

CUL
TUR A
CIUDA
DANA

 Bogotá **Cultura + Consciente**



SISTEMA DE
CULTURA, RECREACIÓN
Y DEPORTE

 BOGOTÁ



Bogotá **Cultura + Consciente**

Objetivo, desarrollo, resultados y metas de la Estrategia

Informe realizado por Zoad Humar Forero. *Profesional especializada y gestora de Bogotá Cultura + Consciente.*

Aprobado por Giancarlo Chiappe. *Director de Transformaciones Culturales.*

Dirección de Transformaciones Culturales.
Subsecretaría de Cultura Ciudadana y Gestión del Conocimiento. SCRD



SECRETARÍA DE
CULTURA, RECREACIÓN
Y DEPORTE



CONTENIDO

Parte

01 Objetivos, variables, herramientas teóricas, prácticas culturales y artísticas. **Pag 3**

Parte

02 Amor, vida, bienestar y diversidad desde el cuerpo a través del autoconocimiento, el arte y la antropología. **Pag 6**

Parte

03 Formas de acercarse a la ciudad para la realización del objetivo a través del autoconocimiento, el arte y la antropología. **Pag 11**

Parte

04 Resultados cuantitativos y cualitativos. **Pag 12**

Parte

05 Conclusiones, metas y posibilidades de proyectos a largo plazo. **Pag 23**

Parte 1:

Objetivos, variables, herramientas teóricas, prácticas culturales y artísticas.

Bogotá Cultura + Consciente nació hace 4 años con la intención de visibilizar y circular discursos y experiencias corporales en la ciudadanía que puedan contribuir a:

- Fortalecer el amor por la vida.
- Comprender el derecho universal y constitucional que tenemos a que la vida sea respetada (por los otros y por uno mismo) en su diversidad, individualidad y libertad desde una perspectiva física, intelectual, mental, emocional y sensible.
- Construir una conciencia sobre el bienestar individual y colectivo.

En este sentido, enmarca su apuesta en una serie de datos que reflejan los retos que como sociedad tenemos para cumplir estas máximas del acuerdo social. Entre estos encontramos que:

- A nivel de las **variables de convivencia y salud**, para el año 2021, 1 185 personas murieron por lesiones personales.
- La violencia emocional, física y sexual superó los 50 000 casos (último informe de saludata <https://saludata.saludcapital.gov.co/osb/index.php/datos-de-salud/demografia/>).
- En esta misma dimensión, enfermedades prevenibles cobraron la vida de personas que no llegaron al promedio de expectativa de vida del país.

Con relación a las **variables de prácticas deportivas**, los datos arrojados por la encuesta de Cultura de 2021 de la SCRD, revelan que la cifra de personas que practican deporte no superó el 34%.

En términos de **variables de calidad de vida y bienestar**, una encuesta realizada en el año 2017, pone de manifiesto que los problemas de sueño, sensación de cansancio y/o preocupación afectan a un porcentaje del 23% y 27 % de la población, con una frecuencia de más de una vez a la semana, así como un porcentaje de 14% a 18% de la población manifiesta haberse sentido irritable.

Refiriéndose a las **variables de disfrute del tiempo libre**, la encuesta (2017) dice que un 31% de la población no disfruta de ningún día o un solo de un día de la semana de su tiempo libre y/o relajación.

En términos de **variables de tranquilidad y no agresividad**, la encuesta (2017) arroja que el 37% de la población se siente acelerada o agresiva al menos un día a la semana. El 10% de la población no se siente optimista ningún día y del 32% al 38% puede sentirse tensa o deprimida al menos un día a la semana.

A nivel de **variables de salud mental**, la encuesta 2017 indica que la ciudadanía lo que más valora es sentirse bien, feliz y en paz con uno mismo (92%). Luego, con porcentajes cercanos, superar las dificultades con ganas de salir adelante (87%); buena salud física, comer, dormir, descansar, pensar, reflexionar y aprender de la vida (86%); divertirse, gozar, disfrutar y vivir la vida (83%); ser productivo, trabajar y estudiar (82%); llevarse bien con los demás, querer y que lo quieran (80%); no preocuparse, ni sufrir, ni estresarse (78%); no meterse con nadie, ni que nadie se meta con uno (70%) y finalmente contar con todas las comodidades (51%).

Teniendo como base esta información, la estrategia Bogotá Cultura + Consciente se construyó con apoyo de herramientas teóricas, y prácticas culturales y artísticas que tuvieran el cuerpo como hilo conductor. El cuerpo como el lugar donde ocurre la vida, como punto inicial para construir experiencias y narrativas para hablar y sentir felicidad, tranquilidad, calma, bienestar, amor propio y amor por los demás. En ese sentido se seleccionaron tres grandes ejes que describimos a continuación:

Autoconocimiento (yoga, meditación, chi kung, taichí, karate, entre otras): cuando hablamos de autoconocimiento pensamos en técnicas de origen oriental como el yoga, la meditación, el taichí, el chi kung, entre otras. Estas prácticas son tecnologías sofisticadas que usan la respiración y el movimiento del cuerpo para aprender a balancear la mente, las emociones y el cuerpo, propiciando la relajación, la calma y el equilibrio en pro del mejoramiento de las relaciones con nosotros mismos, con los otros y con el entorno.

Arte (danza, capoeira y circo): en este campo hemos seleccionado expresiones artísticas como la danza, el capoeira y el circo, que promueven la relación de confianza y reconocimiento con uno mismo y con los otros. Estas artes se caracterizan por establecer relaciones de escucha con el cuerpo propio y con el cuerpo de los otros, permitiendo desarrollar capacidades de coordinación y cuidado entre las personas.

Antropología del cuerpo: Entendemos la antropología del cuerpo como un camino para formar ciudadanías libres que decidan su identidad individual y colectiva desde una noción de corporalidad. Abordamos estas pedagogías desde la antropología del cuerpo, la cual lo reconoce como una construcción cultural, política e histórica, relativizando lo que definimos y entendemos como cuerpo en diferentes contextos. Por eso, buscamos propiciar reflexiones que motiven a las personas a problematizar las representaciones dominantes que tienen del cuerpo, de forma que esto les permita reconocerse y reconocer a los demás.

Parte 2:

Amor, vida, bienestar y diversidad desde el cuerpo a través del autoconocimiento, el arte y la antropología.

La estrategia seleccionó, en primer lugar, las herramientas de autoconocimiento, basada en la producción reciente de una literatura científica y no científica, que explica la relación entre mente, cuerpo y emoción; estableciendo cómo se afectan mutuamente. Eso significa que, aunque las emociones y los pensamientos han sido reconocidos como procesos fisiológicos (Plamper, 2014), el cuerpo no ha sido tomado en cuenta como una herramienta posible y asequible a la hora de intervenir el bienestar mental y/o emocional de las personas.

En la actualidad la relación entre cuerpo, mente y emoción está despertando más curiosidad científica. Sin embargo, es más fácil comprender cómo nuestras emociones y pensamientos afectan a nuestro cuerpo, que responder la pregunta sobre cómo el cuerpo impacta y transforma nuestras emociones y pensamientos.

El cuerpo es visto, por una parte, como un ser obediente que es guiado por la voluntad de alguien, y, por otra, como una serie de acciones inconscientes en las cuales las personas no reparan pese a que saben que su existencia; al menos en este mundo, depende de las funciones involuntarias y voluntarias de éste.

Cuando hablamos del cuerpo, de esa máquina preciosa que somos, en esos términos, estamos afirmando que desconocemos la estructura fundacional de nuestra vida en este mundo. Y esta idea podría no convencernos en primera instancia. ¿Cómo puede este texto afirmar que desconozco algo con lo que cargo todo el día? o ¿Cómo puede este texto afirmar que desconozco algo que veo, baño, alimento y visto todos los días? o ¿Cómo puede este texto afirmar que desconozco algo que sé más o menos qué es lo que tiene?

Pues bien, la forma como funciona el cuerpo, en términos científicos, no es un conocimiento que haga parte de la sabiduría popular, pero, además, muchas veces no experimentamos relaciones profundas con nuestro cuerpo. En otras palabras, las personas saben como mínimo que tienen un corazón y unos pulmones porque la literatura científica ha logrado posicionar esta forma de comprender el cuerpo, pero la experimentación, la escucha y el conocimiento del propio corazón o de la propia respiración no es un elemento incorporado en nuestra vida.

En este nivel, hay culturas, en oriente, que tienen una trayectoria milenaria en la forma como se acercan y significan el cuerpo. La manera consciente como experimentan sus cuerpos produce una serie de experiencias que les ayuda a significar la existencia, la vida, la relación con uno, con los otros y con el entorno de otra manera (Arlés Gómez, 2006).

Las tecnologías orientales, como el yoga, la meditación, el taichí, el karate, entre otras, trabajan con maestría el conocimiento del individuo en sus tres planos: el mental, el físico y el emocional. El cuerpo se convierte en un vehículo para transformar la relación que las personas establecen con ellas mismas, con el otro y con el entorno a partir del trabajo consciente de la respiración y la energía corporal.

La ciencia ha llegado a comprender cómo cambia el cerebro a partir de la meditación y las prácticas del movimiento y la respiración (Kabat-Zinn, 2016). Mientras, el conocimiento filosófico médico oriental, por su parte, ha analizado los cambios o regulaciones que ocurren a nivel glandular cuando, entre varios ejemplos, la energía (producida y acumulada por el movimiento y la respiración) logra atravesar nuestro sistema límbico y la glándula timo o glándula de la felicidad (D'Angelo, 2016).

Por medio de este tipo de prácticas, los estados emocionales de tranquilidad, confianza y felicidad no solo son más frecuentes sino que las personas que las aplican aprenden a suplirlas a sí mismos. "A través de tu cuerpo y en el plano mental construyes un discurso de tus hábitos y pensamientos que se relacionan con la reflexión de la práctica, la experiencia y la constancia. Entre más habitas la práctica más consolidas otra forma de pensar el mundo" (D'Angelo, 2016).

Las prácticas orientales producen una experiencia paradójica sobre el cuerpo, la mente y las emociones, en la cual, al devolverlo a sí mismo, lo devuelven al mundo, y ese sujeto que devuelven al mundo es un sujeto empoderado de la experiencia de la vida, de su vida, porque lo que ha hecho es habitarla o habitarse plena y conscientemente a través de un cuerpo en estado de tranquilidad.

Las tecnologías orientales trabajan aspectos claves de la personalidad, como la ansiedad; aumentan la capacidad de enfrentar situaciones estresantes ayudando a mejorar la salud y a conservarla; disminuyen la sensación de competencia con el otro, dado que se fortalece el individuo, mejoran la tolerancia y la paciencia, también permiten ver con distancia las respuestas emocionales propias, de tal forma que ellas no son naturales a ti ni son lo que tú eres. Esta desidentificación con tu mundo emocional y mental te permite tener mayor control sobre la manera como decides actuar, y no responder automáticamente a los estímulos que recibes. (Isasi, 2019). (Sad Guru, 2021).

En segundo lugar, la estrategia seleccionó el arte, especialmente la danza y la música, con base al concepto de arte de la OMS, que la define como toda actividad en la que el ser humano recrea, con una finalidad estética, un aspecto de la realidad o un sentimiento en formas bellas valiéndose de la materia, la imagen o el sonido. Dentro de todos los procesos artísticos que existen, Bogotá Cultura + Consciente se enfoca en aquellos que tienen una relación consciente con el cuerpo, como son los distintos tipos de danza, el circo y otras prácticas corporales como la capoeira. La relación de las personas con la danza es muy especial, es una práctica que se puede realizar individual y colectivamente, es una actividad que se usa comúnmente como una forma de entretenimiento y generalmente suele convocar a personas con diversas características sociales.

La OMS publicó en el año 2019 la investigación Health Evidence Network Synthesis Report 67, en la que establece los beneficios que el arte tiene en la salud y presenta un panorama amplio de cómo el arte se ha incorporado en las políticas públicas para acompañar procesos de mejoramiento de la salud social de los individuos a través del impacto en los estados emocionales de personas que padecen alguna enfermedad.

En la investigación la OMS manifiesta que las artes contribuyen a incrementar la interacción social, a disminuir la sensación de soledad o aislamiento, de falta de apoyo social y de discriminación. Estas experiencias permean al cuerpo y lo afectan emocional y mentalmente, generando respuestas fisiológicas positivas que contribuyen a mejorar los estados de deterioro cognitivo y funcional de los individuos. Asimismo, estas experiencias pueden mejorar los estados de enfermedades psicológicas y físicas que inciden en casos de muertes prematuras. Las artes, y en especial las que implican el movimiento del cuerpo, contribuyen a reducir los comportamientos sedentarios que ocasionan dolores físicos crónicos, procesos de depresión y casos de demencia.

La música también es un componente muy importante para transformar la química cerebral. Por eso las vinculamos a todas las prácticas relacionadas con la danza, el yoga y la meditación. La música contribuye a liberar opioides endógenos, “los cuales se agrupan en tres familias: las endorfinas, las encefalinas y las morfina; relacionadas con varias funciones del cuerpo como el control de la homeostasis, la regulación del dolor, el control cardiovascular (...)” (OMS, 2019). La relación entre movimiento y música logra generar felicidad y optimismo.

Finalmente, la estrategia utilizó la antropología del cuerpo, ya que lo cultural determina el rol de las personas, los grupos de identidad, el ser de los “géneros” y/o de los cuerpos, entre otras cosas, creando una serie de códigos y narrativas para organizar y entender la sociedad.

Las identidades culturales son una puesta en marcha de un lenguaje común complejo, en el cual no solo interviene la lengua, sino las expresiones simbólicas y corporales, el otorgamiento de sentidos, entre otras cosas. Todos estos contextos en que se desarrollan las vidas de las personas, las nutren diversos universos simbólicos que van desde la socialización temprana hasta nacer en una comunidad, pero que siguen alimentándose y transformándose con los distintos contextos en los que desarrollan su vida. Son expresiones que posibilitan el diálogo social, la inclusión y la exclusión como sinónimo de la convivencia o conflicto entre las personas.

Las sociedades se regulan de distintas maneras y la cultura es un componente importante de la regulación, pero también es un ente inconsciente represivo que muchas veces atenta contra principios fundamentales como la libertad de expresar el ser de una persona, o lo que llamaríamos constitucionalmente la libertad individual, que va hasta donde está la libertad del otro.

En términos culturales, la política es una disputa por la representación legítima de un grupo, de los grupos humanos, de las subjetividades y de los cuerpos culturales. Es la disputa por la construcción del sentido, dirían los estudios culturales.

“La antropología nos muestra que el cuerpo es la condición del hombre, el lugar de su identidad. Lo que se le saca o lo que se le agrega modifica la relación que mantiene con el mundo. El cuerpo mismo es el gran receptor de los valores, de las normas, e incluso de las ideologías. El cuerpo se utiliza como sistema simbólico, como metáfora social, y de esta manera sirve para determinar el estatus social. Hay tanta variabilidad en la forma de concebir la vida de las personas de distintas culturas, que es muy difícil hacer una generalización en torno a los momentos y edades de la vida. Todas las sociedades hacen un uso determinado del cuerpo, si cambia la sociedad cambia el cuerpo. Es la sociedad misma quien se encarga de criticar los cuerpos”. (<https://www.youtube.com/watch?v=oZ-mjAxc4lY>)

Como sociedad, como país, como ciudad tenemos cuerpos que no necesariamente pueden expresarse libremente o que se expresan con violencia porque se sienten excluidos y marginados, porque han sufrido maltrato, porque se han maltratado a sí mismos, porque tienen miedo del encuentro con el otro, porque les transita la desconfianza, los prejuicios sociales de clase y raza, entre otras cosas. Lograr comprender el cuerpo en su componente cultural, es una forma de “desnaturalizarlo” para poder pensar las relaciones con uno, con el otro y con el entorno de otra manera y con mayor libertad y aceptación de la diferencia.

Parte 3:

Formas de acercarse a la ciudad para la realización del objetivo a través del autoconocimiento, el arte y la antropología.

Las herramientas seleccionadas son formas que derivan de conocimientos profundos sobre el cuerpo y que cambian el acercamiento que cotidianamente tenemos hacia este. Estas contribuyen a la regulación de los sentimientos, a despertar el aprecio por la vida, aumentar la consciencia sobre el cuerpo; de tal forma que son interesantes para motivar a las personas a trabajar en aspectos claves de la existencia como la calidad de vida y el bienestar. Estas herramientas logran disminuir las sensaciones de cansancio, aburrimiento y agresividad, dormir más profundamente, entre otras cosas. Además, son una posibilidad para ocupar de forma adecuada y agraciada el tiempo libre y proporcionar experiencias de paz y felicidad. Lo que significa que los resultados de estas prácticas son claves para trabajar los objetivos de la estrategia.

En ese sentido, propusimos siete formas de llegar a la ciudadanía con este tipo de prácticas, las cuales son:

- Componente 1: Mesa interinstitucional.
- Componente 2: Red.
- Componente 3: Intervenciones de gran formato.
- Componente 4: Intervenciones de pequeños formatos.
- Componente 5: Escénico – performático.
- Componente 6: Transversal de comunicación.
- Componente 7: Transversal de Investigación.

Parte 4:

Resultados cuantitativos y cualitativos.

Cada uno de los componentes, a través de los cuales se desarrolló la estrategia, tiene resultados muy concretos que vamos a resumir a continuación:

Componente 1:

Mesa interinstitucional.

Establecimos alianzas para construir proyectos y buscar información relevante para Bogotá, con relación al uso de las herramientas promovidas por la estrategia. Logrando así, la articulación con más de 30 entidades públicas y privadas; realizando un proyecto en común e identificando acciones cercanas en varias de ellas, como las que describimos a continuación.



- La SCRD desarrolla el proyecto Bogotá Cultura + Consciente.
- El IDEP desarrolla proyectos de yoga y cuerpo.
- La SMUJER ha desarrollado a lo largo de 10 años programas de yoga en las casas de la igualdad.
- La SSalud desarrolla intervenciones en relación a la salud mental, que incorporan la meditación.
- El IDRD desarrolló clases permanentes de yoga, taichí, autorrealización y autoconocimiento a través del programa Gimnasia psicofísica.
- El IDIPROM tiene 3 programas cercanos llamados Metamorfosis semipensante, Enamorarte y Fracipital.
- La FUGA tiene dentro de la escuela de mediación, clases de yoga en las salas de exposición.
- El Jardín Botánico tiene el programa Naturaleza y salud.

**Componente 2:
Red.**

La estrategia participó en varias versiones de la Semana de la Cultura Ciudadana con la realización de foros y eventos de conciencia corporal. En este contexto, realizamos un taller de danza afro y yoga, uniendo dos técnicas que generalmente no van de la mano; propusimos un conversatorio sobre desarrollos de proyectos con yoga y meditación en población de alto riesgo; dos conversatorios de antropología, salud y cultura, y uno sobre medio ambiente y meditación, así como una primera jornada de la estación de meditación.



**Componente 3:
Intervenciones de gran formato.**

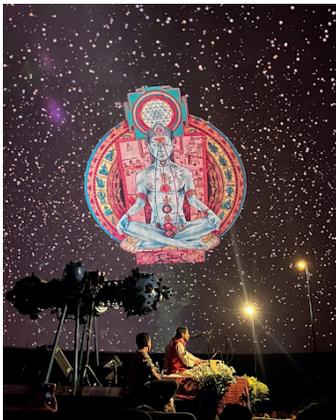
En este componente realizamos el primer Festival Calma en la Ciudad: mil razones para ser flexibles, en el año 2023. En este logramos producir, en el marco de la celebración de la declaratoria del yoga como patrimonio inmaterial de la humanidad, una semana con 180 actividades, enfocadas en reflexionar la calma, la tranquilidad y la serenidad. En el Festival participaron más de 5 000 personas y se realizaron eventos de gran impacto.



El Observatorio de la Subsecretaría acompañó el evento con una investigación que dejó



de manifiesto la importancia de este tipo de festivales. En esta se explica que la población practica con más frecuencia la danza, el yoga y la meditación, y con menor frecuencia el taichí, artes marciales, aikido y chi kung. Además, los habitantes de Bogotá encuestados perciben beneficios, principalmente en su salud física cuando realizan actividades de danza, mientras que perciben mayores beneficios de salud mental y bienestar psicológico con la práctica de la meditación y el yoga. La mayoría de los participantes reconoce la importancia de la calma y el bienestar en el contexto de las relaciones interpersonales y la confianza en sí mismos. Las narrativas asociadas a la calma están asociadas a conceptos como paz, conexión, tranquilidad y equilibrio entre la mente y el cuerpo, evidenciando la necesidad de trabajar desde distintos ámbitos y no sólo como un estado de quietud.



Las y los habitantes de Bogotá encuestados priorizan la respiración y la actividad física como el yoga y estar en contacto con la naturaleza para mantener la calma, dando cuenta, este dato, como los otros descritos arriba, de una ventana de oportunidad para ampliar la oferta de estas actividades en la ciudad.



Componente 4:

Intervenciones de pequeños formatos.

En el componente de actividades en pequeños formatos se llevaron a cabo talleres prácticos en yoga y se reflexionó sobre los temas de la estrategia. En estos eventos se han atendido más de 1500 personas, entre servidores públicos, población de jóvenes de IDIPRON y del programa Reto, taxistas, personas de Casa Libertad y de la Alcaldía Local de Ciudad Bolívar.

Programa **Cuerpos Serenos**

En el año 2021, realizamos el proyecto Cuerpos Serenos con 30 personas exhabitanter de calle en Fase 3 de desintoxicación, para ofrecer una experiencia de serenidad donde han ocurrido procesos de adicción (es decir donde hay tránsitos de la euforia, aumento de energía, de fuerza, estado de alerta y sensación de agudeza mentalmente a la sensación de un cuerpo en decaimiento, tristeza y ansiedad).

Trabajamos en los niveles de concentración y atención en sí mismos y recibimos, según lo manifestado por los participantes, un alto reconocimiento del espacio. Ellos se motivaron a hacer las kriyas, se mejoró la confianza en el entorno, el estado físico y la concentración. Los participantes manifestaron tener pensamientos más positivos, sentir placer al relajarse, así como reconocer la importancia de la respiración y sentir armonía.



Programa con Jóvenes Reto

En el año 2022 trabajamos con el programa de Jóvenes Reto de la Alcaldía. Realizamos 29 talleres, con la participación de 1026 jóvenes de 18 a 28 años, de los cuales 772 eran mujeres, 254 hombres y 4 niños.

Los talleres estaban divididos en cuatro partes. En la primera desarrollamos los puntos claves de la estrategia, como son la trayectoria del programa, su ubicación institucional, sus componentes y ejes transversales, y la importancia que tiene el movimiento corporal y el cuerpo para la transformación de las emociones y la mente. También preguntamos la edad, la relación con el deporte, prevenciones con relación al yoga y estado de salud. En la segunda desarrollamos una práctica de kundalini yoga de 1 hora y 30 minutos. La tercera parte fue un descanso y la cuarta un conversatorio sobre diferentes temas.



En la primera parte del taller, de los 282 jóvenes a quienes les preguntamos acerca de las prácticas deportivas que realizan, sólo el 16% de las personas practican deporte con alguna regularidad. Así como menos del 2% manifestaron abiertamente tener prevenciones con relación al yoga por alguna creencia religiosa, pero a pesar de esto se sumaron a la práctica. La mayoría de personas no habían realizado ninguna práctica de yoga, aunque conocían de qué se trata el tema.

Con relación a la segunda parte, en términos del trabajo con la práctica, se tuvieron en cuenta las contraindicaciones del kundalini yoga como son tensión alta, estados de embarazo, el primer día del ciclo menstrual, cirugías de corazón o de cabeza (sin importar hace cuanto se hizo la intervención) y también preguntamos en general sobre otro tipo de estado de salud que se quisiera exponer. De esto último, lo más importante de trabajar con cuidado y prevención, son los ataques epilépticos.

Finalmente, en la última parte conversamos sobre distintos temas asociados al bienestar o a la filosofía oriental. Es así como hablamos sobre:

- Qué es el bienestar para ellos
- Cómo se manifiesta la rabia y cómo la transforman
- Cómo escuchar con una mente neutral
- Cómo sienten pereza y cómo la resuelven
- Cómo esforzarse sin hacerse daño
- Sobre el autocontrol y poder personal
- Sobre el cuerpo
- Sobre la estética de la complejidad o diciéndolo de otra forma: qué les enciende la esperanza o qué sienten que sea como la luz en sus vidas

Algunas de las respuestas fueron las siguientes:

elianaolaya33@gmail.com

"He aprendido a conocer mi cuerpo internamente, a como abrir partes internas para que se oxigene más y puedan tener más capacidad y



más vida internamente.

Me quedo con el aprendizaje de tener paz y tranquilidad mental, de cómo expandir más mi cuerpo y que se oxigene más, me llevo el aprendizaje de la salud mental que es muy importante, me quedo con el aprender a vivir el hoy y no preocuparme tanto por el mañana, me llevo las ganas de no dejar que mi mente divague tanto en cosas que no tienen sentido en el ahora”.

felkarr1@gmail.com

“Mis experiencias con el curso son muy positivas he aprendido a mejorar mi respiración, mi postura, aunque me he sentido más cansado de lo normal, me llevo una nueva experiencia algo nuevo que jamás había practicado como el yoga que fue algo nuevo para mí”.

martap_salcedo@hotmail.com

“La experiencia que tuve fue muy relajante, de conocimiento y nueva para mí, ya que pude descubrir cómo tendemos a tener actitudes o pensamientos generados inconscientemente afectando nuestra salud. Así mismo, buscando un nivel entre cuerpo y mente y saber lo importante que es esta para nuestra vida”.

restrepoangie387@gmail.com

“Hola profe buenas tardes mi nombre es Angie Restrepo

Me han parecido geniales las clases ya que a veces no sacamos tiempo nosotros mismos como para relajar nuestro cuerpo, saber lo importante es pensar en nuestro cuerpo cómo se siente o cómo está internamente.

Lo de la respiración de fuego me llamó mucho la atención aunque no puedo hacer mucho la actividad porque estaba malita pero después lo intenté en estirar nuestro cuerpo el saber lo importante de respirar bien”.

Proyecto con taxistas, personas de Casa Libertad y de la Alcaldía Local de Ciudad Bolívar.

Estos procesos fueron similares a los descritos con anterioridad, solo que duraron menos tiempo. En total se hicieron más de 15 talleres, con una población atendida mayor a 180 personas. Las poblaciones de casa libertad y taxistas son un público interesante para conquistar y enseñarle estas herramientas. El trabajo con la Alcaldía de Ciudad Bolívar arrojó como dato interesante que este tipo de estrategias a nivel local tienen sentido porque a las personas les gustaría practicar yoga.

**Componente 5:
Escénico – performático.**

En este componente creamos la estación de meditación, la cual dio origen a la instalación permanente de otra estación en la Universidad Jorge Tadeo Lozano y en la Biblioteca Pública de la Manzana del Cuidado de Mochuelo. Además, nos instalamos de forma intermitente en más de 5 espacios, llegando a una población mayor a 300 personas, donde promovemos las técnicas de meditación como métodos para trabajar el plano emocional y mental.



Los participantes describieron las actividades de la estación como una experiencia que les produjo tranquilidad, relajación, mucha paz, un momento de interrupción del ritmo acelerado de la ciudad y del trabajo, felicidad, concentración, bienestar, sensación de armonía, entre otras.

Componente 6:

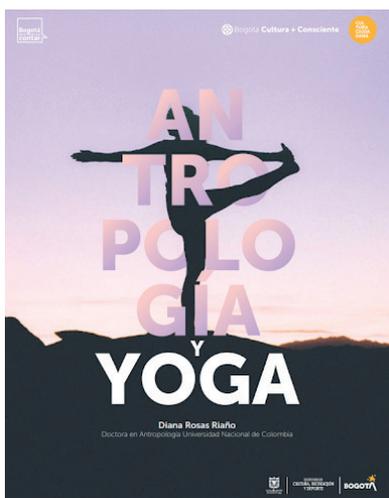
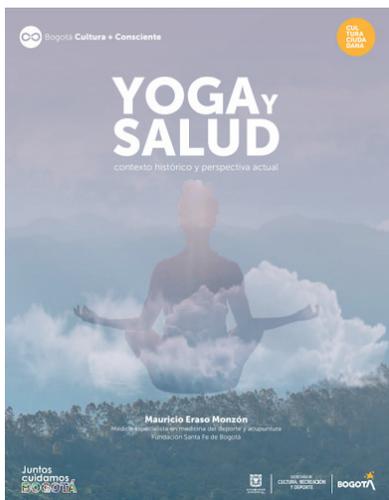
Transversal de comunicación.

En el componente comunicaciones logramos impactar virtualmente a más de 7000 personas, también hemos iniciado la construcción de una bibliografía inédita para Colombia en estos temas. Comunicamos por todas las redes las acciones de la estrategia, logrando para el Festival Calma en la Ciudad: Mil razones para ser Flexibles 42 impactos en medios de comunicación. En programas de YouTube, contamos con 17 para su consulta: Link,

- Video 1: Diálogos iniciales sobre taichí, Mindfulness, Karate y Meditación Budista.
- Video 2: Diálogos iniciales sobre Chi Kung.
- Video 3: Diálogos iniciales sobre yoga y mindfulness.
- Video 4: Ofrecimiento del Happy Yoga de una práctica de Kundalini Yoga.
- Video 5 (Semana de la Cultura Ciudadana): Conversatorio Yoga para la Transformación Colectiva.
- Video 6: (4 de octubre). Aportes de las técnicas corporales y medicinales de origen oriental a la medicina occidental.
- Video 7: (27 de octubre). Respiración, movimiento y pedagogía.
- Video 8: Cultivando la Felicidad.
- Video 9: taichí para el bienestar físico, mental y emocional de las personas.
- Video 10: Taichí y Salud.
- Video 11: Yoga, autocuidado y aproximaciones a la masculinidad.
- Video 12: Mente flexible y la comprensión del otro.
- Video 13: Antropología y yoga.
- Video 14: Conversatorio efectividad de las prácticas de yoga en una política poblacional, y especialmente en poblaciones de mujeres.
- Video 15: Consciencia ciudadana, consciencia planetaria.
- Video 16: Mindfulness basado en la naturaleza y su contexto.
- Video 17: Danza Calma.

En cuanto a artículos tenemos las siguientes publicaciones, en el portal de Cultura Ciudadana, <https://culturaciudadana.gov.co/Bogota-cultura-consciente>:

- Artículo 1: Contexto actual y perspectivas sobre la relación entre el yoga y la salud. Mauricio Erazo.
- Artículo 2: Bogotá, una ciudad para disfrutar en medias. De China con Amor. Juan Carlos Gamez.
- Artículo 3: Taichí equilibrio en movimiento, movimiento en equilibrio. Cesar Augusto Ospina Ospina.
- Artículo 4: Mente Flexible y la Comprensión del Otro. Carlos Barbosa.
- Artículo 5: Antropología y Yoga. Diana Rosas Riaño.
- Artículo 6: Danza Calma. Catalina Quijano.



Componente 7:

Transversal de Investigación.

Con respecto a la investigación y seguimiento de las estrategias, realizamos en el año 2020 una primera encuesta con funcionarios y contratistas de las entidades distritales del IDARTES, IDEP y SCRD, que tuvo como objetivo construir un marco de referencia o línea base sobre el porcentaje de personas que practican alguna técnica de origen oriental y/o danza; para incrementar el número de personas que las practiquen y comprender las barreras que tienen para realizarlas.

En los años 2021 y 2022, se realizaron pequeñas preguntas a los jóvenes reto y a las personas que participaron en la Estación de meditación, sobre su experiencia. En general, en un 99% las respuestas fueron positivas, tal y como se ha indicado arriba, donde se explica que los estados de calma y tranquilidad, entre otras experiencias amenas, sí fueron posibles de obtener en los espacios brindados por la estrategia.

Finalmente, en el año 2023, la Dirección de Observatorio y Gestión del Conocimiento Cultural realizó la última encuesta durante el festival calma en la Ciudad: Mil razones para ser Flexibles, en la que se concluye que los espacios creados por Bogotá Cultura + Consciente, con el uso de las técnicas de autocuidado, arte y antropología del cuerpo que le son transversales, son adecuados para la ciudad de Bogotá.

Parte 5:

Conclusiones, metas y posibilidades de proyectos a largo plazo.

El proceso expuesto en las páginas anteriores ha sido una exploración y pilotaje en varias dimensiones y formatos; que buscan comprender la eficacia de las técnicas utilizadas y abre la posibilidad de seguir usándolas. En términos generales, podemos afirmar que los talleres implementados han despertado estados de calma, tranquilidad y han hecho circular temas alrededor del bienestar.

En general, somos un proyecto pequeño con un buen impacto, porque hay un 10% de personas en la ciudad que hacen estas prácticas y hay otras tantas con curiosidad por estos temas. Las herramientas utilizadas logran muy rápido hacer sentir el placer de trabajar por el bienestar y enfocar el interés en el cuerpo como herramienta para mejorar aspectos no solo corporales sino también emocionales y mentales.

Es clave comprender la importancia que tiene el liderazgo de estos procesos desde la cultura. Estas herramientas no sólo son una apuesta que apunta al desarrollo de habilidades físicas sino también al desarrollo de emociones y sentimientos asociados a la calma y a la tranquilidad; así como el entrenamiento en la conciencia sobre quiénes somos y cómo nos queremos relacionar con otras personas y con el medio ambiente.

En ese sentido, esta apuesta tampoco es sólo un relato de salud, aunque es importante comprender estos procesos como facilitadores del acercamiento a un comportamiento que se preocupa por la salud física, emocional y mental. Sin embargo, es la adopción de las prácticas y la circulación social de los diálogos que están involucrados en estas herramientas lo que cambia la cotidianidad individual y colectiva; y se puede convertir, a mediano plazo, en un aspecto esencial de la cultura y de la convivencia, traspasando las fronteras disciplinares para insertarse en el alma de los ciudadanos y de Bogotá.

¿Qué necesitamos para que esto suceda? Estos 4 años han sido un proceso de pilotaje sobre lo que se hizo, con resultados positivos y una buena recepción. Sin embargo, el crecimiento del programa es importante para lograr tener un impacto en una población mayoritaria y pasar de estados más alterados a estados más en calma en la ciudad, que es lo que Bogotá necesita.

En general podemos definir muchas posibilidades y retos para ampliar el impacto de la estrategia. En términos del componente de la mesa interinstitucional y de la RED aunque avanzamos en la identificación de programas similares dentro de las instituciones públicas, en la identificación de entidades privadas, en la creación de la primera matriz de estos programas y en la articulación institucional con buena recepción de la estrategia y alto compromiso y efectividad en la ejecución de un proyecto en conjunto; nos faltan aumentar nuestras metas con la articulación prioritaria con alcaldías locales, para la realización de proyectos específicos por localidad; con la Secretaría de Educación para la inclusión de estas herramientas en la población escolar, con la Secretaría de Seguridad, Convivencia y Justicia para trabajar en cárceles y con la posibilidad de entregar estímulos a las organizaciones y personas que realizan estas prácticas para ampliar su impacto a nivel social.

Con relación al componente de Gran Formato, sería clave repetir el Festival Calma en la Ciudad: Mil razones para ser flexibles, y aumentar la participación de entidades, alcaldías locales, el número de participantes y actividades. En el componente de pequeños formatos, aumentar la oferta por número de habitantes, logrando despertar el interés por trabajar con el cuerpo para mejorar los estados emocionales y mentales. Así como empezar a ofrecer a la población de niños como está ocurriendo ya en los colegios privados que tienen mayores recursos, en la ciudad e intervenir en el sistema penitenciario del país. En el componente performativo también requerimos realizar nuevas apuestas escénicas con mayor impacto en la población. En los componentes de comunicaciones e investigación debemos ampliar los temas, lograr una bibliografía más amplia y llegar a nuevos canales de difusión.

A nivel cuantitativo logramos atender más de 7000 personas de forma directa e impactar por redes a más de 7000, con una inversión de \$40.000.000 de pesos.

Agradecimientos

Finalmente, es así como desde la Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte (SCRD) agradecemos el apoyo de las Instituciones públicas que han hecho parte del proceso: Secretaría Distrital de Salud de Bogotá, Secretaría de la Mujer, Instituto Distrital de las Artes (IDARTES), Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD), Instituto Distrital de Patrimonio Cultural (IDPC), Fundación Gilberto Alzate Avendaño (FUGA), Red Distrital de Bibliotecas Públicas (BibloRed), Instituto Distrital para la Protección de la Niñez y la Juventud (IDIPRON), Canal Capital, Alcaldía Local de Bosa, Alcaldía Local de Santa Fe, Alcaldía Local de Ciudad Bolívar y Museo Nacional.

También agradecemos con el corazón y el alma a cada una de las personas de los distintos equipos de esas entidades y, por supuesto, de nuestra entidad que han aportado dando aval a este proyecto, en el diseño, las comunicaciones, la edición, la construcción de los conceptos y la producción y realización de las acciones. Estamos hablando de al menos 30 contratistas y funcionarios de la SCRD que participaron de manera activa en las distintas etapas del proyecto y a quién le debemos la posibilidad de consolidar las intenciones de la estrategia. Así como a más 200 personas que estuvieron acompañando el Festival Calma en la Ciudad: Mil razones para ser Flexibles.

También ha sido muy importante contar con el apoyo de las organizaciones ciudadanas que se sumaron a la iniciativa, dándole vida y sentido a la estrategia. Ellos son quienes en realidad sostienen este proceso y motivan a la construcción de nuevas oportunidades desde las entidades oficiales.

Y finalmente a la ciudadanía que participó en las actividades y que son toda nuestra fuente de inspiración.

Bibliografía

- Antropología del cuerpo. <https://www.youtube.com/watch?v=oZ-mjAxc4lY> (Revisada 27 de noviembre de 2023)
- A, J. A. G. (2015). LA CONCIENCIA EN EL HINDUISMO: LECTURA DESDE LA OBJETIVIDAD Y SUBJETIVIDAD DE LA CONCIENCIA UNIFICADA. *Hallazgos*, 3(6). <https://doi.org/10.15332/s1794-3841.2006.0006.08>
- Bjerg, M. (2019). Una genealogía de la historia de las emociones. *Quinto Sol*, 23(1), 1–20. <https://doi.org/10.19137/qs.v23i1.2372>
- Castellanos, N. (2021). *El Espejo del Cerebro*. La Huerta Grande.
- D'Angelo A. C. (2016). Conciencia en la postura: del dualismo a la reflexividad en la práctica de Yoga. *RUNA, Archivo Para Las Ciencias Del Hombre*, 37(1), 21-38. <https://doi.org/10.34096/runa.v37i1.1649>
- Fancourt D, Finn S. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2019. (Health Evidence Network synthesis report, No. 67.) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553773/>
- Flores Pérez, Edith, & Reidl Martínez, Lucy María. (2007). Corporalidad y uso de drogas: estudio de caso de la experiencia subjetiva del cuerpo. *Interamerican Journal of Psychology*, 41(2), 241-250. Recuperado el 24 de noviembre de 2023, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-96902007000200015&lng=pt&tlng=es.
- Gómez, J. A., & Cifuentes, A. S. (2005). Concepciones del Cuerpo en la filosofía francesa contemporánea. *Hallazgos*, 1(1). <https://doi.org/10.15332/s1794-3841.2004.0001.06>
- Hall, S. (2010). Sin garantías: trayectorias y problemáticas en estudios culturales. *Enviñón Editores*.
- 2008. Humar, Zoad. Atravesando disciplinas: la institucionalización de los estudios culturales en Colombia. *Hispanic Research Journal*. Vol 9. No 1. 2008. 65 – 85.
- López Cota, K. T., Favela Ocaño, M. A., Barragán Hernandez, O., Lopez González, J. A., Acuña Ruiz, M. J. Y., Hernández Villa, E. A., Vargas, M. R., & Peralta Peña, S. L. (2016). CONSUMO DE DROGAS Y DIFICULTADES INTERPERSONALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Biocencia*, 18(1), 14–20. <https://doi.org/10.18633/bt.v18i1.223>

- Llonch, M.D., Garrell, A.C., & Ruiz, M.P. (2015). La pràctica del ioga als centres penitenciaris de Catalunya: Estudi de cas al Centre Penitenciari d'Hommes de Barcelona.
- Moratalla Isasi, S., Carrasco Galán, A., & Sánchez Romero, C. (2019). El Yoga: Estrategia para la Mejora de la Convivencia y de la participación activa en la vida social de la Institución Educativa en la Etapa de Educación Inicial. *Educación*, 28(55), 123–144. <https://doi.org/10.18800/educacion.201902.006>
- Nirakara. (2016). Jon Kabat-Zinn, Mindfulness para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad. YouTube. Recuperado 19 de diciembre de 2021, desde <https://www.youtube.com/watch?v=mmdqidh3-N4>
- Pampller, J. (2014). Historia de las emociones: Caminos y retos. *Cuadernos de Historia Contemporánea*, 36(0). https://doi.org/10.5209/rev_chco.2014.v36.46680
- Stallone, K. (2017). Yoga en la cárcel: La Espera de las Mujeres de las FARC. ¡PACIFISTA! <https://pacifista.tv/notas/yoga-en-la-carcel-la-espera-de-las-mujeres-de-las-farc/>
- Tenzin Gyatzo, XIV Dalai Lama, Tutu, D., Abrams, D., Arribas, S. E., & Vaquero, M. (2016). El libro de la alegría: Alcanza La Felicidad Duradera en un mundo en Cambio Constante. Grijalbo.
- Televisión Consciente. (2021). NEUROSCIENCE OF WELLNESS | DOCUMENTARY WITH NAZARETH CASTELLANOS. YouTube. Recuperado noviembre 20 de 2023, desde https://www.youtube.com/watch?v=44a_idIRAKY
- Troyano-Montegordo, L. (2017, Octubre 10). (Trabajo fin de grado). Neurobiología del Yoga: Eje Hipotálamo-Hipofisario-Adrenal y Modelos Explicativos. Universidad de Málaga. Recuperado octubre 12 de 2021, desde <http://hdl.handle.net/10630/14616>



 Bogotá **Cultura + Consciente**