza' (Wisner *et al.*, 2004:11, citado por Ruiz, 2012)

Se codificó esta categoría puesto que en la etapa del ciclo vital que están atravesando las adultas mayores empieza a volverse relevante el reconocerse como *vulnerables*, en el sentido de ser más susceptibles en las situaciones de peligro al estar expuestas a la indefensión física, mental o inclusive jurídica, teniendo claro que el ideal es que el sistema adecue las situaciones, infraestructura y condiciones de vida para su participación y disfrute. De esta categoría surgieron tres subcategorías: *Confianza, abandono y agresión*, pues ante la pregunta *si me entero que una compañera tiene moretones en sus brazos, ella es una mujer a la que le cuesta hablar, ¿cómo le ayudarías tú?* y *rutas de atención prevención*, las participantes U11, MA01, L08 y R03, respondían que buscarían recrear un ambiente de confianza y contención para que en caso tal que alguna estuviera en una situación de riesgo en su hogar, pudiera expresar su sentir, preocupación o situación.

Por otra parte, en torno a la subcategoría de *abandono*, las participantes *L08, M01 y R03*, expresaban que, al haber pasado por la etapa de *plataforma de lanzamiento* sus hijos y familiares, estaban viviendo otras etapas de su ciclo vital alejados de ellas/ellos, por lo que sentían el abandono, de hecho, una de ellas decía *"los hijos son prestados"* haciendo referencia a que se acostumbraban a que al momento de dejar el hogar, los hijos volvían solo de forma ocasional, por lo que era más difícil que ante situaciones de caídas, accidentes domésticos entre otras cosas contaran una red de apoyo para que las ayudase.

Por último, ante la pregunta *si me entero que una compañera tiene moretones en sus brazos, ella es una mujer a la que le cuesta hablar, ¿cómo le ayudarías tú?* y *¿qué has sentido que te ha diferenciado a ser mujer para alcanzar sueños? ¿Qué has sentido que no has podido alcanzar metas por ser mujer?* Las adultas mayores L08, M01 y H04, dieron origen a la subcategoría de *agresión*, entendida como "es una conducta destructiva o punitiva dirigida hacia una persona u objeto" (Corsini, 1999, p. 29 citado por Salas, 2008) pues la vulnerabilidad impide que haya una confrontación en términos físico equivalente si por ejemplo se da por parte de una persona más jóvenes hacia ellas, así como los imaginarios sociales en torno a las denuncias de adultas mayores institucionalizadas o sin institucionalizar, que genera impunidad frente a los hechos de agresiones, por otra parte, un factor de riesgo que se identificó fue que la mayoría de ellas desconocían qué rutas podrían brindarles orientaciones en torno a la salud mental, violencia y apoyo municipal.

Mujer y desarrollo

Esta categoría surge a partir de las tendencias recientes en torno MED (Mujer en el Desarrollo), GED (Género y desarrollo) de la necesidad desde aproximadamente 1975 de escuchar a nivel internacional las demandas de las mujeres, en tanto desigualdad económica, es por este motivo que se empieza a incluir en las agendas nacionales y locales; casas de la mujer, políticas orientadas a dar manejo a la desigualdad económica y la carga doméstica que impiden la participación de las mujeres en sociedad. (León, 1997, p. 13)

Tendencias más recientes apuntan a través de conceptos como autonomía económica y "*empowerment*" las mujeres desafíen estructuras de poder o dinámicas de violencias que las mantiene en un estado de subordinación en su contexto, sin embargo, como opinión de la investigadora no basta con el desafío en términos discursivos o llevados a la realidad, para acabar con la opresión histórica y sexual de las mujeres, porque de ser así, las plegarias, exigencias y protestas llevadas a cabo por parte de las sufragistas en Londres, de las 400 trabajadoras en huelga de la Fábrica textil en bello Antioquia en 1920 en donde se dio la primer marcha de mujeres en Colombia o las peticiones de las mujeres en la posmodernidad no cobrarían día a día la vida de las mujeres si realmente fuera una cuestión de "desafiar" las estructuras de poder.

De este modo, cada día se reconoce más la necesidad de que el movimiento feminista incluya las peticiones de las adultas mayores, no sólo como forma de retribución ante los derechos alcanzados por ellas, también por la necesidad de mantener un enfoque intergeneracional y con perspectiva feminista ante los desafíos de la posmodernidad.

Durante las entrevistas se consideró esta categoría a partir de la pregunta *¿qué has sentido que te ha diferenciado a ser mujer para alcanzar sueños? ¿qué has sentido que no has podido alcanzar metas por ser mujer?* y *¿ustedes sienten que la carga del hogar, que el ser mamás o papá, que las cargas que tenemos siendo mujeres u hombres han afectado la salud mental y el autocuidado?*, las participantes L08, R03, M01 y H04 describían sentir que si bien, pudieron garantizar las necesidades alimenticias y de vivienda de sus familias, sentían esas diferencias se debían a que el pago no era igual al de sus compañeros de trabajo, de esta manera se creó la subcategoría de *desigualdad económica* pues por los mismos oficios ellas recibían menos pago, también porque para las que eran amas de casa decían la "retribución" que recibían por parte de sus parejas, sentían que no alcanzaba para satisfacer sus necesidades propias y aún así debía ser redistribuido en el hogar.

A su vez, esto dio lugar para hablar sobre esos roles que culturalmente han designado a las mujeres a la esfera privada, es decir el hogar, las tareas domésticas, sexuales y de cuidado. Es así como se da la subcategoría de *trabajo doméstico*, entendida como trabajo invisibilizado monótono e inacabable que realizan continuamente las personas encargadas de sostener los hogares o personal de salud, las participantes *L08, R03 y M01* decían que a pesar del amor que sentían por sus hijos, antes de conocer el espacio de ejercicio de IMRDS su rutina se reducía a exclusivamente al trabajo doméstico, por lo que este espacio representaba un vía de *escape* para las labores y carga doméstica en sus hogares.

Lúdica

La lúdica ha sido definida como expresión de arte, de vida, de aquello que nos asemeja a los más que humanos[1] por el placer que genera y lo habitual que es ver niños, niñas, jóvenes y adultos buscar el juego, es así como se entiende "el juego va más allá de una forma de actividad, es función social, como estructura social. Las cosas importantes en la vida están permeadas por el juego, como lo es el lenguaje, a través del juego fluye el espíritu creador del lenguaje, el juego es lo que le da sentido a la realidad." (Huizinga, Homo Sudens, p. 16)

Esta categoría surgió a partir de la pregunta *¿qué tan importante es el entretenerse, sea a través del juego, de los gustos personales y demás?* Las participantes *H04, M01, P05, U11 y R03*, explicaban que el entender la importancia de entretenerse, del juego implicó un nivel de *introspección* por este motivo, se tomó este concepto como subcategoría, puesto que el reconocer el placer en una determinada actividad, juego o pasatiempo, requirió explorar, sentir y posteriormente organizar un juicio a partir de esos sentires que afloraron o por el contrario no lo hicieron, para determinar qué divertido o no esa actividad.

Concretamente, el espíritu de juego explotó cuando llegaron al espacio de la IMRDS, pues constantemente expresaban el placer y diversión que les generaba saber ¿Cuáles serían los juegos que los docentes traerían a las clases? Uno de los juegos que más disfrutaban era el de la araña, pues tenían que apostar monedas y quien ganara al inicio por grupo y al final de forma individual, se llevaba las monedas de todas. Asimismo, las adultas mayores expresaron en la primera sesión desarrollada por la investigadora que el dispositivo creado "la ruleta de las habilidades sociales complejas" generó sorpresa, risas y emociones contrarias, pues las podían recibir una pregunta o penitencia que sería elegida por todo el grupo.

Finalmente, se reconoce la importancia del juego tanto por los sentires expresados durante las entrevistas, así como de los avances en términos de motricidad, salud física y mental que es el propósito principal de este tipo de espacios liderados por los docentes y designados por el Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Soacha.

---

[1] Término utilizado en la Ecología Política haciendo referencia a las otras especies que coexisten con los seres humanos, más-que-humanos como sujeto político con derechos propios.

7. Conclusiones

Recapitulando, todos los aportes previamente mencionados, la investigadora reconoce que se logró caracterizar las habilidades sociales complejas manifiestas en la práctica de ejercicios físicos en adultas mayores a través de las entrevistas grupales, en términos de la premura del fortalecimiento con una estrategia de intervención a través del juego para el desarrollo de habilidades sociales complejas que se dio a partir de los acompañamientos y talleres desarrollados. Si bien este tipo de propuestas sería ideal poder aplicarlas de forma más detallada, con un grupo transdisciplinar y a largo plazo para evaluar los avances a nivel físico, mental y social, se logró implementar una estrategia de intervención con el fin de que pueda ser utilizada por parte de los docentes y también enriquecida con las modificaciones de los estatutos, contextos y dinámicas sociales propias de cada grupo.

Se enfatiza en la necesidad de propiciar este tipo de espacios, más allá de las investigaciones por parte de practicantes o intervenciones de profesionales, pues son muy escasas las actividades de acompañamiento, prevención y atención a adultos mayores en el municipio de Soacha, dado a que durante este acompañamiento que se realizó continuamente expresaban la necesidad de un espacio para reflexionar, dialogar sobre sus preocupaciones, necesidades y acontecimientos del día a día, pues si bien es cierto que la alcaldía municipal en teoría dispone de unas rutas de atención en materia de salud mental, casas de acogida en casos de violencia y comedores comunitarios, estos mecanismos son escasos o su difusión es tan cerrada que muchas de ellas/ellos los desconocen. Por esto mismo, la investigadora desarrolló una pieza gráfica en la que recopiló rutas de atención en salud mental y acompañamiento dispuestos a nivel local y nacional, pues como se identificó que algunas de ellas están en situación de riesgo por abandono o salud mental, por lo que se orientó qué rutas podían disponer para ser atendidas.

Reconociendo, que estas situaciones de riesgo deberían ser atendidas y sistematizadas en un programa de alerta temprana municipal y posteriormente respondidas para evitar que el daño a la integridad de las/los adultos mayores del municipio, pues no basta con desarrollar actividades de integración de competencias dispuesto por el IMRDS o visitas por parte del alcalde actual a los grupos de ejercicios, para dar respuesta ante la indiferencia, negligencia y falta de apoyo por parte de la alcaldía que continuamente requiere la población de adultas y adultos mayores en el municipio en términos de salud, económicos, políticos y sociales.

En esta sección se debe evidenciar el cumplimiento de los objetivos y el aporte que el estudiante hace con la definición de la propuesta.

8. Recomendaciones

- Aplicar un test o cuestionario para medir la calidad de vida y habilidades sociales de las y los adultos mayores.
- Hacer talleres de atención, prevención y acompañamiento de salud física y mental por parte de la secretaría de Soacha, hospitales y casa de la mujer.
- Desarrollar una alianza estratégica con la secretaría educación para que las y los adultos mayores que deseen puedan culminar la educación secundaria.
- Reportar ante el sistema de alerta temprana municipal las situaciones de riesgo en las que se encuentran las y los adultos mayores por situaciones de abandono, precarización laboral y maltrato intrafamiliar.
- Promover la participación de las y los adultos mayores para las proyecciones en términos de infraestructura, designación de presupuesto, hospitales y espacios de recreación, entre otros en el municipio de Soacha.

9. Referencias Bibliográficas

Alvarado, L. (2008) *Características más relevantes del paradigma socio-crítico: Su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de la educación del Instituto Pedagógico de Caracas*. Revista Sapiens, revista universitaria de investigación. Año 9, No. 2 diciembre de 2008.

Alvárez, J. Et, al. (2014) *Investigación cualitativa*. Escuela Superior de Tlahuelilpan. Boletín Científico, publicación semestral. Xikua. Volumen 2. No.3 Recuperado https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/tlahuelilpan/n3/e2.html#nota01

Badia, C. (s,f) *En torno a una teoría de la oposición en el sistema democrático-liberal*. Recuperado

Berrocal, E y Expósito. (s,f) *El proceso de investigación educativa II: Investigación Acción*. Universidad Granada. Recuperado por https://www.ugr.es/~emiliobl/Emilio_Berrocal_de_Luna/Master_files/UNIDAD%202%20Investigacio%CC%81n%20-%20Accio%CC%81n.pdf

Chiquillo (2021) *Actividades Lúdico Recreativas Para Favorecer la Calidad de Vida del Adulto Mayor del Municipio de Saboyá-Boyacá.* Universidad Fundación Universitaria Los Libertadores.

De Miguel, M. (1993) «*La IAP un paradigma para el cambio social*», *Documentación Social* nº 92, Madrid. IOE (Colectivo) (1993) «IAP. Introducción en España», *Documentación Social* nº 92, Madrid.

Egg, A. (2003) *Metodología y Práctica del Desarrollo de la Comunidad. ¿Qué hace? (aspectos prácticos, proyecto y actividades propias del trabajo comunitario)* Vol 3. Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca.

García, C. (2005) *Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios.* Liberabit v.11 n.11 Lima 2005. Recuperado por http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272005000100008

Gessner, A. (2022) *La vanguardia: La teoría del apoyo mutuo de Piotr Kropotkin*. Recuperado https://www.lavanguardia.com/participacion/cartas/20220503/8237356/teoria-apoyo-mutuo-piotr-kropotkin.html

https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/1957359.pdf

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-46112012000100006

Huertas, R. (2017) *Habilidades sociales de los estudiantes de 4 de la I.E.I.N 001 María Concepción Ramos Campos*. Maestría en Educación con Mención en Psicopedagogía. Piura, Perú. Universidad de Piura. Recuperado por https://pirhua.udep.edu.pe/handle/11042/3140?show=full

Huizinga, J. (2000) *Homo Ludens*. El libro de bolsillo Historia Alianza Editorial/Emecé Editores. Fernández ciudad, S, L. ISBN:84-206-3539-1. Recuperado por

https://www.slideshare.net/carolinemoon17/huizingajohan-esencia-y-significacin-del-juego-como-fenmeno-cultural

Iñiguez, L. (2008) *Entrevista grupal, orientaciones preparadas por Dr. Feliz Vásquez (UAB)*. Métodos cualitativos de investigación en ciencias sociales. Maestría en Ciencias Sociales, Centro Universitario de Ciencias sociales y Humanidades Universidad de Guadalajara.

León, M. (1997) *Mujeres, género y desarrollo, concepciones, instituciones y debates en América Latina. Corte IDEH*. https://www.corteidh.or.cr/tablas/a11997.pdf

Martinez, C, Cañas, M y Cañaveral, M. (2018) *Características de las habilidades sociales en un grupo de adultos mayores con y sin deterioro cognitivo pertenecientes al Centro Bienestar Anciano Nazareth*. Institución Universitaria de Envigado. Recuperado por http://bibliotecadigital.iue.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12717/279/1/iue_rep_pre_psi_mart%C3%ADnez_2019_habilidades_sociales.pdf

McKernan, J. (1999). *Investigación-acción y curriculum.* Madrid: Morata. Recuperado

https://books.google.com.co/books?id=llzVMRMlA28C&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false

Nuñez, K y Alba, C. (2011) *Socialización infantil y estilos de aprendizaje. Aporte para la construcción de modelos de educación intercultural desde las prácticas cotidianas de la comunidad ch' ol*. Rev. pueblos front. digit. vol.6 no.12 San Cristóbal de Las Casas jul./dic. 2011. Recuperado https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-41152011000200004

ONU. (2021) *Envejecimiento y salud*. URL https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health

Queirolo, S, Barboza, M y Ventura, J. (2020) *Medición de la calidad de vida en adultos mayores institucionalizados de Lima.* (Perú). Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Universidad Privada de Norte de Perú. Revista Electrónica Enfermería Global, N°60. ISSN 1695-6141

Rea, D. (2021) Artículo: *¿Cómo seria un mundo regido por el cuidado colectivo y no por el dinero?* Pie de Página. Recuperado https://piedepagina.mx/como-seria-un-mundo-regido-por-el-cuidado-colectivo-y-no-por-el-dinero/

Rivera, N. (2012) *La definición y medición de vulnerabilidad social. Un enfoque normativo*. Invest. Geog no.77 Ciudad de México abr. 2012. Recuperado

Roca, E. (2014) *Cómo mejorar tus habilidades sociales.* ACDE. Valencia, España. Recuperado por https://www.cop.es/colegiados/PV00520/pdf/Habilidades%20sociales-Dale%20una%20mirada.pdf

Rodríguez, Hernández y Santos. (2013) *Habilidades sociales para la vida (cognitivas y sociales) en adolescentes en zona rural*. REDIE vol.15 no.3 Ensenada ene. 2013. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412013000300007

Ruiz, N. *La definición y medición de la vulnerabilidad social. Un enfoque normativo*. Lnvest. Geog no.77 Ciudad de México abr. 2012. Recuperado https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-46112012000100006

Salas, I. (2008) *Significado psicológico de la violencia y la agresión en una muestra urbana colombiana*. Corporación Iberoamericana. Recuperado http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982008000200010

UA (2018) Redes de investigación en Docencia Universitaria, volumen 2018. Universidad de Alicante. Recuperado https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/84862/1/Redes-Investigacion-Docencia-Universitaria-2018_11.pdf

Urra, E, Jana, A y García, M. (2011) *Algunos aspectos esenciales del pensamiento de Jean Watson y su teoría de cuidados transpersonales*. Cienc. enferm. vol.17 no.3 Concepción dic. 2011**.** CIENCIA Y ENFERMERIA XVII (3): 11-22, 2011 ISSN 0717-2079 Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532011000300002

Villegas, E, et. (2018) *Las Habilidades Sociales y su implicación en la formación de las y los futuros profesionales del Trabajo Social*. Redes de investigación en Docencia Universitaria. Volumen 2018. Universidad de Alicante. Recuperado por http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/84862

10. Anexos

Entrevista grupal: Primer taller

TS: vas a liderar el grupo y responder la pregunta en grupo, ¿qué habilidades encontramos en la persona que manejamos de frente y cuáles son las dificultades que se presentan en grupo que nos cuesta hablarlo en voz alta.

A14: A nivel general, encontramos que para nosotros era importante venir y participar de las actividades que habían acá por dos razones, primero, para socializar con los demás participantes en los ejercicios y las actividades varias, segundo, para no olvidarnos, escapar un poco de la rutina de la casa o que muchas veces teníamos dificultades en la familia, entonces estos ejercicios y encuentros acá nos ayudaban un poco a lidiar con esas partes negativas de relación con la familia o alguna persona. Ah, sí importante, que muchas veces no es para decir yo voy aquí a participo de las actividades, sino que también olvido un poco las situaciones que hay en la casa o con un familiar, para no mezclar esa situación, sino como para cargar en positivos, para seguir enfrentando esas circunstancias. Yo compartí con D02, yo le decía a ella, que era una persona que se abría muy fácil para socializar con los demás.

M01: Y lo otro que yo les quería decir, a nivel grupo, que es bueno participar en esto, estas actividades, porque uno conoce a las personas, se integra con ellas dialoga, participa en los bailes, participa en las reuniones y no hay cosa más bonita que ser uno sociable y compartir con toda la gente. ¿Si?

Me gustaría que todos sean activos y alegres como yo, compañeristas,

MA01: Si, ser compañeristas, porque todos estamos aquí, todos somos compañeros y todos tenemos una agilidad para hacer todos compañeristas.

TS: Vamos a pasar con el grupo 2: ¿Cuál será la representante será, para responder la pregunta?

La aplauden en grupo por tomar la iniciativa.

R03: Gracias, personalmente para mí, a mí me ha servido muchísimo, ha sido una terapia de muchos de ustedes saben que yo perdí a mi hija y luego a mi esposo, entonces he sufrido una ansiedad y depresión, y este ha sido mi punto de apoyo, todos me han aceptado, me han consentido, me siento en familia, ya que yo vivo sola con mi nieta, a mi todo el mundo me ha querido, pues yo no sé si yo les caiga mal, (todos dicen no y la aplauden) a nivel de todo el grupo de las personas que me tocó a mí, pues todas tenemos nuestros defectos, nadie es perfecto, hay cositas que uno a veces le incomoda, pero con el tiempo lo vamos corriendo, cierto?

Por ejemplo, hay compañeras que son muy cariñosas, detallistas, que a uno a veces le hace falta, a veces me siento sola y le hace falta un abrazo, al verlas a ustedes, me siento como si fuera mi familia, que siento que mi familia esta alejada de mi (le dicen que para nada y van a abrazarla

todo el grupo) son como mis hermanos, muchas tienen cualidades bonitas, son especiales, cariñosas, compartimos, comemos tamal

Risas entre todas y todos.

TS: ¿Alguien más del grupo 2 quiere hablar?

D05: Yo también quiero hablar, quiero decir lo mío, pues la verdad, yo tengo mis problemas en mi casa, tengo prácticamente 3 hijos que están metidos en el vicio, pues verdaderamente tengo muchos problemas en la casa, mi familia me dio la espalda, pues la verdad yo me metí en este grupo cuando ya casi había iniciado, casualmente por esto, por lo que prácticamente yo estoy sola y pues la familia que yo pensé que era mi mamá, mis hermanos, me habían dado la mano, ahora me dan la espalda por mis hijos.

Mis hijos ahora, ya tengo 2 que llevan 8 días en la calle, no sé nada de ellos, no sé dónde están, no puedo llamar a nadie, la verdad pues yo me siento bien acá, me he desaburrido, he estado pendiente de todo. Mi hijo se llevó un millón y medio.

(Todo el grupo la abraza y la reconforta)

Se animan a hablar el 3 grupo.

U11: Primero que todo buenos días para todos, esta es una gran familia (gracias todos) hoy especialmente le digo que cada persona no importa si es viejita o si es joven, si es alta, delgadita, gorda, cada una tiene su valor, para cada una de nosotras, para mí personalmente, cada uno y cada una tiene un valor especial y en el momento en que ustedes me necesite, en lo poquito o grande que yo les pueda ayudar, aportar para esta gran familia estoy, este es un maravilloso grupo, estos son unos momentos hermosos que vivamos cada uno, disfrutémonoslo porque dios no lo dio, con la alegría, no importa los problemas se quedan allá, acá es la diversión, es la persona, todo lo que podemos hacer, aquí volvemos a ser niños.

M03: Yo soy el más diciplinado acá

Dios acá nos dio a cada una bendición acá, disfrútemela, ¡hombre! Muchas gracias a cada persona que nos aporta su tiempo, a los profesores, a ellas, que nos aportan un grano de arena para hacernos sentir grandes y jóvenes, muchas gracias.

TS: ¿Alguien más del grupo 3 quiere contarnos?

G02: Los del grupo 3, yo vi en una persona ternura, en otra persona vi armonía o sea con dios nos habla mucho dios y nos hace pensar cada día en el amor de dios que siempre lo tenemos, en otra persona vimos que es echada pa’ lante, perrenque.

Y no, alegres, todos alegres, porque el grupo, o sea nos ha hecho sentir acompañados, yo también estaba en la casa con un estrés, aburrida, porque la monotonía todos los días, este año dije yo quiero hacer algo por mí, porque yo toda la vida he hecho por los demás, pero por mí, casi no.

TS: Vamos a dirigirnos hacia el salón, porque comenzó a llover.

Vamos a realizar una actividad, es una ruleta, entonces la idea con esta actividad una persona TS: Los grupos ya conformados nos acerquemos y vamos a girar la ruleta, antes de rotar la botella, les indicamos lo siguiente, puede ser que salga una penitencia, puede que salga una pregunta o reto, entonces debemos estar muy atentos, practicando la escucha actividad, que fue lo que evaluamos ahorita.

Las lideres o lideres podemos retroalimentar la pregunta que le hagamos a determinado miembro.

TS: Responde a la pregunta, si una compañera me dice que puedo mejorar para hacer determinado movimiento y yo considero que lo estoy haciendo bien, *¿qué le respondo a esa compañera?*

M03: Disculpe, yo le diría que somos buenos compañeros.

TS: Reformula la pregunta por parte de la moderadora

M01: Le respondería que la próxima vez tenga más cuidado a la pregunta que le estoy haciendo.

A14: Yo le diría que creo que lo estoy haciendo bien, pero si usted cree de pronto estoy haciendo mal, voy a tratar de hacerlo mejor. ¿Le parece? Me puede enseñar por favor.

DO2: Yo le colaboraría si no lo puede hacer, si ya de plano no lo puede hacer así explique, le ayudaría.

Moderadora: ¿Cómo harían en caso de saber que el ejercicio ustedes lo están ejecutando bien?

D02: Yo le ayudaría haciendo el paso, le diría de pronto tu lo estás haciendo hacia adelante, cuando es hacia atrás, yo le explicaría como debe ser el ejercicio, mejor hazlo así, se ve más pausado.

R03: Yo le diría gracias por su observación, pero la verdad, pero pienso que lo estoy haciendo bien, como yo creo, de todas maneras, gracias por su observación, se valora que piense en mí.

M01: Crees que puedo hacerlo mejor, ¿cómo? Pero prescindiendo de cualquier enojo. Trataré de hacerlo mejor.

TS: ¿Será que incide la forma en que corrijo a mi compañera o las palabras que utilizo para contra preguntar?

A14: Según el estado de ánimo que haya tenido la persona, si eso incide arto, pero uno no debiera responder, si le dicen no lo está haciendo bien, la observación gracias por tu observación, pero bueno. No buscar problemas, o responder mal, pues venimos acá a disfrutar el grupo, a dejar todo lo malo en casa.

R03: Saber manejar cómo decir las cosas.

TS: ¿Me gustaría saber si alguna lideresa se anima a dar la vuelta a la ruleta?

M08: Yo

TS: Si me entero que una compañera tiene moretones en sus brazos, ella es una mujer a la que le cuesta hablar, cómo le ayudarías tú?

M08: ¿Pues preguntándole qué paso? Entonces, ya ella me va a decir qué le paso, pero como casi uno siempre cuando tiene problemas dice mentiras, uno nunca dice lo que es la realidad que ha pasado y pues para poder descubrir que está más allá, que de pronto es que en la casa la están maltratando, pues no sé, yo le diría que tranquila, que confíe en mi, que si en algo puedo colaborarle, que cuente conmigo. Que soy toda oídos.

U11: Pues yo no le diría nada, porque si ella tiene los moretones, pero usualmente está tapada, no la veo.

M01: Yo le diría que denuncie, cualquier persona puede poner una denuncia de forma anónima, tiene el derecho de poner en conocimiento ante la comunidad de familia.

Todas comienzan a hablar entre sí, comenzaron a hablar en voz baja.

TS: ¿Alguien más quiere responder esta pregunta de otros grupos?

R03: Yo la invitaría a tomarse un tinto para que tenga esa confianza conmigo, para saber por qué situación está pasando que está viviendo, yo que le podría colaborar, quizás llamando a la policía, a una trabajadora social.

M01: Una institución donde se pueda denunciar.

MA01: ¿Pero si lo denuncian a uno?

TS: Lo que sumerce, decía es muy cierto, es importante generar un clima de confianza para que la persona pueda acudir a nosotros, porque acá estamos asumiendo que es una situación de violencia intrafamiliar, pero también podría se runa situación de abandono, donde de pronto la persona esté teniendo unas dificultades y que de pronto no tiene una red de apoyo, si? Hay personas que usualmente ahorita, justamente se está avanzando mucho en este tema de la institucionalidad, digamos como de algunos grupos por que se percibe eso, que algunos abuelitos que están solos no tienen una red de apoyo, que literal los ven una vez a la semana o al año, sí? Entonces lo que ustedes dicen es muy importante, indagar porque como que uno no está buscando a la gente para contarle sus problemas, que uno no sabe ante quien acudir, que de pronto por la educación y muchas cosas de pronto de eso no se habla.

M01: Otra de las cosas que debemos hacer es no asumir, no asumir cosas.

MA01: En todo caso, si está a la mano, por ejemplo, ¿si esta persona lo denuncia a uno? Y uno le coje cierta cosa a esa persona, porque uno termina sabiendo quién denunció por otras personas. Por ejemplo, si a mí me denunciaron, uno le coge cierta cosa a esa persona.

M01: Pero se puede hacer anónimo.

D02: No se quede callado.

TS: Exacto, muchas veces cuando se hace una denuncia anónima, en ningún momento van a decir fue un hombre o mujer, en realidad como trabajadoras sociales, por ejemplo, tenemos el deber de proteger la identidad de la persona que denuncie, yo no puedo ni siquiera divulgarlo a mis vecinos o personas que vengan al lugar donde estoy abordando el caso.

M06: Como los católicos, secretos de confesión.

risas

TS: ¿A alguien más le gustaría decir algo más del grupo 1?

Consenso general, pasamos la pregunta.

TS: Pasa el grupo 2

TS: El azul claro representa una penitencia.

M01: ¿Acaso no era que no había penitencia?

Risas

TS: Jaja a partir de ahora sí, ayúdennos a poner una penitencia, ¿qué les gustaría? ¿Una adivinanza o canto?

*Todas dicen canto

TS: Una canción que, en un momento de tristeza, que te haga sentirse mejor.

L08: Yo diría que happy birthday, la cantamos para una que hoy está cumpliendo años.

Todas la cantan, piden mariachi.

TS: Del grupo 2, ¿quién se quiere a animar la ruleta?

TS: ¿Qué has sentido que te ha diferenciado a ser mujer para alcanzar sueños? ¿Qué has sentido que no has podido alcanzar metas por ser mujer?

L08: De pronto en mi época de trabajo el salario, era menos, siempre nos han pagado menos, también el descanso, los hombres tienen un día de descanso, nosotras no, en la casa no. O también la desigualdad que hay, aún, ahora no tanto, pero si en nuestros tiempos o en mi caso, en un horario de 8-10 horas llegaba a la casa, a pesar de tener dos hijos, obviamente, un hombre con esposo la señora tenía que llegar, meter sus piecitos en un poquito de agua caliente y continuar, el machismo.

TS: ¿Alguien más quisiera responder esta pregunta? Es algo que se presenta, hacemos una claridad, sabemos que cuando hablamos de estos temas para los hombres es un poco incómodo, porque hay situaciones en que tienen otra percepción, también que socialmente tienen otro tipo de cargas y es entendible, pero es también conocer la experiencia del Otro lado, entender como están dadas las cosas, la mujer tiene que responder por un trabajo, un hogar e hijos, entonces sí, ¿qué piensan? La intención es saber más adelantes después de ser respondida esta pregunta, ¿cuáles son las cargas que tienen los hombres?

L08: Yo hablo en caso, me siento muy afortunada, porque fui cabeza de hogar, tuve solamente una hija, pero logré con mi fuerza, logré lo que me propuse, quise hacer muchas cosas más, pero el tiempo lo limita a uno, pero me siento como mujer hasta ahora que mis metas la logre, que aún quiero más metas, que logré lo que yo pude, sacar hijos adelante, ahora nietos adelante y yo estoy bien. Y querida también, por mis padres, hermanos, muy amorosamente, tengo un hogar en el que me quisieron muy bien, ahora con nuevos amigos, me parece delicioso.

H04: Bueno, pues es un tema que por años se ha manejado con cierto machismo en nuestro país, es algo que ha perjudicado mucho, si? Entonces, hay mujeres que con muchos talentos, muchas cosas por darle a este país, se han quedado en los que haceres del hogar, lo digo porque por ejemplo ustedes saben que tengo dos niñas y mi esposa acaba de terminar la licencia de maternidad, ya ahorita en el trabajo no la aceptaron, le dijeron no usted, usted ya perdió mucho tiempo, entonces ya estamos mirando. Digamos que uno de hombre, uno nota que cuando contratan nos priorizan porque temen que una mujer se embarace, ven como una pérdida eso.

¿Entonces qué pasa? Pues no se le dan todas las oportunidades a las mujeres.

Ahora también es una cuestión cultura, por ejemplo, mi abuelita, antes de fallecer ella nos decía que los hombres éramos muy especiales, en la familia, pues protegíamos de las mujeres. Pero por ejemplo no nos enseñó a cocinar, porque ella decía que lo hacía por amor, cocinarnos, pero a veces lo que hacemos es crear una cultura que hace daño, porque a las mujeres se les considera que deben ser las que cocinan, entonces obviamente ella lo hacía por amor, antes por quererlo a uno mucho, pero también es bueno que nosotros cambiemos la cultura, entonces a los niños y niñas somos iguales, tenemos los mismos derechos y deberes, muchos más talentos, todo muy valioso, enseñarle a las niñas y niños, inculcarles que pueden hacer todo.

También es una cultura del lenguaje, cuando uno de hombre, dice expresiones usted es muy niña y cuando uno va a ver a las niñas, son inclusive más fuertes jugando que los hombres, entonces hay que cambiar el lenguaje, porque es algo que lleva de mucho tiempo.

Ya está cambiando el tema, pero también hay que evitar vernos como enemigos, entonces todo es un equilibrio.

D02: Yo pienso que el machismo pues, lo asociamos solo al hombre, pero a veces las mujeres somos tan fuertes, nos hacemos tan fuertes que lideramos el machismo, atropellándonos, nos creemos grandes, llegando un momento en el anulamos a nuestra pareja, tomamos decisiones, sin consultar, o las consultamos y somos sectarias. Entonces el machismo, pienso que nosotras

decimos ay somos las mujeres, ay es que ya estamos en una cultura de las dos personas, de que existen, existen. También a veces somos machistas.

TS: Claro, eso también es machismo, al mantenerse la idea de que no podemos estar unidas, que debemos competir, pisarnos unas a otras, por eso en algunos encontramos ambientes muy hostiles ambientes muy femeninos.

R03: Eso también se ha presentado, porque las mujeres hemos tenido como esa capacidad, ese don de mantener un hogar, ¿cierto? Y yo soy la que aporto para a la comida, para el estudio, para los servicios entonces soy la que manda y tiene muchas veces al hombre sometido, por eso. El hombre es el que cocina.

M01: Se hace uso del síndrome del proveedor, entonces como yo doy, yo mando, se hace como yo digo.

D02: La comunicación debe existir, el equilibrio, a veces es muy poca, no sólo pareja, también familia.

TS: Muy bien, vamos por la pregunta, si veo que mi compañera tiene muchas habilidades, pero le cuesta hablar en público y no reconoce esas habilidades, ¿cómo se lo hago notar?

A14: Pues le digo, mire, usted muy buena.

Le diría vaya, vaya, que usted es buena pa' eso.

G02: Le diría, vaya, vaya que usted puede, es buena.

A14: La animaría, le diría si necesitas yo te apoyo, si veo que es buena vendiendo, le animo a que tenga otras entradas, me puedes enseñar y a otras personas, para que así aumente un proyecto con más gente.

R03: SI veo que le da mucho miedo, le digo entre juntas lo hacemos.

TS: Muchísimas gracias a todas y todas por venir a este espacio, queremos saber mientras hacemos un compartir, ¿qué tal les pareció este taller?

¿Qué se llevan?

R03: La verdad a mi me gustó, quisiera más que habláramos sobre más cosas.

M01: Este tipo de espacios son necesarios, mire hay cosas que uno no sabe, pues a veces uno viene y hace ejercicio, pero no es tal fácil ver cosas.

G02: Si, deberían haber más.

TS: Me alegra que les haya gustado, ¿de qué tema les llamaría la atención el próximo taller?

R03: Yo quisiera sobre depresión o sobre ansiedad, pues es algo que siento.

D02: Podría ser sobre los gustos, o algo que nos guste a todos.

MA01: Pues hagamos un consenso a ver qué nos gusta más.

H06: A mi me gusta lo de la salud.

TS: Haremos un breve consenso, ¿qué temas de los que están en la tabla que han ido escribiendo, les llama más la atención, la depresión, salud, mente o algo más?

G02: La salud, qué hacer para nosotras.

Las participantes responden estar de acuerdo, se decide para el próximo taller en un mes el desarrollo de un taller enfocado en la salud mental.

Cierre de taller

Entrevista segunda sesión

TS: Esa habilidad es la escucha activa, voy a pasar por cada uno, pasaré un dulce, la idea es que lo tengan entre los labios. *Risas*

Voy a pasar y ya les digo cuando es la siguiente indicación, se divide el grupo en 1,2 y 3.

Repartición de dulces, teléfono roto, pasar el mensaje con el dulce en la boca, lo que entiendan, no se pongan que...

Empiezo diciendo la frase y la pasa hacia la izquierda, la frase era el carro es rojo, empiezan a quitarse el dulce para decir la frase, se comienza nuevamente a empezar el círculo.

Risas al dar las instrucciones por parte de las participantes.

ML01: Qué risa, implica un nivel de dificultad explicar la frase con un dulce en la boca y decírselo a la de la izquierda

TS: El mensaje inicial será el vigilante tiene un carro verde.

M07: El llavero es alto.

ML01: Hasta acá era que el vigilante estaba de verde

Risas

TS: El objetivo de esta actividad, era saber qué tanto se puede seguir instrucciones en grupo y lo que implica, para que se pueda seguir una instrucción es necesario escuchar muy bien a las personas, es decir el saber escuchar es clave para también tener relación con las demás personas, a veces al no escuchar bien un mensaje puede ser malinterpretado, por eso mismo es importante escuchar y saber de qué forma también dar ese mensaje.

TS: La siguiente actividad, será responder a la palabra que nos den, una palabra que se asocie o relacione, por ejemplo, la compañera que está a mi izquierda me dice elefante, yo respondo selva y la persona que esté a mi derecha debe decir algo que se le venga a la mente cuando le digo selva, así sucesivamente.

R03: Este tipo de cosas ayudan, Es muy importante el seguimiento de indicaciones.

TS: Así es, empezaremos con amor.

O5: Amor, cariño.

A14: Cariño, dependiente

TS: Muy bien, ya entendimos, ahora entonces vamos a empezar con la palabra Soacha.

U11: Soacha, parque

M06: Almojábana, porque dijo parque

D02: Chocolate, porque dijo almojábana

M01: Impuesto predial, porque hablamos de Soacha

G02: Plata, porque hablamos del impuesto predial.

TS: Como podemos notar, a volver al punto inicial con el impuesto predial se fracturó la asociación, entonces volvemos.

TS: Morado

T04: Pierna, porque a uno le salen morados.

MA01: Caminar, porque utiliza pierna.

L08: Hacer ejercicio, por que utiliza las piernas.

O5: Espacio de ejercicios.

TS: Las Conclusiones: miren como empezamos y cómo terminamos, frecuentemente cuando tenemos que pensar con rapidez las decisiones o las situaciones que aparecen en la vida, podemos hablar sobre algo que no necesariamente tiene una conexión. Por eso es importante escucharnos.

TS: Vamos a empezar el compartir de la actividad, teniendo en cuenta que algunas tienen que retirarse antes, ¿vale?

TS: Esta actividad se realiza en el marco de la creación de un proyecto pedagógico de la especialización en pedagogía de la lúdica,

H04: Por eso cuando Sofía se acercó al grupo de ejercicios, para saber si podría a partir de las necesidades o situaciones que pudieran resolverse, ayudarnos, yo acepté.

D02: Si claro, porque era un apoyo para nosotras, pero no se vió en el momento, es una cosa muy grande porque nos ayuda.

H04: De eso se trata la actividad,

TS: En estos días voy a facilitarle unas rutas de atención del municipio, para que en caso de que queramos hablar con alguien sobre nuestras situaciones personales y tememos hacerlo con la familia o acá, tengamos los contactos, no temamos a pedir ayuda, todas las personas lo hemos necesitado. A veces necesitamos que tan solo una persona nos escuche, da pena, pero es precisamente este tipo de espacios los que nos mantienen bien.

TS: ¿Cuántas y cuántos de ustedes no han sentido que desde que están en este espacio de ejercicios con el profesor Jairo, han tenido sentido en el presente, que todo es más divertido? Que chévere es sentarnos a hablar por ejemplo con la señora ML01, entonces, por eso mismo yo les quiero hacer unas pregunticas, ¿y saber qué sintieron el día de hoy? Con qué aprendizajes se van, si quieren mencionar algo más.

L08: Muchos aprendizajes, muy nutrida, porque cada momento uno se da cuenta de que hay muchas necesidades, de nosotros mismos, la inquietud a mí me despierta eso.

H04: Entretenerse a través del futbol, por ejemplo, pero mira cuando llego estresado, llego a ver partidos y me relaja.

U11: Todo es mental, todo lo domina la mente.

M01: A mí me frustra, me provoca empujar a mi mujer de la cama. ¿A quién le gusta cantar?

P05: Para mí es importante a las 7, ya irme a dormir.

TS: Esa parte es importante, pues al reducirse la actividad cerebral, el cuerpo entra en un estado de relajación, de descanso. Por eso es importante la higienización del sueño, también la alimentación para tener una dieta que se equilibre con nuestro modo de vida.

Cuando identifiquemos que hay personas, que, por situaciones de la vida, dificultades económicas, hay que tener en cuenta los proyectos que ofrece en este caso la alcaldía, por ejemplo, los almuerzos comunitarios, los lugares y demás. Por qué el objetivo de este taller es aprender a pedir ayuda, informarnos, ¿bueno y qué pasará si alguien se da cuenta? ¿Si alguien me escucha? A algunas personas les da pena.

M01: ¿Cuándo se debe desempolvar el vestido que tenemos en el closet? Uy, el mejor perfume, la mejor corbata, el mejor peinado, debemos sacarlo hoy, ámese.

A14: Si, por que lo dejamos para después

TS: Hay algunos gestos, que fortalecen esta imagen, lo que dice el profe, con cosas simples, al cocinarnos, preparar algo que nos guste, que nos motive, la sirvo como si la fuese a dar a la persona que más quiero, eso transforma nuestro estado de ánimo.

R03: Muy productiva la charla, porque uno tiene temores, entonces,

M01: Yo creo que los temores y las luchas deben ser socializados, pero muchos de nosotros no lo hacemos por no lucir débiles. Debemos reconocernos como débiles, de carne y hueso.

R03: Este grupo para mí ha sido un grupo de apoyo, de fortaleza, he vencido la ansiedad, gracias a los profes y todo el mundo, me han escuchado, no he escuchado a la primera que me haya criticado, antes me anima, me dan consejos.

U11: Yo por lo menos siempre he pensado, que soy mí misma psicóloga, porque hablo conmigo misma, me doy fuerzas, me digo cosas bonitas hacia mí.

L08: De que a pesar de que uno a veces se siente solo, que tenga sus hijos, uno se siente solo y en estos espacios uno la pasa rico, se siente escuchado.

M01: Lo doloroso no es estar solo, es sentirse solo.

H04: Ha sido un grupo bonito, no sólo hacia la parte física, también de socializar, de ayudar en otros espacios.

TS: Algo que nos venía diciendo doña U11 que es muy cierto, fortalecer el diálogo interno, en los Primero Auxilios Psicológicos se habla de la importancia de fortalecer ese diálogo interno, por ejemplo, a través de diarios, pero se ha demostrado que desde la psicología y las ciencias sociales que los niveles de estrés se reducen cuando llevamos un diario y por tanto las probabilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares disminuyen. A parte no sé si les pasa, ¿que escriben una carta y cuando la leen mucho tiempo después se dan cuenta que en ese momento ese sentir era clave y ha cambiado a lo largo del tiempo?

R03: Este espacio ha sido no sólo un espacio para ejercitarnos, también ha sido un espacio para el diálogo y eso me gusta.

TS: ¿No sé si a ustedes les pasa, todo el tiempo nos dicen que podemos buscar ayuda, pedir citas, pero vamos a un sistema médica y a cuántas no nos han dicho no hay citas? Hasta en 3 o 4 meses.

R03: Y el día que uno tiene la cita con el psicólogo es de 5 minutos y es ya, porque está de afán. De hecho, le hacen preguntas y no hacen nada.

MA01: El psicólogo lo deja a uno deprimido jajaja

TS: Como hemos mencionado que les vamos a compartir algunos contactos y rutas para que podamos acudir a la atención en salud mental, también es importante exigir, ¿sí? Hay veces en las que se puede resolver una situación en la que podemos intervenir otros profesionales y brindar ese apoyo, lo mismo no saber que tenemos por ejemplo una superintendencia de salud, en la que a veces desde el teléfono fijo podemos llamar a hacer un reclamar y exigir el derecho de salud.

Actualmente existen unas líneas distritales y municipales, de atención psicosocial, si no queremos salir de la casa, por ejemplo, la línea calma para los hombres y la línea púrpura para las mujeres, acá en el municipio tenemos una línea de atención que en teoría tiene que funcionar las 24 horas del día.

Ese fue el avance que se logró, es una línea que se delegó a nivel distrital y adicional también hay universidades que pueden brindar atención psicológica, con un costo que se ajusta al estrato de las/los usuarios, en la que estudiantes de psicología o trabajo social, brindan la atención. Los chicos o chicas que estudian este tipo de carreras, brindan una buena atención porque se esmeran, es la primer experiencia y acercamiento, entonces se esmeran más.

D02: Además hay muchas universidades que, para usted graduarse, debe receptar sus trabajos con personas, sustentado por x personas y eso le permite no sólo la posibilidad de graduarse, sino de aprender.

M01: Lo que sucede en este momento en nuestra sociedad, es que nos hemos acostumbrado al sometimiento de la norma, que ya uno dice me respeta por favor, cuando debería exigir respeto, es mi derecho que usted me dé una cita para cuando yo la necesite, no para cuando se pueda.

TS: Como dijo previamente, a veces por desconocimiento no sabemos cómo exigir, por eso es tan importante por ejemplo saber sobre mecanismos de participación o acción en salud, cómo solicitar esa ayuda, por ejemplo, de a través de un derecho de petición, una tutela, cómo por ejemplo dar a conocer eso a la superintendencia. Otra cosa que es importante, las juntas de acción comunal, debido a que tienen un acercamiento a la alcaldía más próximo, deben poner en evidencia la falta de estos apoyos psicosociales en comunidad, solicitar rutas o apoyo municipal, por ejemplo, si vemos a una vecina, está presentando una serie de síntomas que ya no sale, que la vemos llorando mucho o por ejemplo que grita, bueno, ¿qué estamos haciendo como comunidad para colaborarle a esa vecina?

DO2: No muchas veces no hacemos nada, no dicen nada, no colaboran, por ejemplo, eso pasa también en las situaciones de maltrato.

M01: Tenemos mucho miedo a que nos digan lambón, decía mi padre bendito un lambón a tiempo, uno no sabe cuándo va necesitar ayuda, hasta luego.

R03: A mí me pasó eso, cuando comenzó mi ansiedad, yo fui a la alcaldía, me metía debajo de los chorros de agua, tenía a mi nieta que en esa época tenía 12 añitos, debido a lo que me sentía mal, pues me ponía agresiva

M01: Pero bonito lo que está haciendo en este momento, lo está contando, confesando, reconoce y aceptó que es como es.

TS: Algo que dice doña luz marina es muy cierto, a veces pensamos o idealizamos la vida en comunidad, decimos pues a mí me pasara algo, alguien me va a ayudar. Pero por ejemplo doña *R03* nos comenta, que en una situación en la que necesitó contención emocional y amor, recibió por parte de vecinos fue indiferencia, señalamiento, ahí nos preguntamos ¿de qué sirve, que hablemos de que estamos creando un espacio, tenemos un salón de junta de acción comunal si no permitimos que no se hagan espacios de diálogo, de contención?, ¿de qué sirve por ejemplo de las reuniones de diciembre, novenas, si por ejemplo no nos ponemos a preguntar si de pronto eso lo enfocamos en un mercadito o algo que necesite alguien en nuestra comunidad? Si reunimos cada un arrocito, granitos, que fue algo que vimos en la pandemia, ante el desempleo y el abandono estatal, ponían el pañuelo rojo por el desespero pro lo que sucedía y por parte de la

comunidad empezamos a organizarnos para solucionar eso. Sabemos que al municipio debió responsabilizarse y brindar los fondos necesarios para suplir estas necesidades, en vez de invertirlo en un concierto de fin de año que nos costó muchísimo en impuestos.

M01: Y la censura que es lo más duro

TS: Pero como comunidad, ¿cómo nos estamos fortaleciendo? Esta es la invitación de este tio de espacios a comunicarnos, dialogar, acá el profe Jairo es una persona que está muy atenta, dialoga con todas y en caso de que como profesional de trabajo social, podamos brindar esa ayuda, nos avisan.

R07: En esta temporada de la JAC, hemos tratado de que en cada cuadra haya dos lideres, se supone que, en esta cuadra, hay dos lideres y debemos dar razón de lo que pasa con los vecinos, para poder solucionar algunas cosas, trabajo con don German, estamos pendientes de la cuadra, no sé los demás compañeros lideres de las otras cuadras si lo están haciendo, la idea es esa que el líder de cada cuadra participe.

H04: Me parece chévere que con esas líneas lleguen a este grupo para así brindar el apoyo que requiere, pues uno usualmente sabe qué hacer cuando roban, cuando se incendia una casa, pero en salud mental no.

TS: Hay un paréntesis, es importante cuando tenemos ese acompañamiento, recibir atención de un profesional, porque hay situaciones en las que llegamos y decimos, por ejemplo, voy a ir donde tal persona que me habla y me dice, pero si una persona está con ideación suicida, que yo le diga siéntase mejor no lo va a ayudar, ¿sí? Por eso es importante acudir a donde profesionales, no resistirnos del todo, ver cómo nos ayudamos.

TS: Una última pregunta seria, ¿ustedes sienten que la carga del hogar, que el ser mamás o papá, que las cargas que tenemos siendo mujeres u hombres han afectado la salud mental y el autocuidado?

L08: Si claro, si la responsabilidad de mamá y papá es una responsabilidad muy grande, que uno todo el tiempo es presión, mucha presión, como mamá y que inclusive como papá.

R03: por ejemplo, en el caso mío, la señora Alcira, es testigo que yo soy la abuela de Laura, el papá, la mamá, hermana, amiga y todo para ella, como yo le digo a veces a ella, yo he dado tantas cosas por ti, yo sé que no lleno ese vacío del fallecimiento de la mamá, porque la pérdida es insuperable.

M01: El recibir y dar apoyo al adulto mayor es un derecho, una obligación. Está en uno recibir ese apoyo, por orgullo uno dice que uno crio a sus hijos para que ellos se vayan, pero también quisiera recibir el apoyo de ellos.

L08: Si, hoy en día los hijos se van, los hijos son prestados, ¿verdad? Pero a veces nos dedicamos tanto tiempo a nuestros hijos que ellos cuando los necesitamos, no están con nosotros.

TS: Muchas gracias por sus aportes, un agradecimiento para todas y todos, este proceso ha sido muy enriquecedor y sabroso, conversar sobre la importancia de este tipo de espacios y de la necesidad de garantizar este diálogo en comunidad, muchas gracias.

Cierre de la sesión