



# VIDAS EN MOVIMIENTO

Relatos del Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable



coldeportes

Hábitos y estilos de vida saludable

**ISBN 978 - 958 - 59369 - 3 - 5**

2017

Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - Coldeportes

Despacio.org

**TÍTULO**

Vidas en movimiento. Relatos del Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable (HEVS)

**AUTORAS**

Adriana Díaz del Castillo H., María Alejandra Rubio Rojas, Andrea Gómez Mora y Lucía de las flores Trujillo Fonseca

**COORDINACIÓN EDITORIAL**

Despacio.org

**COORDINACIÓN GENERAL**

Adriana Díaz del Castillo H.

**DISEÑO**

Lucía de las flores Trujillo Fonseca

**ILUSTRACIONES**

Caterina Arango

**DIAGRAMACIÓN**

Juan Camilo Monroy y Lucía de las flores Trujillo Fonseca

**FOTOGRAFÍAS**

Adriana Díaz del Castillo H., Lucía de las flores Trujillo Fonseca, María Alejandra Rubio y Oficina de Comunicaciones de Coldeportes

**CORRECCIÓN DE ESTILO**

María del Pilar Hernández Moreno

**TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS**

Diana Marcela Ospina Martínez y Julio E. Rojas

# Vidas en movimiento

RELATOS DEL PROGRAMA NACIONAL DE HÁBITOS  
Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE (HEVS)

---

Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física  
y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - Coldeportes



Clara Luz Roldán González  
Directora

Afranio Luis Restrepo Villarroel  
Subdirector general

Julián David López Tenorio  
Secretario general

Danis Antonio Rentería Chalá  
Director de Fomento y Desarrollo

Ana Milena Orozco Cañas  
Directora de Posicionamiento y Liderazgo

Juan Carlos Rueda Ángel  
Director Técnico de Recursos y Herramientas del Sistema

Isabel Cristina Giraldo Molina  
Directora de Inspección, Vigilancia y Control

Oscar Darío Lozano Rojas  
Coordinador del Grupo Interno de Trabajo Actividad Física



Carlosfelipe Pardo  
Fundador y director ejecutivo

Jorge Alberto Arias  
Subdirector

Nathalia Pineda  
Directora administrativa

María Paula Castellanos  
Directora de comunicaciones

Laura Ome Velásquez  
Directora de Iniciativa de vida

## Autoras

Adriana Díaz del Castillo H.

Investigadora social  
Directora, co-fundadora  
Ensamble Investigaciones

María Alejandra Rubio Rojas

Antropóloga

Andrea Gómez Mora

Socióloga  
Especialista en Planeación, Gestión y Control del Desarrollo Social

Lucía de las flores Trujillo Fonseca

Diseñadora  
Docente en diseño gráfico



## Grupo Interno de Trabajo (GIT) Actividad Física

Oscar Darío Lozano Rojas  
Coordinador del GIT Actividad Física  
olozano@coldeportes.gov.co

Nubia Yaneth Ruiz Gómez  
Profesional Especializado del GIT Actividad Física  
nruiz@coldeportes.gov.co

Mildrey Fátima Mesa Gallego  
Profesional Especializado del GIT Actividad Física  
mmesa@coldeportes.gov.co

Elexy Esther Correa Bravo  
Profesional Universitario del GIT Actividad Física  
ecorrea@coldeportes.gov.co

### Profesionales de Apoyo del GIT Actividad Física

Leila Zabrina García Cabrera

Hernán Hurtado Ramírez

Christian Andrés Roncancio Pérez

Daniel Salazar Cabrera

Cindy Cadena Romero

Jonhattan Ortiz Pinilla

Rafael Alexander Leandro Gómez

Enrique Peña Valoyes

Jorge Andrés Cerón Unigarro

## Agradecimientos

La realización de este libro fue posible gracias a la confianza de muchas personas: desde quienes gestaron y apoyaron la idea en la coordinación del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable (HEVS) de Coldeportes, hasta quienes nos compartieron con generosidad sus historias y cotidianidades. Gracias a cada uno de los miembros del Equipo Colombia por su disposición y compromiso. Gracias a todos los usuarios y usuarias que nos abrieron la puerta de su casa y nos relataron sus experiencias. Gracias a todas esas personas que nos encontramos en el camino y nos ayudaron a cumplir nuestra labor de aventureras y contadoras de historias. Agradecemos también a quienes hicieron parte de este proyecto y aportaron valiosas contribuciones: Victoria Tobar Roa, Catalina González Uribe y Carlosfelipe Pardo.

# Contenido

<b>Actividad física: una iniciativa que nos mueve por el camino de la paz</b>		<b>12</b>
<b>¿Por qué un libro de historias?</b>		<b>14</b>
<b>Programa HEVS: transformando una nación a través de la actividad física</b>		<b>18</b>
<b>Antes de empezar</b>		<b>22</b>
Para tener en cuenta	24	
Personajes	26	
<b>Del ayer al hoy</b>		<b>33</b>
De dónde viene el Equipo Colombia	35	
Los rincones de Colombia	67	
Quiénes mueven el Programa	89	
Lo que nos deja el ayer	127	
<b>El hoy</b>		<b>129</b>
Donde se encuentran el ayer y el hoy	130	
Recorrer y re-conocer el país: el viaje, la llegada y la adaptación	138	
Empezar a construir	158	
Se usan todos los medios de transporte	172	
Compartir, apropiar y recuperar espacios	184	
Así ocurre la magia: sesiones de actividad física	190	

El parlante	208	
“La música es lo que anima a hacer ejercicio”	220	
El viaje de usuarias y usuarios	228	
Construyendo relaciones	240	
La actividad física más allá de las sesiones musicalizadas	260	
¿Cómo lo logran? ¿Qué hay detrás?	290	
Lo que vimos en el hoy	317	
<b>Del hoy al mañana</b>		<b>319</b>
Lo que se lleva el Equipo Colombia	320	
Cuerpos e historias en movimiento	354	
Se tejen lazos, se cosechan frutos	368	
Lo que se vislumbra para el mañana	381	
<b>¿Qué contaron estos relatos?</b>		<b>383</b>
<b>Glosario</b>		<b>387</b>

## Actividad física: una iniciativa que nos mueve por el camino de la paz

En apenas tres letras se resume el sentimiento anhelado durante décadas por la nación: PAZ. Ese anhelo, que ya es una realidad, se convierte en nuestro mayor orgullo y, a la vez, en un compromiso inaplazable, que nos impulsa a trabajar para las futuras generaciones. Estamos en un momento importante de la historia de nuestro bello país, que nos invita a fijar grandes retos para que estos vientos de paz dejen de ser efímeros y se instalen definitivamente en toda la geografía colombiana. Ello, por medio de la actividad física y también del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Es por esto que en la tarea que diariamente hemos desarrollado con los diferentes programas, que nos han permitido acercarnos mucho más a las regiones, la dirección de Fomento y Desarrollo de Coldeportes, a través del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable (HEVS) ha establecido dentro de sus propósitos, mejorar el bienestar, la calidad de vida y la salud y hacer parte fundamental del proceso de paz que ha iniciado el Gobierno nacional en los diferentes territorios de Colombia. Este propósito se cumple al incentivar la creación de programas territoria-

les que promuevan, con cobertura, pertinencia y calidad, la actividad física regular y los hábitos y estilos de vida saludable.

De esta manera, el Grupo Interno de Actividad Física de Coldeportes, se ha preocupado por documentar de manera rigurosa los lineamientos técnicos, operativos y de política que lo enmarcan. Para quienes estén interesados en consultar sobre estos temas (1), ya están disponibles diversas publicaciones. El equipo de trabajo notó que las experiencias y las dinámicas derivadas del Programa HEVS tocan aspectos sociales, culturales y humanos que van mucho más allá de la actividad física y de los hábitos y estilos de vida saludable, lo que generó un interés por dar cuenta de esa otra versión de la iniciativa que, si bien se vive en el día a día, no tiene cabida en informes, cifras y estadísticas.

Con su Programa Nacional HEVS Coldeportes quiso entregarle al país un documento que pudiera contar eso que no se ha contado y que no se puede cuantificar. Un libro, que es el producto de ese interés, se materializó en dos convenios interinstitucionales entre Coldeportes y la Fun-

dación Despacio firmados en el 2015 y el 2016, para cumplir una misión: realizar una investigación para producir un documento que, de forma narrativa, visibilizara los aspectos sociales y humanos en los que se cimienta el Programa Nacional HEVS. Así, *Vidas en movimiento. Relatos del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable (HEVS)*, busca ser de interés para quienes hacen parte del Programa y para quienes se acercan a él por primera vez o quieren comprenderlo de una manera integral. Este es un esfuerzo para que el Programa sea un ejemplo visible de lo que podemos lograr cuando trabajamos con convicción, pasión y compromiso por construir un país mejor.

¡Colombia, oro y paz!

**CLARA LUZ ROLDÁN GONZÁLEZ**  
Directora Coldeportes

1. Disponibles en [http://www.coldeportes.gov.co/fomento\\_desarrollo/actividad\\_fisica/habitos\\_estilos\\_vida\\_saludable\\_hevs/documentos](http://www.coldeportes.gov.co/fomento_desarrollo/actividad_fisica/habitos_estilos_vida_saludable_hevs/documentos)

## ¿Por qué un libro de historias?

Debemos confesar que esa pregunta no surgió nunca durante el proceso de elaboración de este libro. Desde el principio de nuestro trabajo dimos por sentado que contar las historias de las vidas que mueven al Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable (HEVS) no solo era relevante sino necesario. Si queríamos hacer visibles sus aspectos humanos y sociales, contar historias parecía ser el medio más adecuado, pues por medio de ellas es que recordamos, imaginamos y nos relacionamos. Construir y contar historias nos permite darle sentido al mundo y, además, contribuir a *crear* un mundo. Pero, sobre todo, como dice el epígrafe, las historias y la imaginación tienen el poder de ayudarnos a sentir empatía con otras personas (2). Y esto es relevante porque uno de los principales objetivos de este libro es resaltar esas pequeñas grandes acciones de quienes hacen posible que el Programa HEVS sea una realidad.

La imaginación [...] es el poder que nos posibilita tener empatía con otros seres humanos cuyas experiencias no hemos compartido nunca.

J. K. Rowling

2. Por supuesto, este poder de las historias no lo reconocemos solo nosotras. Lo han dicho otras personas antes y mejor: Chimamanda Ngozi Adichie (2009). *The dangers of a single story* Charla TED; JK Rowling (2008). *The Fringe Benefits of Failure, and the Importance of Imagination*. Discurso durante la Graduación del 2008 en la Universidad de Harvard; Christinen Brinkgreve (2014). *Vertell! over de kracht van verhalen*. Amsterdam: Atlas Contact; Alfredo Molano (1998). *Mi historia de vida con las historias de vida*. En: Zamudio Cárdenas, Lulle, Vargas. Los usos de la historia de vida en las ciencias sociales. España: Anthropos.

Este libro es el resultado de un trabajo en equipo proveniente de diversas disciplinas que se embarcó en una investigación etnográfica y en un proceso editorial. Queremos destacar la visión de Oscar Darío Lozano Rojas, coordinador del Grupo Interno de Trabajo Actividad Física de Coldeportes, quien tuvo el interés original por recopilar estos relatos y confió en que la mirada y la narrativa etnográficas eran la mejor estrategia para llevar a cabo esa labor. Así, tuvimos la oportunidad de vivir la cotidianidad del Programa HEVS y procuramos darle sentido mediante la observación, la experiencia y la escucha: viajamos, observamos, participamos, tomamos notas, tratamos de seguir el paso en las sesiones de actividad física, hicimos un sinnúmero de preguntas y buscamos entender los contextos. A partir de todo esto, reconstruimos con palabras e imágenes las historias que observamos y las que nos compartieron las personas que trabajan y participan del Programa. A todas ellas nuestro profundo agradecimiento por su generosidad y confianza.

Cuando nos enfrentamos al reto de convertir las en un libro, apostamos por contar múltiples historias con sus claros, oscuros y grises, en lugar de una historia única: una sola narrativa no hubiera podido honrar la diversidad de experiencias, vidas, contextos y matices que conforman el

3 El objetivo de este libro no es detallar ni profundizar en esas perspectivas teóricas. No obstante, decir esto no nos exime de dar cuenta del lugar desde dónde miramos y escribimos. Informaron nuestra aproximación al campo: la preocupación ético-política de María Puig de la Bellacasa por los asuntos olvidados en su teoría del cuidado, el reconocimiento que siempre miramos desde algún lugar de Donna Haraway en su conocimiento situado y el énfasis de Annemarie Mol en estudiar las prácticas.

Programa Nacional HEVS. Aun así, escogimos qué historias contar y cómo contarlas, con base en unas coordenadas teóricas (3). Por eso este libro es solo *una versión* de las *varias versiones* que se podrían escribir sobre el Programa Nacional HEVS y sus protagonistas.

Vale aclarar que los relatos que conforman *Vidas en movimiento*, corresponden a personas y lugares ciento por ciento reales; los textos están tomados de las voces que las contaron; son sus palabras hablando de sus vidas y experiencias. Pero también corresponden a nuestros diarios de campo o a nuestros análisis posteriores. Para leer este libro es importante tener en mente que los relatos fueron adaptados para respetar la privacidad: cambiamos los nombres de todas las personas, municipios, veredas y corregimientos para que quien lee pueda imaginar cualquier personaje en cualquier lugar de Colombia. También combinamos las historias de varias personas y se las dimos a un solo personaje, ajustamos citas, modificamos características y detalles y nos dimos licencias para situar algunas conversaciones, pero inspiradas siempre por lo que pasó en el campo.

Puede llamar la atención que si este libro fue construido en equipo, se escriba en primera persona. Tomamos esta decisión por dos motivos:



por una parte, quisimos reflejar nuestros diarios de campo, escritos en primera persona por cuatro etnógrafas. Quisimos dejar claro que todo lo que se cuenta se hace desde un lugar específico, desde la experiencia y las particularidades de cada una. La segunda razón es más pragmática: consideramos que unificar la voz haría que la narración fuera más clara. Creamos así a una “súper etnógrafa”, pues en la narración ella hace todos los recorridos, viajes y preguntas que hicieron esas cuatro personas.

La estructura del libro busca contar las historias como un recorrido en el tiempo: DEL AYER AL HOY describe quiénes son y qué traen del pasado las personas y los lugares; el HOY relata lo que ocurre diariamente en el Programa HEVS y DEL HOY AL MAÑANA cuenta lo que se siembra para el futuro por haber sido parte del Programa.

**Invitamos a leer este libro de dos maneras: pueden hojear las páginas y detenerse a observar las ilustraciones y las fotografías, escogiendo los relatos que más les llamen la atención o pueden hacer el viaje completo: empezar en el ayer, atravesar el hoy y darle una mirada al mañana. Esperamos que disfruten el recorrido.**

## Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable: transformando una nación a través de la actividad física

Si quisiéramos hablar de la evolución que ha tenido la promoción de la actividad física en Colombia, tendríamos que remontarnos a la acciones gestadas por una serie de actores desde mediados de la década de los noventa: líderes que marcaron la pauta en este campo, el interés manifestado por entidades gubernamentales y no gubernamentales, la academia, las redes y las sociedades científicas y la movilización social. La actividad física ha permeado el ideario individual y colectivo de la población y de los tomadores de decisiones quienes, influenciados por los lineamientos de organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), han visto la necesidad de desarrollar iniciativas para incentivar la práctica de la actividad física, aterrizadas en los contextos político, económico y social del territorio colombiano.

Desde el 2003, Coldeportes -entidad que lidera, formula, dirige y evalúa la política pública del deporte, la recreación y la actividad física en el país, a través del Programa Colombia Activa y Saludable buscó acercamientos con entes deportivos departamentales y con el Ministerio de la Protección Social -hoy Ministerio de Salud y Protección Social-, para crear y fortalecer estrategias que favorecieran la práctica de la

actividad física. En el 2008, conscientes de la importancia de llevar la teoría a la práctica, Coldeportes decidió apoyar económicamente iniciativas presentadas por los entes deportivos por medio de proyectos de cofinanciación. Y en ese proceso, liderado por el Grupo Interno de Actividad Física, en el 2010 extendió sus acciones a dos componentes adicionales: la promoción de una alimentación saludable y de espacios ciento por ciento libres de humo de tabaco, con lo que Colombia Activa y Saludable se convirtió en el Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable (HEVS).

Comprometidos con la promoción de la universalización de la actividad física, la caracterización de los hábitos y estilos de vida saludable y el fomento de competencias ciudadanas y con el ejercicio de las facultades del Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - Coldeportes, se han fortalecido los lineamientos de política pública en el sector y configurado los siguientes programas: Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable (HEVS); Programa Nacional de Vías Activas y Saludables (VAS); Programa Nacional de Capacitación y Programa Nacional de Monitoreo.



Este marco de antecedentes ha propiciado la transformación continua de los parámetros para la implementación de los programas territoriales de hábitos y estilos de vida saludable, que van desde la definición de los perfiles y las competencias del recurso humano -que ejecuta las intervenciones en los territorios-, hasta la innovación con estrategias. Todo lo anterior en consonancia con la literatura científica, que ha identificado y evaluado acciones que favorecen la práctica de la actividad física. Estas acciones se han adaptado al contexto nacional en los ámbitos comunitario, educativo, salud y laboral, así: la conformación de grupos regulares y no regulares de actividad física; eventos masivos; asesoría a instituciones u organizaciones; vías activas y saludables; consejería a hogares; trabajo intersectorial e interinstitucional. A lo anterior se suma el aprovechamiento de recursos tecnológicos para el registro de información que permite evidenciar en tiempo real las acciones desarrolladas en el territorio nacional, para buscar un mayor impacto en la población.

Este impacto se ve reflejado en aspectos fisiológicos, psicológicos, ambientales y en grandes beneficios para la población relacionados con la formación de tejido social, el desarrollo humano y la promoción de comunidades más activas, saludables y pacíficas. Y es allí, en el componente social, debido a su relevancia, donde surge el interés por narrar y dejar un testimonio de todas estas experiencias, mediante un documento de tipo etnográfico centrado en las estrategias de grupos regulares y no regulares de actividad física; este enfoque se debe a que estas son las

intervenciones permanentes que se brindan a la comunidad y que buscan contribuir directamente al cumplimiento de las recomendaciones de actividad física.

Sea esta la oportunidad para reconocer la gran labor que cumplen todos los actores involucrados con el desarrollo de los programas que se gestan desde Coldeportes por medio del Grupo Interno de Actividad Física, conformado por profesionales comprometidos día a día con Colombia y empeñados en la generación de cambios comportamentales hacia prácticas saludables. El Grupo Interno actúa en sinergia con un equipo en el territorio nacional conectado con un propósito de país, que dinamiza y operativiza todas las acciones, integrado por gestores, monitores VAS-HEVS y monitores HEVS, con el apoyo de directores de entes territoriales, supervisores, autoridades gubernamentales y líderes que asumen un rol importante en nuestra sociedad.

Los invitamos a conocer en este documento otra cara de nuestro país, a adoptar y difundir nuestro lema, pero también a educar la voluntad y a encontrar en la exigencia, la perseverancia, la tenacidad para vencer las dificultades, la coherencia, el optimismo, el trabajo en equipo y la motivación por el bien colectivo, el impulso necesario para contribuir a la transformación de una nación por medio de los hábitos y estilos de vida saludable.

**OSCAR DARÍO LOZANO ROJAS**  
Coordinador del Grupo Interno de Trabajo Actividad Física

# ANTES DE EMPEZAR

*Antes de empezar* es el lugar para conocer quiénes son los personajes de los que habla este libro y qué quieren decir ciertos términos que ya hacen parte del lenguaje propio del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable (HEVS). Esta es la primera introducción al “mundo del Programa HEVS”.

## PARA TENER EN CUENTA

### Programa Nacional HEVS

Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable. Es un programa de Coldeportes que busca incentivar y fortalecer programas departamentales y municipales que fomenten el acceso a actividad física regular y a la promoción de hábitos y estilos de vida saludable. Todo esto lo hace desde un enfoque de trabajo intersectorial y apoyando las iniciativas de entes deportivos departamentales y municipales. Su norte es fomentar bienestar, calidad de vida, paz y salud en los territorios de Colombia. Promueve la actividad física mediante la oferta gratuita y de calidad de sesiones de actividad física musicalizada en comunidades; asesora a instituciones y ofrece consejería a hogares; organiza eventos masivos mensuales y lleva a cabo capacitaciones.

### Sesiones de actividad física dirigida musicalizada

Se conocen popularmente como aeróbicos, bailoterapia o rumba. En este libro se muestra que son bastante más que simples clases. Como lo dice su nombre, son sesiones de actividad física en las que las personas se mueven al ritmo de música variada por medio del baile, la gimnasia aeróbica, la estimulación muscular, las artes marciales mixtas, entre otras, dirigidas por un monitor o monitora. Se ofrecen de forma gratuita en espacios comunitarios. En este libro muchas veces se usa la palabra “sesión” para referirse a ellas.

### Evento masivo

Actividad que se organiza mensualmente en cada municipio con base en un trabajo intersectorial e interinstitucional. Busca promover el Programa HEVS y reunir a un gran número de participantes alrededor de actividades como una sesión o maratón de actividad física musicalizada, una caminata, un ciclopaseo o una carrera, por nombrar solo algunos.

### Consejerías

Gestores y monitores también realizan consejerías en los hogares de los usuarios del Programa HEVS para orientarlos de manera personalizada sobre la forma como pueden adoptar hábitos de vida saludable en sus rutinas familiares y cotidianas.

### Asesorías

Labor que llevan a cabo gestores y monitores en instituciones de los ámbitos educativo y laboral, con el fin de capacitar líderes en la promoción de hábitos y estilos de vida saludable. Se busca que ellos puedan encargarse de guiar iniciativas que sean sostenibles en sus organizaciones.

### VAS (Vías Activas y Saludables)

Como parte de la misión de promover actividad física, los monitores y monitoras VAS-HEVS trabajan en fortalecer y multiplicar las vías activas y saludables (VAS) en el país. Las VAS son programas en los que las calles se cierran temporalmente al tráfico vehicular y se abren para que la ciudadanía disfrute de un espacio seguro y gratuito para la actividad física, la recreación y la convivencia.

## PERSONAJES

### Equipo Colombia

Nada más y nada menos que el equipo de trabajo del Programa Nacional HEVS. Incluye personas que trabajan en todos los niveles: Grupo Interno de Trabajo (GIT) Actividad Física en Coldeportes nacional, gestores en los programas departamentales y municipales y monitores en los municipios.



### Grupo Interno de Trabajo Actividad Física

Es el equipo que trabaja desde Coldeportes nacional y se encarga de construir los lineamientos para la promoción de actividad física en el país y volverlos concretos por medio de la formulación de programas, políticas y proyectos intersectoriales con base en la evidencia científica y en las metas gubernamentales. Tiene a su cargo el diseño, coordinación, planeación, supervisión, capacitación, evaluación y seguimiento del Programa HEVS en el contexto nacional.

## Monitores y monitoras

Son las personas que ponen en práctica el Programa HEVS en cada municipio. Esto contempla un gran número de actividades: dirigir sesiones de actividad física musicalizada, trabajar de la mano de otros sectores, posicionar los hábitos saludables en las agendas públicas, realizar asesorías a instituciones y consejerías a hogares, organizar y ejecutar eventos masivos y celebraciones especiales, asistir a y orientar capacitaciones, participar de los Encuentros del Equipo Colombia, elaborar informes e ingresar información al Sistema Nacional de Monitoreo.



## Gestores y gestoras

Son las personas que coordinan y lideran el equipo de monitores en cada territorio. Sus responsabilidades incluyen un amplio número de actividades como planear, supervisar, apoyar, orientar, capacitar, gestionar, establecer relaciones con otros sectores e instituciones, buscar el respaldo de los gobiernos departamentales y municipales, conseguir apoyos, asesorar a instituciones y brindar consejería a hogares, asistir a y orientar capacitaciones, participar de los Encuentros del Equipo Colombia, revisar informes e ingresar información al Sistema Nacional de Monitoreo.

## Usuaris y usuarios

Son las personas que asisten a las sesiones de actividad física dirigida musicalizada y participan del Programa de diversas maneras tal como lo describimos en este libro.



## Líderes

Son usuarios, usuarias o personas de la comunidad que realizan dos actividades principales: los líderes operativos, por una parte, apoyan con la logística y la convocatoria de las sesiones, eventos masivos u otras actividades. También motivan e informan a los usuarios. Por otra parte, los líderes técnicos tienen talento o interés por la actividad física musicalizada y se capacitan para dirigir las sesiones, en caso de ausencia del monitor o de la monitora.

## Grupos regulares

Son grupos conformados por personas de todas las edades que viven en comunidades urbanas o rurales. Asisten a las sesiones de actividad física dirigida musicalizada que se ofrecen tres veces por semana en escenarios comunitarios o de salud.



# Del **ayer** al **hoy**

DEL AYER AL HOY nos habla de todo aquello que traen desde el pasado quienes participan del Programa Nacional HEVS. Es decir, el equipaje que traen a sus espaldas los miembros del Equipo Colombia, las usuarias, los usuarios, los líderes e incluso también los lugares en donde se realiza el Programa. Un equipaje cargado de historias y trayectorias que nos cuenta sobre la vida de estos lugares y nos dice quiénes son estas personas, qué caminos recorrieron para llegar al Programa, qué experiencias marcaron sus vidas y qué los hace ser quienes son hoy.



## DE DÓNDE VIENE EL EQUIPO COLOMBIA

Esta sección cuenta las trayectorias recorridas por gestores, monitores y miembros del Grupo Interno de Actividad Física para llegar al Programa HEVS. Sus experiencias incluyen tres trayectorias que en algunos casos se cruzan: el deporte, el baile o la danza y el haber sido usuarios.



## La ruta de deportistas

En mi propósito de conocer a fondo el Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable (HEVS), una de las primeras tareas que me planteé fue ubicar las trayectorias de quienes conforman el Equipo Colombia. Quise conocer cuáles habían sido sus motivaciones y experiencias e indagué por su niñez, sus primeros pasos en la actividad física, los retos que han asumido y en general por el proceso que los trajo a formar parte de este Programa. Les pedí que, en medio de informes, visitas, sesiones y demás labores, me compartieran cómo llegaron al mundo de la actividad física.

En el recorrido por la memoria y el recuerdo del Equipo Colombia hubo un elemento muy significativo, y a mi manera de ver sorprendente, no solo por encontrarse en la vida de muchas de las personas que lo conforman, sino también porque en sus relatos tejía y dirigía sus acciones y pensamientos: el deporte.



**A medida que escuché sus historias, pude comprender que el compromiso, la dedicación y la pasión que le imprimen a su trabajo, tiene mucho que ver con esa experiencia. Pues es desde su historia con el deporte donde muchos construyen los cimientos y las estructuras de sus vidas.**

## El profesor que me inspiró

Viajé a un departamento que nunca había visitado con la intención de familiarizarme con el Programa HEVS. Me esperaba en el aeropuerto una monitora, Marta. Al saludarla me dijo inmediatamente: “¿eres de Bogotá cierto?”. Le pregunté por el porqué de su pregunta y tan solo me respondió con una sonrisa, “porque se nota”. Llevaba apenas una hora de haberme bajado del avión y el sudor escurría por mi cara que estaba más roja que un tomate.

Marta<sup>1</sup> inició en el patinaje a los 11 años y hoy se desempeña como monitora del Programa HEVS. Durante la jornada de ese primer día, le pregunté por sus experiencias iniciales con la actividad física. Marta recordó la manera como el deporte llegó a su vida. Cuando estaba en el colegio cursando primaria, un profesor anunció que iba a ofrecer unas clases gratuitas de patinaje para conocer talentos. Luego de las clases y de presentar algunas pruebas, salió seleccionada para continuar el proceso de formación como patinadora.

*Me gustó mucho este deporte porque es de mucha habilidad, se destaca el jugador y no la fuerza, sino la habilidad. Yo arranqué medio medio, pero tuve mucha facilidad para aprender. Cuando los demás estaban aprendiendo a hacer una trenza, que así se llama un tipo de movimiento en patines, yo ya estaba haciendo la trenza, pero hacia atrás. Me gustó mucho. Era muy juiciosa con mis entrenamientos y el entrenador siempre fue una excelente persona y siempre tuvo su carisma. Como docente era muy íntegro, entonces eso me hizo no querer desvincularme, sino seguir siempre adelante. Practiqué este deporte hasta que ingresé a la universidad. Tuve momentos en que abandoné el patinaje y luego volví, pero realmente no fue mucho el tiempo que duré sin patinar.*

A petición mía, Marta se tomó el tiempo para reflexionar sobre lo que el patinaje le aportó a su vida y destacó la importancia de tener un excelente profesor. Este profesor sería su primera inspiración para enfocar su camino hacia el deporte y luego hacia la actividad física.

*Yo creo que lo que enseña el deporte es formación en cuanto a calidad humana, yo creo que hace la disciplina. Y eso tiene que ver con cómo te lo enseñan, o te lo enseñan con sangre y con gritos o te lo enseñan diciendo: “descúbralo”. Yo creo que ese fue uno de los grandes aciertos de la persona que me dirigió, que siempre fue muy íntegro y sabía enseñar las cosas. Él realmente era un pedagogo y la verdad es que conocerlo me hizo querer estudiar y querer ser profesora.*

Sin embargo, las responsabilidades en su casa hicieron que, una vez graduada como bachiller, Marta tuviera que alejarse de ese camino durante un tiempo. Se dedicó a trabajar, pero no abandonó la meta de ser profesora. Por lo que unos cuantos años después, con mucho esfuerzo y gracias al apoyo de otros, logró entrar a la universidad. Una vez allí, las puertas empezaron a abrirse hacia el camino que tanto había querido, en el ámbito de la docencia en actividad física. Le ofrecieron ser profesora en un gimnasio y se le midió al reto. Ese camino finalmente la llevaría al Programa HEVS.

*Esa etapa como profesora fue una de las más gratificantes de mi vida. Se empezaron a consolidar todas las cosas que había hecho antes. Fue un paso muy grande porque económicamente también me empezó a ir mucho mejor. Estando en la universidad, seguí aportando a mi familia y pagaba mis estudios. No me veía tan apretada. Salíamos a bailar o a disfrutar y yo tenía con qué aportar. En ocasiones era yo quien apoyaba a mis compañeras y a mis amigos. Eso fue muy bonito, duré trabajando en ese campo como unos tres años. Ahí conocí a un compañero que trabajaba como monitor y me comentó que se iba a abrir una convocatoria del Programa en un municipio al oriente del departamento.*

1. Todos los nombres de los municipios y de los personajes han sido cambiados para proteger su privacidad y para que quien lee pueda imaginar cualquier lugar de Colombia.

## A no dejarse vencer

Conocí a Juan en las oficinas del Instituto Departamental de Deportes (Inder), como llaman en casi todo el país a esa entidad que varía en cada territorio. Me pidió que nos encontráramos ahí y cuando llegué, lo encontré casi escondido entre las pilas de carpetas con documentos por atender.

Le pedí que fuéramos a almorzar para que cambiara de ambiente y pudiéramos conversar con calma. Me contó que desde muy pequeño se dedicó a jugar fútbol gracias al ejemplo de su papá y a la motivación constante que le infundió. “Yo entrenaba duro -señaló-. Jugaba fútbol pero también corría, montaba cicla, hasta boxeo entrené yo”.

En repetidas ocasiones mencionó que el deporte formó su vida y su carácter. Fue enfático al decirme que gracias al deporte es la persona que es ahora. Desde pequeño comenzó a entrenar y a participar en campeonatos. Tanto así, que el deporte condicionaba sus paseos, vacaciones, juegos y hasta sus estudios. Es decir, nada se hacía sin llevar a cabo sus entrenamientos.

A pesar de ello, no todo era obediencia. Juan recordó que no obstante su buen rendimiento académico, tenía problemas de disciplina en el colegio.

*En el colegio siempre fui un estudiante por encima del promedio, siempre ocupaba el primer, el segundo o tercer puesto. Pero no era el niño que se sentaba adelante y lo que el profesor dijera... no. Por el contrario, estaba atrás. Tuve muchos problemas de disciplina y de conducta en el colegio, por peleas. Y siempre me amenazaban con que me iban a echar, pero cuando veían los resultados en todo, pues estaba entre los mejores. Lo de las peleas era porque había unos compañeros que se burlaban de mí y yo les metía la mano. Yo era muy chiquito, era muy bajito. Yo era de los primeros en la fila y, como yo era de pueblo, estudiaba con niños mucho más grandes que yo y ellos me la montaban por mi estatura.*

*En otra ocasión, también vi cómo se burlaban de un compañero. Cuando yo vi cómo se la montaban, pues me arrebaté y empecé a pelear. Eran como unos cinco chinos y yo tenía 11 años, ellos tenían 17, 18 años, obviamente me volvieron una nada, pero les demostré que no me iba a dejar.*

*Yo les daba con todo, como que rompí a dos, por eso a mí me volvieron nada la cara y después saltaron todos, hasta que llegaron a rectoría. Mi mamá tuvo que ir a hablar con la coordinadora. Y esa fue mi primera pelea, siempre tratando como de no dejar pasar injusticias, ese era el tema. Porque siempre que veo una injusticia se me alborota todo. Ahí tocaba irse a los golpes. De ahí para adelante, cuando se burlaban de alguien, yo llegaba. Nunca me dejé de nadie, ni de los profesores ni nada. Siempre era un chino como rebelde, creo yo. Pero en la casa no, nunca tomé, nunca fumé, nunca metí drogas. Yo tenía las cosas muy claras. Era deportista y sabía adónde quería llegar.*

Aun estando en bachillerato, Juan siguió entrenando con la misma dedicación y disciplina y entró a formar parte de las divisiones inferiores del equipo local. Tuvo que hacer grandes sacrificios para poder estudiar y entrenar al mismo tiempo.

*En un campeonato tuve que jugar contra un equipo en el que había un muchacho muy grande, que pegaba pata como una mula y me estaba marcando a mí y tumbándome al piso cada vez que tenía el balón. No me dejaba ni acercar al arco, pero yo seguía y seguía intentando anotar. En una jugada de riesgo me salió de frente y me fracturó la tibia. Él también salió algo lastimado, de lo duro que chocamos. En ese partido todo el mundo vio que yo tenía el material para no dejarme vencer.*

La exigencia de los entrenamientos y la dura competencia en el ámbito deportivo, sumados al matoneo de sus compañeros por su estatura, llevaron a Juan a aprender que tenía que luchar por lo que quería, por más difícil que fuera la situación.

*Todas esas cosas me hicieron ver que no hay nada que una persona no pueda hacer con dedicación, con disciplina, con buenos hábitos de estudio, uno lo puede lograr. Hubo semestres en que hice todo al mismo tiempo: estudiaba, trabajaba y entrenaba, fue muy duro.*

Aunque pensó que tenía su historia escrita como deportista, a Juan la vida lo llevó por otro camino a causa de una lesión. Esto le mostró un rumbo diferente pero no distante del deporte: el de la actividad física y con ello la oportunidad de seguir aprendiendo y de enseñar y ayudar a otros, al mismo tiempo.

## Los frutos de la constancia

Cuando conversé con Mario entendí que, para el Equipo Colombia, la relación con el deporte no siempre había ocurrido desde la infancia, sino que algunas personas se habían vuelto deportistas en la adolescencia o incluso en la adultez.

En el caso de Mario, la historia con el deporte inició cuando ya se encontraba trabajando. Aunque de joven le gustaba el levantamiento de pesas, porque era muy popular en su región, tuvo que esperar hasta tener los medios económicos para dedicarse a esta actividad.

*Yo estaba trabajando en una entidad que me generaba mucho estrés, muchísimo estrés; empecé a tener insomnio, me empecé a sentir algo depresivo, entonces dije: “Necesito algo para poderme relajar un poco”. A mí siempre me gustaron las pesas y siempre quise entrenar, pero mi familia nunca tuvo los medios para apoyarme. Así que como yo ya estaba trabajando, ya tenía dinero, decidí financiarme este deporte.*

*Como me tocaba a mí solito fue un camello, porque me tocó comprar los implementos para entrenar, pagaba la mensualidad y al entrenador. Quedé como con una frustración porque a mí me gustaba muchísimo, pero cuando yo empecé a entrenar ya había pelados con más experiencia que yo.*

Durante el tiempo que se dedicó a las pesas, Mario sufrió varias lesiones que lo obligaron a parar por varios meses. Esto coincidió con su ingreso a la universidad a estudiar educación física y con la necesidad de tener que dividir su tiempo entre el trabajo y el estudio.

*Fue una recuperación como de cuatro meses, más o menos. Después entré a la universidad y medio trataba de entrenar de vez en cuando y luego ya la universidad me copó todo el tiempo. Ya no podía trabajar, entonces ya no tenía dinero para pagar las mensualidades y hasta ahí me llegó la dicha.*

Ya estando en la universidad, y gracias a un amigo, tuvo la oportunidad de encontrarse con la actividad física. Sin embargo, sus comienzos en la gimnasia aeróbica musicalizada no fueron del todo fáciles.

*Llegué a la actividad física por un compañero. Él me pidió que lo acompañara a un lugar y no me explicó nada más. Cuando llegamos y vi que tocaba bailar, me le puse bravo y le dije que a qué me había llevado. El parcerero me llevó porque no quería ir solo. Era un curso para formación de profesor de actividad física. Me tocó participar pero yo era retronco, retronco. Ese primer día el instructor me vio y me dijo: “Ya está aquí, ya dese la oportunidad”, y así lo hice. Completé el curso y mejoré muchísimo, a pesar de que al principio los pasos básicos ni los cogía.*

Pese a la dificultad, esta experiencia hizo que Mario empezara a interesarse por ese nuevo campo, que más adelante le daría la posibilidad de abrirse paso a nivel laboral y de exigirse retos en lo personal.

*En la Secretaría había un pequeño programa de actividad física. Me presenté en un primer momento y como efectivamente era muy malo, pues no pasé. Pero ya tenía bastante idea. Yo era muy tímido, muy introvertido y ese proceso empezó a sacar a flote cositas, cositas. Lo tomé como un reto personal. Me volví a presentar al siguiente año y de una notaron el cambio y me dijeron: “Oiga, usted cambió muchísimo, su proceso mejoró bastante”. Les gustó y, pues, ya pasé.*

Al final de nuestra conversación, Mario me dijo una frase que me quedó sonando, porque recoge no solo su vivencia con el deporte, sino la de muchas otras personas del Equipo Colombia.

*Eso fue lo que me dejó el deporte: que por más que me caiga y me dé golpes, uno tiene que levantarse y seguir y seguir. Esa es la gran enseñanza que me dejó esta actividad.*

## El deporte como polo a tierra

Patricia es una de las gestoras departamentales del Programa HEVS. Estudió licenciatura en educación física y antes de graduarse empezó a trabajar en un instituto de cultura, al tiempo que conformó un equipo de voleibol de niñas a las que ha entrenado desde entonces. De manera que, cuando ingresó al Programa HEVS, ya llevaba un tiempo trabajando con la comunidad y siendo docente. Me contó que aunque el trabajo le deja poco tiempo libre, siempre ha encontrado la manera de abrirle un espacio en su vida al voleibol.

*Yo describo el voleibol y digo: “Es que el voleibol no lo juega cualquiera”; el voleibol tiene unas características diferentes porque el balón nunca para, por ejemplo; en baloncesto paras el balón y piensas qué hacer, en el fútbol también, en el voleibol tú no puedes parar, tú tienes que estar pendiente: “¿Qué hubo? ¿Qué voy a hacer? ¿Para dónde va el balón? ¿Dónde viene? ¿Qué tengo que hacer?”. Entonces me enamoré del voleibol y me ha permitido compaginar las cosas que me gustan. Es decir, soy deportista, soy entrenadora y ahora también soy una persona que coordina un programa de actividad física. Nunca he podido desligarme del deporte, siempre lo he tenido en mi vida.*

*Este deporte ha sido mi polo a tierra. Puedo estar estresadísima, pero me dan unos balones, una malla y un grupo de niñas y yo ya, listo, me relajo. “Vamos a hacer esto, vamos a hacer lo otro”. Verlas crecer y verlas evolucionar en el deporte y verlas que lo que tú enseñas... Es que yo también tengo como mi espíritu docente por dentro, mi labor de enseñanza la tengo por dentro. Sin importar el trabajo administrativo que haga, tengo que hacer algo con el voleibol.*

## Un giro inesperado

Álvaro es un gestor que inició en el mundo del deporte gracias a su gusto por el fútbol y luego continuó como entrenador de deportistas de alto rendimiento. Lo curioso es que terminó trabajando en el Programa HEVS, inicialmente como monitor, aun cuando durante su carrera la actividad física le había parecido poco interesante.

*Nunca me vi en un grupo de actividad física y menos dirigiendo actividad física para la comunidad. No lo tenía en la percepción o en lo que te decían en la universidad que usted iba a hacer esto y aquello. A mí me parecía que era una cosa para “viejas”. Entonces fue un reto, después de haber salido de la universidad, fortalecer esas competencias en actividad física. Tuve que fortalecer ya en campo y con la comunidad, eso que en mi formación quizás no fue tan específico.*

Durante sus estudios de educación física, deporte y recreación, Álvaro había visto materias relacionadas con la actividad física pero era algo que no hacía con gusto y tampoco lo hacía bien. Sin embargo, después de graduarse y empezar a trabajar, por vicisitudes de la vida debió hacer “de todo”: “trabajé con escuelas deportivas, como entrenador en gimnasios, haciendo pausas activas,

dictando clase a grupos de adultos mayores y entre esas cosas me tocaba dar clases de actividad física”, recordó.

Así que tuvo que aprender casi que por necesidad y obligación. Pidió apoyo y asesoría a algunos de sus compañeros de trabajo que tenían experiencia y cancha como profesores de actividad física. Con ellos comenzó a aprender y luego de tanto practicar, curiosamente le empezó a gustar. Tuvo la oportunidad de probarse él mismo cuando participó en un evento masivo. Me contó que para ese entonces, no tenía “métrica musical”. Tuvo que esforzarse mucho y dedicarse a aprender: hacía lo que le recomendaban sus compañeros, que era entrenar en la casa con un espejo y escuchar música a toda hora, para agarrar la métrica. Así aprendió, en una mezcla entre su dedicación individual y el apoyo de sus compañeros.

*Al principio estaba perdido, no sabía qué era el beat. En la carrera había aprendido los pasos como mambo, desplazamientos, paso en V, pero allá no me enseñaron, por ejemplo, que la música se divide en tiempos. Hacía los movimientos pero no me importaba la música, si caía en el tiempo o no. Yo bailaba muy bien y no se me hacía difícil coger un paso, pero eso no es suficiente: para dar una buena clase de rumba debes saberte la canción, saber qué sigue. Le dije a un amigo que me enseñara. Él me ponía la música y me explicaba. “Ponga música y póngase a contar”, me decía. Contaba los tiempos de la música mientras desayunaba, mientras estaba de fiesta, cuando caminaba... en todo momento.*

No obstante su resistencia inicial a la actividad física, hoy Álvaro afirma con convicción:

*La actividad física es para todo el mundo, a diferencia del deporte. El deporte tiene reglas, hay que hacer las cosas de cierta forma y eso no le gusta a todo el mundo. La actividad física es más incluyente.*



## La pasión por el baile

Aunque no todos los monitores y monitoras identificarían el baile como su pasión, varios sí han encontrado, o bien en el momento de desempeñarse como monitores o bien desde mucho antes, que el baile le da un color especial a sus vidas.



**Diversos miembros del Equipo Colombia me contaron cómo antes de hacer parte del Programa HEVS, tuvieron alguna relación con el baile. Compartir con ellos me permitió comprender una razón, entre las muchas que existen, para desempeñar sus labores de la manera como lo hacen: con pasión y compromiso.**



Así, para conocer mejor el Programa HEVS y entender lo que me decían sus protagonistas, vi que era necesario que yo misma participara en las sesiones de actividad física. Yo pensaba que para todo el que supiera bailar, sería sencillo coger los movimientos y seguir la clase. Pero, pronto me di cuenta de que moverme siguiendo las instrucciones de monitores y monitoras no era tan fácil como parecía y saber bailar, en realidad, no era garantía de nada. Con mi propia experiencia advertí que participar en las sesiones implicaba adquirir y trabajar habilidades que trascienden el mero acto de bailar. Poco a poco comprendí que esto aplicaba para los que estaban de un lado y otro de la tarima.

Margarita, una monitora que conocí mientras visitaba un departamento donde el programa lleva varios años de trayectoria, me hizo ver que sus usuarias notan que su manera de llevar las sesiones se distingue de otras por su experiencia con las danzas.

*Muchos me conocen como la profe de aeróbicos, mas no como la profe que baila o la profe que se le ve la diferencia al momento de bailar. Sin embargo, por la técnica, como manejo ballet, algunos me preguntan: “Profe, ¿usted dónde baila? ¿Usted baila? ¿Dónde enseñan a hacer los movimientos así tan limpios?”. Porque*

*es que normalmente se ve distinto a la parte de actividad física. Yo llevo aproximadamente 16 años bailando, entonces manejo la parte técnica. Y al usuario también le gusta eso.*



Monitores y monitoras tienen admirables destrezas para el baile, pero también dominan técnicas y conocimientos que les permiten desarrollar pedagogías para distintas poblaciones. Por esto, las personas que vemos en las tarimas dirigiendo las sesiones de actividad física son, en efecto, buenos bailarines y bailarinas y disfrutan bailar, pero por supuesto son más que bailarines.

## La cenicienta

Me encontraba en un departamento cálido, por su clima y por su gente, cuando conocí a Paula, una monitora desparpajada y alegre que me contó una historia que me haría entender por qué siendo administradora de empresas, con experiencia laboral en su campo, decidió ser monitora de actividad física.

*En el baile empecé desde niña, a pesar de que tuve que hacerlo a escondidas de mis papás, porque ellos no me apoyaban. Cuando hice mi primera presentación tenía 14 años. Como yo no tenía zapatos para salir a bailar, mi hermanito me sacó por el patio los tacones de mi mamá. A mi hermano menor le encantaba verme bailando, por eso él siguió sacándome los zapatos de mi mamá a escondidas para que yo pudiera presentarme.*

*Después, cuando estudiaba administración en la universidad, hice parte del grupo de danzas pero todo seguía siendo a escondidas de*

*mi papá. Yo estudiaba y toda la cosa, pero le decía: “papi, voy a ir a hacer una tarea”, y mentiras, yo me iba a ensayar. Eso era un chiste porque en el grupo me tenían en cuenta para todas las presentaciones locales, pero para los viajes no. Yo era la cenicienta del cuento, cuando ya se iban a montar al bus a mí se me caía el zapato y me tenía que ir para mi casa.*

*Mi papá insistía mucho en que él no quería nunca verme dependiendo de un hombre, por eso siempre quiso verme enfocada en el estudio. Después, cuando ya era profesional y autónoma, me fui a trabajar al Valle del Cauca. Y allá sí fue. Allá están todas las escuelas de baile, entonces me certifiqué y bailaba hasta en las pestañas.*

Desde muy pequeña, Paula identificó la alegría que le causaba bailar y se esforzó por cumplir su sueño de animar cada día de su vida con la música en su cuerpo. Como ella, muchos otros monitores y monitoras comenzaron a acumular desde muy temprana edad horas de ensayo frente al espejo.

A medida que recorrí los territorios, escuché historias que me hicieron entender que la manera como cada persona descubre que tiene talento para el baile y que el baile es su pasión, o que por medio de este quiere alcanzar otro propósito, es tan única como su propia historia.

## La profe

Luisa es una mujer joven que, habiendo iniciado como monitora, ha llegado a desempeñarse en otros roles dentro del Programa HEVS. A su vez, esto le ha permitido conocer territorios que antes ni siquiera sabía ubicar en el mapa de Colombia. Ella identifica su temprano encuentro con el baile, como el lugar en el que se dio cuenta de que quería que su desarrollo personal y laboral fuera de la mano de la actividad física.

*Mis papás fueron bailarines de danza folclórica, por eso desde muy pequeña fui bailarina y adquirí la disciplina de estar ensayando y estar vinculada con el baile. Cuando me gradué de bachillerato, mi papá me llevó a un colegio para que yo diera clases. Él era profesor de danzas ahí, pero se enfermó y no había quién lo reemplazara. O sí había, pero él no confiaba mucho en otra persona. Fui docente en el colegio muy joven, tenía 17 años, pero realmente creo que nunca supieron mi edad. Ahí fue cuando tuve mi primer encuentro con dirigir y me gustó.*

Para conocer cómo continúa la historia de Luisa en el Programa HEVS, adelántese al **HOY** a las páginas **140, 149, 266** y a la sección **DEL HOY AL MAÑANA** en las páginas **342 y 372**

## “Vamo’ a hacerlo”

Javier es un monitor alegre, carismático y “recochero”, como dirían en su tierra. Aunque le gusta hacer chistes, eso no me distrajo de notar que asume su trabajo con mucha seriedad. Quizás es una seriedad que adquirió en la práctica, con su perseverancia y esfuerzo diarios por aprender a bailar. Me compartió su historia mientras disfrutábamos un jugo en la plaza principal de su ciudad, de esos jugos que uno solo encuentra en algunos rincones del país. Me mostró lo sorprendente que puede ser el proceso que ha llevado cada una de las personas del Equipo Colombia.

*Mi mejor amigo vivía al frente de mi casa y él bailaba como todos los demás compañeros del barrio. Con él me fui metiendo en el cuento del baile, el breakdance, y fui participando en el grupo de danzas. Aunque me rechazaron como tres veces. Hice como tres audiciones y no pude ingresar. Yo la verdad lo hacía más por mi amistad que por la danza como tal. Mi amigo era el que sufría conmigo porque yo todas las tardes, antes de ensayar, le decía: “Venga, enséñeme”. Y eso era... repita y repita y repita y repita. Yo no daba, no daba. Los ensayos empezaban a las siete, pero yo me iba a las seis, me iba una hora antes para ponerme a trabajar más.*



*Cuando tuve mi primera presentación lo hice muy, muy, mal. Yo tenía como dos piernas izquierdas hasta que aprendí que tenía una derecha también. Demoré ensayando aproximadamente año y medio antes de que me dejaran participar en una presentación por fuera. El grupo salía y yo no iba. “No, no puedes, no estás listo”. “No puedes, todavía no estás listo”, me decían. Hasta que tanto trabajo comenzó a dar resultados y comencé a coger la parte rítmica. Porque era muy arrítmico, muy, muy...*

Desde que escuché esa historia, me fascinó. No podía creer que la persona que había visto dirigir con tanta naturalidad una excelente sesión de rumba, hubiera tenido que esforzarse tanto por aprender a hacerlo. Por supuesto, también me motivó a dedicar unas cuantas horas a ensayar mis pasos de baile, porque si él había podido aprender a bailar, yo por qué no iba a poder mejorar.

*Lo chistoso es que de un colegio me dijeron que les colaborara con los intercurros de baile, porque como el grupo del que yo era parte era muy reconocido, creían que yo era bueno. “Bueno, si tú bailas ahí en ese grupo, debes ser bueno. Nosotros necesitamos a alguien que nos enseñe, que nos practique un baile”, me dijo la directora. “Bueno, vamo’ a hacerlo”, dije yo, sin saber todavía nada. Yo no había tenido ni siquiera mi primera presentación. Pero creo que eso me ayudó mucho más porque ya me tenía que esforzar a entender la música para poder enseñar.*

Durante el proceso de aprendizaje, Javier descubrió su talento para enseñar, coordinar, idear coreografías, organizar y liderar. Empleó simultáneamente la misma paciencia y afecto hacia la danza para aprender él mismo y para enseñar a sus alumnos. Así fue como sin haber hecho su primera presentación, logró ganar un concurso de revista gimnástica gracias a su dedicación y dirección.

*Comencé con una revista, aquí la euforia de los colegios son las revistas gimnásticas. Como ya había terminado los estudios y no hacía más nada en el día, tenía mucho tiempo y tomaba de dos a tres horas en la mañana y como dos horas en la tarde, antes de irme a los ensayos de la revista, para ensayar una coreografía. Yo me demoraba tres horas para montar una secuencia de 10 pasos. Y con esos 10 pasos me iba y tardaba todo el ensayo enseñando los 10 pasos. Me fue muy bien porque como yo debía*

*repasar mucho, hacía que los muchachos también lo hicieran y repasaban y repasaban. Fue una revista que impactó mucho por la coordinación. Logramos obtener el primer título para el colegio.*

*Durante todo el proceso de los cinco años en los que estuve trabajando allí, fui creciendo como bailarín y fui creciendo también como líder. Fueron cinco años en los que obtuvimos siempre el primer puesto; viajábamos a concursos y siempre en esos lugares quedábamos primeros o segundos. Yo le debo mucho a la danza. Fue un camino como raro, pero llegó y me he quedado ahí.*



Antes de iniciar su exploración en el baile, Javier era nadador y su meta era competir internacionalmente. Sin embargo, luego de que ocurriera un evento desafortunado con sus compañeros de equipo, decidió dejar ese deporte y entregarse a la danza. Cuando ya hacía parte del grupo de baile, fue motivado por su profesor y su padre para que estudiara una carrera profesional.

*Era pésimo para los estudios, no me gustaba estudiar. Pero mi profesor de danza y mi papá me dijeron: “Estudie, estudie, estudie”. En la organización había como reglas, decían: “Bueno, aquí no simplemente se viene a bailar. Tenemos que ver también resultados suyos como profesional”. Y una de las condiciones era que iniciáramos estudios; nos insistían en que no malgastáramos el tiempo. A mí me gustaba mucho la matemática, los números me gustaban porque era lo que más se me daba. Cuando comencé a estudiar yo ya trabajaba en los colegios. Por eso, aunque pasé todo el proceso de admisión para matemáticas, cuando vi toda la parte de la carga académica, caí en cuenta de que no me daba el tiempo para estudiar. Entonces decidí que no; que no iba la matemática. Comencé a buscar otras opciones. Y apareció la opción de estudiar educación física a distancia. Les comenté a mi papá y a mi maestro y ellos me dijeron: “Bueno, la danza como que tiene que ver con la educación física por la parte física”. Y en la carga académica de todo el proceso universitario había materias de danza. Entonces como que una cosa llevó a la otra y me metí en esa carrera. Me fue gustando mucho. Igual, como te dije, desde antes me gustaba mucho el deporte, hacía mucho deporte. Y como estaba trabajando ya mucho en colegios la parte de la educación me sonaba; la parte de compartir con muchachos.*

La experiencia de Javier no solo habla de su aprendizaje empírico, sino de su disciplina para complementar sus aprendizajes con la formación profesional. Las decisiones que fueron orientando su vida se dieron de una manera más espontánea que deliberada. Esto fue algo que noté en varias historias que conocí, donde los eventos que llevaron a la danza o a la actividad física suelen narrarse como oportunidades fortuitas que se presentaron.

## Entre la vocación y el esfuerzo

Mientras me mostraba la plaza donde se realizan los eventos masivos, conversé con Miguel, quien lleva más de tres años como monitor. Había oído hablar de él antes, pues es alguien a quien sus compañeros admiran y refieren como un ejemplo de quien aprender. Sin embargo, Miguel es un hombre sencillo, incluso cuando reconoce que le gusta estar en tarima y ser el centro de atención.

La historia de Miguel muestra el esfuerzo que implica tomar la decisión de escoger la danza como camino profesional. Consciente de las necesidades en su hogar, sabía que hacia donde se orientara profesionalmente, debía hacerlo con disciplina. Por fortuna creció en una región colombiana en donde las expresiones artísticas relacionadas con lo corporal y la música son muy valoradas, lo cual se manifiesta en el apoyo que les pueden dar en las universidades, a quienes las practican.

*Toda mi vida me ha gustado bailar y siempre he estado metido en todas las cuestiones de danza en las instituciones, colegios y grupos particulares. Cuando salí del colegio, tenía dos opciones: o me iba para la Policía o estudiaba educación física. Porque me gustaba la actividad física, me gustaba bailar y eso... Yo en realidad quería estudiar licenciatura en educación física para ser docente en educación física, eso era lo que me llamaba la atención. Pero yo me decía: “Para entrar a estudiar la carrera se necesita dinero y en mi casa no lo hay”. Y en la Policía pues solamente hay un gasto de entrada, que luego yo puedo reponer. Eso era lo que se me venía a la cabeza.*

*Un día mi papá me llamó y me dijo: “No, mira, yo te voy a colaborar para entrar a estudiar una carrera, esa cuestión de la Policía pienso que no es lo más adecuado”. Bueno, total me convenció y listo. Yo entré a estudiar la carrera de educación física. Por saber bailar y por saber hacer lo que estaba haciendo, logré ganarme un auxilio para el pago de la matrícula en la universidad y así fue como pude terminar la carrera, porque al final mi papá no me ayudó mucho. Fuimos mi madrina y yo los que pagamos lo que la beca no cubría.*

*La beca me la dieron por bailar, yo con eso era feliz. Pero como ya era un poquito más consciente, yo trabajaba en mensajería y me rebuscaba de esa forma lo que necesitaba para el diario. Me daban una moto y yo trabajaba en los horarios que podía. Y así me rebuscaba la plata... igual en mi casa tenía la comida, pero ya no me daban para la merienda ni lo demás, como en el colegio.*

## Descubrir un sueño

Carlos es un monitor no profesional con gran trayectoria empírica en el baile. Cuando era muy pequeño, emigró desde su ciudad de origen, ubicada en una de las zonas más pobres del país, buscando mejores oportunidades en la capital. Siendo muy joven, llegó a ser jugador profesional de baloncesto en Bogotá. “Jugaba, y por cosas de la vida, lo de la danza nunca me había llamado la atención”, recordó.

En una ocasión recibió una visita de un primo suyo. Al primo le gustó tanto Bogotá, que decidió no devolverse a su ciudad de origen. Era un gran bailarín de salsa y se quedó en la capital dictando clases de baile en los gimnasios. Carlos aprovechaba para ir a entrenar con pesas a los gimnasios donde su primo dictaba clase. Por curiosidad de ver lo que hacía su primo, empezó a entrar también a las clases de baile y así inició su aprendizaje. Con el tiempo, su primo le dijo que ya estaba listo para empezar a dictar clase. “Usted puede, vaya y trabaje en esto”, le decía. Pero él no creía. Sin embargo, a veces su primo le pedía que lo cubriera en algún turno de los gimnasios y él aceptaba.

Tiempo después, el compañero de Carlos no se amañó en Bogotá y decidió que se quería regresar a su ciudad de origen. “Yo, que estaba luchando por mi pareja, dije: ‘Me voy con él’”. Al llegar, no consiguió continuar como jugador de baloncesto pero tuvo la oportunidad de comenzar a dar clases de salsa en una universidad.

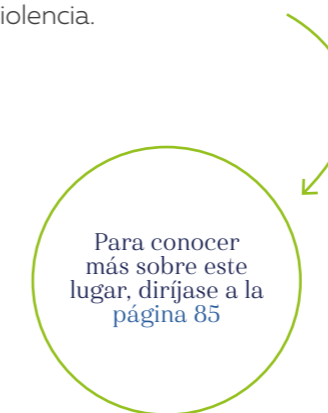
*Luego ya entré a los gimnasios a dictar clase, pero era muy complicada la cosa porque nadie conocía esta actividad allá. Los profesores que estaban hacían gimnasia aeróbica... Y yo fui de los primeros que experimenté la parte de la rumba en los gimnasios.*

*Me estaba yendo muy bien trabajando en la universidad y en los gimnasios, pero quise arriesgarme en una aventura, y dije: “Me voy a La Habana, me voy a Cuba, la plata no la tengo pero voy a ahorrar porque ahora ese es mi sueño”. Ahorré ese dinero y estudié allá durante seis meses bailes cubanos, bailes latinoamericanos, todo. Y me regresé con el objetivo de montar una academia de baile. La monté y, gracias a Dios, súper, súper bien.*

*Así fue como me dediqué solo a bailar y a bailar por la meta de montar mi academia. Como aparte de eso seguí trabajando en los gimnasios, la alcaldía me contrató para dar clases de rumba en el pueblo. Pero me puse también a aprender del profesor de aeróbicos del gimnasio porque esa parte no la manejaba y ya me la estaban pidiendo desde la alcaldía. Después fue que ingresé al Programa HEVS.*

## Bailar para sanar

En un encuentro nacional de los miembros del Equipo Colombia, conocí a Laura y a Leni, dos monitoras de un departamento donde se presenta una gran cantidad de problemáticas sociales. Allí la exuberancia de la riqueza natural ha traído todas las disputas imaginables por el territorio: explotación de hidrocarburos y minerales, plantación de cultivos ilícitos, narcotráfico, presencia de guerrillas, pobreza y violencia.

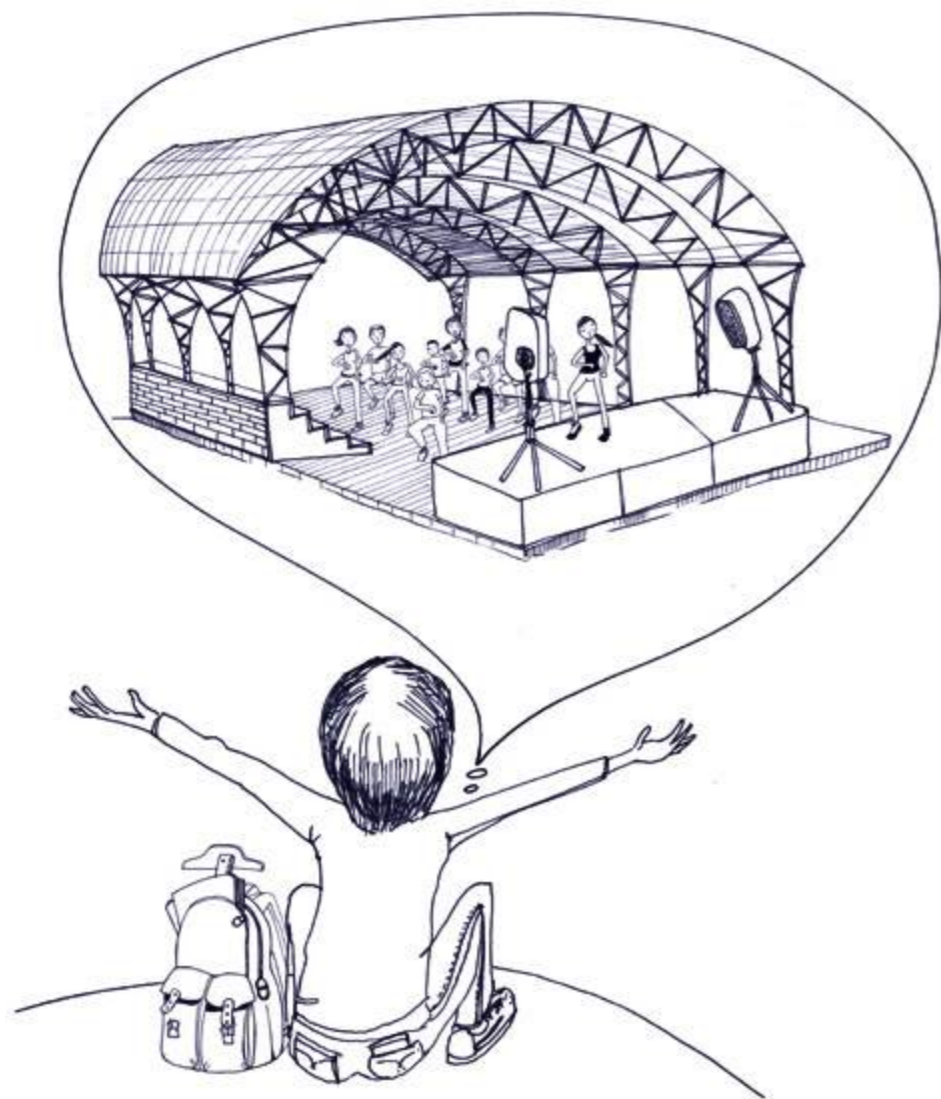


Me cautivó la conversación con Laura y con Leni porque al hablarme de su experiencia como monitoras en aquel departamento, lograron contagiarme del amor que sienten por lo que hacen y comunicarme la convicción que las mueve. Ambas aman las danzas folclóricas y dicen que ante todo se identifican como bailarinas empíricas.

“A mí me encantan las danzas, la mayor parte de mi vida he sido profesora de danzas de niños pequeños. Amo lo que hago porque siento que así saco a los muchachos del entorno de guerra y narcotráfico en el que viven”, dijo Laura.

“Cuando los niños llegan a bailar, entran a otro mundo, es otro mundo. Se les ve en la cara. Lo triste es que allá desde muy pequeños empiezan a consumir coca, porque también trabajan en esos cultivos”, complementó Leni.

Durante años, Laura ha desarrollado procesos de socialización por medio de la danza con jóvenes que han dejado de consumir coca. Leni también ha dedicado su vida a transmitirles su conocimiento de la danza a los niños pequeños. Ambas se sienten satisfechas de saber que están aportando a su comunidad desde lo que mejor saben hacer.



## El sueño de subirse a la tarima

Cuando empecé a recolectar las historias de vida del Equipo Colombia, escuché una que me pareció muy conmovedora y que se quedó conmigo. La historia de Leonardo, quien conoció por primera vez las clases de actividad física cuando tenía 13 años y desde ahí soñó con ser profesor de actividad física. Al escuchar esto pensé que aunque ciertamente era una historia inspiradora, posiblemente su caso era una excepción. Pero mis recorridos por los demás departamentos y municipios me mostraron otra cosa. Conocí a otros miembros del Equipo Colombia que, siendo niños, niñas, adolescentes o mujeres y hombres de diferentes edades, habían sido usuarias o usuarios del Programa HEVS, de programas similares o de gimnasios, y también habían soñado como Leonardo con estar al otro lado de la tarima. En sus relatos me hablaron del esfuerzo y del empeño que requirió y del orgullo que sienten por haber hecho ese sueño una realidad.

## El niño que se enamoró de la actividad física

Al momento de nuestra conversación, Leonardo ya llevaba un par de años en el Programa HEVS y casi 10 años de historia con la actividad física. Todo empezó cuando estaba en octavo grado. Gracias a la invitación de una prima, empezó a asistir a las clases de aeróbicos que ofrecían en el centro comercial cerca de su casa y desde ahí, me dijo literalmente, se enamoró de la actividad física. Desde entonces, Leonardo soñó con ser profesor y con subirse algún día a la tarima a dirigir una clase.

*Uno de los momentos más emocionantes de mi carrera como profesor de actividad física, fue haberme subido a la tarima en la que yo había sido usuario y toda la gente me conocía desde chiquitico, me contó entusiasmado y con una gran sonrisa.*

Luego recordó que cuando empezó a participar de las clases disfrutaba mucho ubicarse en las filas de adelante para no perder el paso, algo que asumía como un reto y que las demás personas se asombraban de lo bien que lo hacía. Aún siendo niño, algún día pensó: “Me gustaría ser esa persona que dirige”.

Con esta descripción, alcancé a imaginar una versión en niño de un inquieto Leonardo escuchando orgulloso lo que decían de él otros usuarios: “Tan joven pero ¡le coge el paso al profe!”. Me reí y le pedí que me contara con detalle el resto de la historia.

*Cuando ya llevaba varios meses asistiendo y ya le había ido cogiendo el ritmo, el profesor me dijo: “¡Atrévase! ¡Atrévase a dirigir una clase que eso no es difícil!”. En ese entonces no se trabajaba métrica, era como lo empírico, lo que nosotros hiciéramos. Así que él empezó a enseñarme, yo iba todos los días para aprender. Hasta que un día me atreví. Empecé dirigiendo una clase en un parque en el que trabajaba mi profesor. Al principio me daba miedo, me daba pena. Pero poco a poco me fui soltando.*

Después de esos primeros ensayos, Leonardo siguió asistiendo a las sesiones y aprendiendo. Al graduarse del colegio, empezó a trabajar en diferentes lugares para poder ahorrar para pagarse la universidad.

*Yo trabajé desde muy niño porque vivíamos solos con mi mamá y yo tenía que ayudar en mi casa. Por eso tuve muchísimos trabajos, yo he hecho de todo en la vida. El dueño de un almacén en donde trabajaba me decía: “Estudie administración que aquí nosotros le ayudamos”, pero yo no me veía como administrador de empresas, yo me veía como en mi sueño, lo que siempre soñé. Me inscribí a la universidad, presenté las pruebas, pasé y pues ¡qué alegría!*

Siendo todavía estudiante en la universidad, Leonardo participó de una maratón de aeróbicos que organizó la gestora del Programa HEVS. Como ya tenía experiencia y le gustaba tanto, ganó. Y eso le sirvió para que la gestora lo identificara, reconociera sus capacidades y le sugiriera presentarse al Programa el siguiente año. Su emoción fue tal, que Leonardo prefirió no decirle que había sido usuario y había tenido algo de experiencia dirigiendo clases. Optó por guardar un bajo perfil.

*Es como cuando tú sueñas con algo pero tú te quedas callado porque ¿qué tal que no salga? Y tú poniendo todas las expectativas y diciéndole a todo el mundo que tú sabes hacerlo... Entonces hicieron pruebas, fue una sesión súper fuerte de gimnasia aeróbica. Y nada, yo la cogí y ¡hágale! Como me gusta mucho, se me veía el amor por la sesión y quedé. Hicieron todo el filtro y al final pasé. ¡Ya era profesor de actividad física!, ¡ya no era la persona que estaba abajo, sino la que estaba arriba de la tarima!*

## Descubrir otro mundo

Carolina, a diferencia de Leonardo, conoció el programa cuando ya era una mujer adulta y madre de un niño. Cuando me senté a hablar con ella, acabábamos de terminar una sesión de gimnasia aeróbica que ella había dirigido. Con un buen manejo de la voz y un claro talento para el baile, había ofrecido una sesión muy estructurada, marcando los pasos muy claramente y animando constantemente a las personas. Debo confesar que nunca imaginé la historia que había detrás de esa mujer joven de pequeña estatura que se transformó ante mis ojos cuando se subió a la tarima.

Hace relativamente poco tiempo, Carolina había tenido una vida con un horizonte muy distinto:

*Yo simplemente decía: “No, ya me casé, ya tengo mi hijo, toca ser ama de casa”. Pero descubrí que había otro mundo y ahora para mí es muy importante sentirme independiente y saber que puedo valerme por mí misma y que puedo colaborar. Gracias a este trabajo puedo pagar las deudas y el colegio de mi hijo. Trabajo y pago, trabajo y pago, porque me pagan por hacer lo que a mí me encanta.*

Así, Carolina compartió conmigo la historia que la llevó a ser monitora. Cuando su hermana la invitó a asistir a una sesión del Programa HEVS que había empezado hace poco en el barrio, Carolina nunca había practicado actividad física ni ningún deporte. A diferencia de Leonardo, que desde niño se había destacado por ser un buen bailarín, a ella le tomó tiempo y esfuerzo “coger el paso”. Pero esa misma dificultad inicial fue la que la motivó a querer aprender.

*Yo fui alumna de muchos compañeros y fui líder de un grupo de actividad física. Eso nació a raíz de mi hermana, mi hermana era la usuaria y me dijo: “Vea, tan chévere, están haciendo aeróbicos”. Y me llevó. Pero te cuento que la primera vez que fui, yo ni para atrás ni para adelante. Me sentí frustrada y le dije a mi hermana: “Yo quiero aprender. Me gustaría estar allá adelante”. Seguí siendo alumna muchos años y no me perdía los eventos masivos. Cualquier evento que hubiera, yo estaba allá.*

En uno de esos eventos conoció a Sandra, una monitora que empezó a capacitar a líderes de los grupos regulares. De ser una usuaria que “ni para atrás ni para adelante”, Carolina se había convertido en líder porque su grupo se había quedado sin sonido y ella se apersonó de la situación: “¡No! ¡Cómo nos vamos a dejar que nos quiten el sonido!, les dije a las compañeras. Hagamos algo, busquemos”.

Así que como líder, empezó a asistir a todas las capacitaciones. “Infaltable, allá estaba todos los sábados”, explicó. También tomó clases con otros profesores experimentados y en general aprovechó todas las oportunidades que encontró para aprender.



*Durante un año dicté gratis una hora en los grupos que más o menos me conocían. Gratis. Yo iba y les dictaba, para adquirir experiencia. Y a veces cuando llegaba el profe yo le decía: “¡Ay!, ¿me deja hacer el calentamiento?”. Pero no era fácil. No falta quien no quiere que uno se supere, o no sé qué será, y algunas de las usuarias se sentaban y no hacían nada. Si acaso me seguían unas dos o tres, pero las demás se quedaban sentadas. Y yo pensaba: “¿Qué será?”. Me bajaba de la tarima, quedaba otra vez de alumna, el profesor empezaba a dirigir la sesión y ya todas las usuarias se ponían de pie. Llegaba llorando a mi casa porque era frustrante para mí, pero yo me decía a mí misma: “No, yo tengo que conseguirlo, no puedo darme por vencida, tengo que seguir”.*

Con este espíritu de luchadora, Carolina se presentó a una convocatoria para ser monitora del Programa HEVS pero no salió seleccionada.

*Por cosas del destino no se dio. Me seguí preparando y en un barrio me contrataron para que dirigiera una hora de clase porque allá el Programa no llegaba. Yo era feliz, hacía lo que me gusta y me pagaban. “Esto quiere decir que sí se puede, que sí puedo”, pensaba.*

Así que se siguió preparando y se volvió a presentar unos años después.

*En la siguiente convocatoria a la que entré me fue muy bien. Tuvimos que presentar un proyecto, sustentarlo, presentar unas pruebas prácticas y hacer un examen de conocimientos. En todo me fue muy bien, a pesar de que yo no soy profesional. Mi mayor emoción era subirme a una tarima, aunque fuera por unos pocos días, con eso estaba feliz. Cuando publicaron los resultados y vi que había sido seleccionada ¡no te imaginas mi alegría! Fui a hablar con el director. “Tiene tres meses de prueba. Si funciona, se queda”, me dijo. Y aquí estoy hasta el día de hoy.*

En estos recorridos, Leonardo, Carolina y los otros miembros del Equipo Colombia que comparten un comienzo similar, han llenado el equipaje con el que llegan al Programa. Jessica fue muy clara al explicarme qué hace que ese equipaje sea tan especial.



**“Lo que me hace diferente de los demás es que yo fui alumna. Por eso yo doy lo mejor de mí. Es decir, yo llego a la sesión, así sea enferma, porque yo sé cómo es ser alumno, esperar al profesor y querer que llegue porque ese ratito es el que uno tiene para dedicarse a sí mismo”.**



## LOS RINCONES DE COLOMBIA

La forma que toma el Programa HEVS varía mucho según el lugar donde se realiza. Al describir la geografía, la cultura, la vida social y la historia de municipios y departamentos, esta sección ilustra la diversidad de escenarios que moldean lo que ocurre en el Programa.

## Aquí es donde todo pasa

Comprendí la importancia del Programa HEVS cuando lo pude ver aterrizado en los territorios donde está presente. Además, me di cuenta de que la manera como el Programa ocurre en cada lugar, es tan particular y variada como la geografía y la cultura colombianas.

La primera vez que noté esta importancia, fue en el primer viaje que hice para conocer el programa de un departamento y tuve que desplazarme entre municipios. Al detallar las extensiones verdes que me rodeaban cuando iba en el bus me preguntaba: ¿Hace cuánto tiempo se habla de actividad física en el mundo? ¿Y en el campo colombiano? En un contexto global en donde "estar en forma" es tendencia y en las ciudades hay una movida hacia el cuidado del cuerpo y la salud, ¿qué oportunidades

tienen las personas en los rincones de Colombia para adquirir "hábitos y estilos de vida saludable"? ¿Quién cuida de la salud de aquellos que viven en el campo, donde hay tantas limitaciones y escasez en los centros de salud? ¿Qué tan importante puede ser la práctica de actividad física para alguien que día a día agradece sobrevivir al conflicto, la pobreza y la indiferencia de un país?

Al entrar en el municipio ubicado en medio de muchas colinas, estigmatizado por episodios de violencia ocurridos años atrás y habitado principalmente por personas que trabajan la tierra, fui comprendiendo la magnitud de la labor del Equipo Colombia. Me alegró saber que existen personas que se desplazan cuantos kilómetros sean necesarios y se enfrentan a cuantas adversidades se

presenten, para compartir con cuantas personas sea posible la práctica de la actividad física.

Situar el programa, es decir, ubicarlo en espacios y contextos específicos, es una tarea que por supuesto no pude completar del todo. Me es imposible dar cuenta de todos y cada uno de los lugares donde está presente el Programa HEVS. No obstante, visité tanto capitales y cabeceras de municipios como veredas y corregimientos; lugares con poblaciones de variados tamaños, cultura y actividades económicas. En las siguientes descripciones quise recrear algunos escenarios en donde se realiza y señalar algunas de las situaciones que los atraviesan.

## Entre vereda y vereda, una montaña

En los recorridos que realicé en las distintas regiones del país, noté que factores como el clima, la presencia de montañas, planicies o ríos, la distancia entre municipios, el estado de las carreteras, la disponibilidad de transporte y las consecuentes facilidades o dificultades para movilizarse, son determinantes para el desarrollo del Programa HEVS. Una monitora que trabaje en municipios montañosos o con problemas de vías, debe hacer desplazamientos más largos y complicados para cumplir con las sesiones en los distintos lugares, así como para convocar a las personas en veredas aledañas o sectores. A su vez, para las usuarias y usuarios, asistir a las sesiones también puede suponer recorrer grandes distancias.



Jaider es el monitor de Puebloviejo y Vista Hermosa.<sup>2</sup> Me encontré con él por la tarde, cerca de la iglesia. Me recogió en su carro y nos dirigimos a su grupo regular de Canelitas, una vereda ubicada en las montañas cerca de una cementera. En el camino, Jaider me habló de la particular distribución de las veredas: Puebloviejo es un municipio largo, disperso y angosto, mientras la distribución de Vista Hermosa es más centralizada o nuclear, de manera que las veredas están conectadas entre sí. Las veredas de Puebloviejo están muy lejos las unas de las otras, entre ellas hay montañas e ir de una a otra no es tan fácil. Esto dificulta el establecimiento de grupos regulares, pues las personas no se trasladan con facilidad de una vereda a otra. Además de eso, según Jaider, las personas de Puebloviejo son particularmente reacias a la

<sup>2</sup> Todos los nombres de los municipios y de los personajes han sido cambiados para proteger su privacidad y para que quien lee pueda imaginar cualquier lugar de Colombia.

actividad física. Según él, esto tiene que ver con la actividad económica de la zona: los hombres trabajan en el campo o en las cementeras; no tienen horarios fijos y hacen actividad física todo el día en su trabajo. “Ellos no suelen frecuentar mucho la plaza para participar en las sesiones, porque entre vereda y vereda hay una montaña y durante el día realizan suficiente esfuerzo físico con sus labores”, me explicó.

Además, en Puebloviejo operaba un grupo armado que por muchos años hizo que la población se desplazara del centro del pueblo a las afueras. El frente fue desarticulado hace un par de años, pero la población sigue morando fundamentalmente en las veredas y no son muchos los que permanecen en el centro o en la plaza.

**Los lugares no son solo espacios geográficos, sino también sociales. Los lugares tienen historia y la actividad económica de un lugar, tanto como sus dinámicas políticas, culturales o de seguridad, influyen en el desarrollo del Programa HEVS.**



## Folclor y festividades

Después de terminar la entrevista con Milena - una usuaria del Programa HEVS- y aprovechando que yo no había estado antes en ese municipio, ella se ofreció a mostrarme un poco del centro del pueblo. En el recorrido pasamos por la galería y allí me señaló el espacio en donde suele ubicarse con su mamá para vender lo que cosechan en su finca. También me mostró los lugares en donde se realizan las actividades durante las fiestas patronales: “Aquí ponen las casetas con ventas, aquí es donde se hacen los conciertos, aquí se arman unas verbenas buenísimas, aquí llegan los desfiles”, me decía Milena muy animada. Noté que las fiestas tienen una gran importancia allí, de hecho gozan de reconocimiento nacional y movilizan a la comunidad durante todo el año. “Participar del festival es una experiencia que se vive desde el momento de elaboración de la carroza, que ocurre con varios meses de anterioridad, hasta cuando uno está empujándola y animando a la gente, vistiéndose con atuendos relacionados con

el motivo de su carroza y bailando en las calles”, me explicó.

Ella se siente muy orgullosa de su padre porque es artesano y cada año elabora una carroza. Me dijo que eso explica de dónde vienen la energía y su espíritu y el de su familia. A Milena también le fascinan los bailes típicos de su región, así como su música. Con sus palabras, entendí que las festividades implican un esfuerzo monumental en términos de tiempo, dedicación, técnica, creatividad y dinero e involucran a la mayoría de la población. Es por esto que el Programa HEVS debe ser comprensivo y saber que los ritmos de un municipio pueden estar en gran parte en función del folclor y de las festividades.

Las particularidades de los lugares suponen retos tanto para monitores y gestores como para usuarias y usuarios. Dadas las condiciones de

conflicto y violencia de nuestro país, desarrollar un programa de actividad física que sea comunitario y público, que llegue a quienes habitan tanto en zonas urbanas como rurales, en veredas y en corregimientos remotos, implica sortear situaciones que suponen dificultades de seguridad por temas de criminalidad y conflicto. Esto, pues el Programa puede llevarse a cabo en municipios que han sido afectados por la violencia o donde simplemente hay históricas disputas por el territorio o por el ejercicio de poder. También implica lidiar con cuestiones administrativas o políticas que influyen la presencia o ausencia de apoyo de las autoridades locales para la actividad física, el deporte y la recreación, para el trabajo intersectorial o para la colaboración con organizaciones de la sociedad civil.

Para conocer un poco más sobre la historia de Milena, continúe en la página 99.



## Un lugar de cultivos

A las ocho de la mañana tomé el bus para ir a Pueblogrande. El trayecto duró cuatro horas. La carretera circulaba por un valle flanqueado por dos cordilleras. Íbamos en la misma dirección que el río, y en ocasiones lo podíamos ver. Antes

de subir por la montaña, pasamos por una represa. Un señor que iba en el bus me contó que su construcción había sido muy perjudicial porque, por un lado, contaminó la zona: en donde antes se podía pescar ahora los peces están muertos. Por otro lado, mucha gente ha sido desplazada de sus tierras. Le pagaron muy poco dinero y la reubicaron en urbanizaciones que, si bien siguen estando en el campo, han transformado la forma de vida tradicional de las personas. Antes ellas vivían en sus fincas, tenían sus cultivos y ahora viven en un conjunto de casas. Incluso durante las protestas de la comunidad, algunas murieron.

Tradicionalmente los habitantes de Pueblogrande han trabajado la tierra. Varios llegaron desplazados en la primera década del 2000, cuando en el departamento se vivieron fuertes episodios de violencia. Recuerdan que desde Pueblogrande escuchaban enfrentamientos y a veces veían

pasar patrullas, pero dicen que ya es “tranquilo”. En general las rutinas diarias de las personas transcurren en las labores del campo, cosechando el café, amarrando tabaco, limpiando los surcos...

Todo esto les aporta una buena dosis diaria de actividad física. Además, los ritmos de vida en el campo están marcados por los ritmos de la tierra, de modo que, en temporada de cosecha, por ejemplo, la prioridad de las personas siempre es atender los cultivos. Esto me lo explicó Carolina cuando me contó su experiencia en las veredas agrícolas:

*Cuando había temporada de cosecha no me iba la gente a la sesión. Y eso que me tocaba una vereda a la que me tocaba ir en moto y era media hora de trayecto. Y llegaba a veces y me salían cinco, seis personas, me decían: “No profe, es que estamos en cosecha”.*

## Espacios con historia de violencia

Pensando en las dificultades que se pueden presentar por las características de los lugares, un gestor recordó lo siguiente:

*La Playa es un municipio que tiene como característica que el comando de la Policía queda en el centro, al lado de la plazoleta principal. Por lo general, en un pueblo la plaza es lo más vivo. Allá es todo lo contrario. Allá es lo más muerto, a las seis de la tarde no aparece nadie, porque el comando de la Policía se instaló en una alcaldía que había tumbado la guerrilla con cilindros bomba. Alrededor de la plazoleta hay un anillo de seguridad con unas garitas con impactos de bala, los policías andan totalmente artillados, andan por parejas y con arma larga, que es el fusil, y te pueden saludar con la pistola en la mano porque ellos no saben quién es quién. Son cosas que parecen raras, como del lejano oeste, pero allá funcionan así.*

*En Quebrada Grande, una vereda vecina a La Playa, lo que pasa es que es una zona de tránsito que es controlada por la guerrilla. Hay mucha guerrilla, aunque también hay mucha Fuerza Pública, entonces se pueden encontrar y enfrentar. En esa vereda es donde vive la familia de los guerrilleros, pero ahí estamos con el Programa.*

*La región es principalmente ganadera y los hábitos de alimentación son muy particulares porque las porciones allá son muy generosas y allá para todo es carne y carne grande. Como son productores de carne, de leche, de yuca, de plátano, tú comes mucho allá. Ellos también producen la piña, la mandarina y unas patillas inmensas. ¡Yo nunca había visto unas patillas tan grandes! Lo que pasa es por el gusto y el hábito, casi no comen frutas.*

*Otra cosa es que allá son muy orgullosos de su folclor, eso sí fue lo que más me cautivó porque los niños desde temprana edad están bailando y cantando su música tradicional.*





## Cuando los turistas llegan...

Me llamó la atención cuando Nancy, la gestora de Río Nuevo, me contó que la actividad económica del turismo suponía ciertas dificultades para el desarrollo del Programa HEVS.

*En este pueblito ubicado en medio de las montañas, la actividad económica es fundamentalmente el turismo. Su bello paisaje es un atractivo, así que los habitantes no viven casi en el pueblo, sino que están regados por las montañas, en distintas veredas alejadas del centro; ahí es donde reciben a los turistas.*

Alex, el monitor de allí, me refirió él mismo su experiencia el año anterior:

*¿Tú sabes lo que es pararse en la plaza de ese municipio con tarima, con sonido, y que solo lleguen por ahí unas cuatro personas y tú sabiendo que allí hay una buena cantidad de población? La gente se enteraba, pero como que no sentía ni la necesidad ni las ganas de acercarse y participar. Yo me paré por ahí unas cuatro veces hasta que dije: "Yo no me vuelvo a subir acá en esta plaza". Fue frustrante ver que las personas como que no... yo no sé si es que no tenían el tiempo o qué. Porque estaban dedicados a atender a los turistas.*





## Comunidad de artesanos

Al llegar a Palomitas, un municipio de clima templado muy agradable, rodeado de cultivos de café y caña, me enteré de que era famoso por sus artesanías. La plaza central, flanqueada en un costado por puesticos de venta de productos derivados de la panela, y en el otro costado adornada con sombreros, hamacas y mochilas exhibidas en los locales, daba cuenta de las actividades que practican sus habitantes.

Conversé con el gestor y me comentó que, al ser un municipio artesanal, “todo se mueve por las artesanías”. Mientras caminábamos para que yo conociera el lugar, entramos a una casa en donde pude ver los telares en los que se tejen las hamacas y mochilas. El dueño de la casa me condujo hasta el patio trasero y allí, mostrándome los grandes telares, me contó de la tradición familiar que hay detrás de cada tejido.

También tuve la oportunidad de hablar con unas usuarias del Programa que me explicaron que el grupo es muy unido porque, como la mayoría son artesanas, ya estaban organizadas como asociación desde antes de la llegada del monitor al municipio. La organización les sirve de canal para diferentes actividades. Por ejemplo, cada año se unen para realizar un festival gastronómico en el que se venden platos típicos y les va muy bien. En una ocasión recolectaron 14 millones de pesos, debido a que la gente de otros municipios también llegó a comer. También se unieron para comprar las bancas de la iglesia que ya estaban muy viejas y deterioradas. Hace unos años, preocupadas por el sedentarismo ocasionado por su labor, algunas comenzaron a salir a caminar y conformaron un grupo que se reunía a escondidas en las casas de algunas de las vecinas para hacer ejercicio. A ese grupo llegaría luego el Programa HEVS.

**“Las artesanas de Palomitas dejamos por momentos de hacer artesanías para hacer ejercicio”.**

## Visibilizando el arte y resistiendo los estigmas

En un encuentro nacional del Equipo Colombia conocí a Laura y a Leni, dos monitoras de un departamento con muchos matices. Primero, me contaron con mucha emoción que el departamento es una tierra muy linda: “Tiene la parte alta que es muy fría y queda muy cerca de la capital del departamento vecino; la parte media y baja es donde hace mucho calor y vivimos nosotras. Allí mismo es donde hay más población indígena y se conservan más las prácticas tradicionales”, explicó Leni. Con un cariño que expresaba en su mirada, dijo que todavía allá se puede ver la danza del mono: “Se les llama así a los movimientos que los micos hacen de un árbol a otro”. También la danza de la ardilla y el concierto de pájaros.

Laura y Leni también me hablaron de la violencia de distintas naturalezas que azota al lugar. Por un lado, la guerrilla suele atacar los oleoductos y generar incendios, y por otro, desde hace unos años una zona del departamento dejó de ser reserva natural y se cambió la conservación por la explotación de recursos naturales. Con la extracción de múltiples recursos, no solo la deforestación se ha percibido rápidamente, sino también las problemáticas laborales asociadas a la economía extractiva. A los indígenas y demás habitantes de la región los contratan en condiciones precarias. También buscan contratar personas de otros lugares que tengan experiencia, fuerza y voluntad para trabajar en minas. Por esta razón, ha habido múltiples marchas y protestas, en una región donde ya eran comunes los paros de campesinos.

Pero Laura y Leni también destacaron que en su región el arte tiene un gran valor, tanto la música como el dibujo, la pintura y el baile, son expresio-

nes artísticas que se mantienen vivas por la práctica de jóvenes y viejos. Ellas me dieron a entender que, con sus habilidades artísticas, la población resistía a los estigmas de violencia y narcotráfico. Las dos sienten un fuerte compromiso no solo con los usuarios, sino con la construcción de paz y bienestar en su territorio. Ellas han aprovechado que esta población tiene una arraigada tradición de baile, desde la cual han acogido fácilmente la práctica regular de actividad física musicalizada.

Para conocer un poco más sobre la historia de Laura y Leni, regrese unas páginas a **“Bailar para sanar”**, página 57.

## Conocer territorios y culturas

En otro de los departamentos que visité, el Programa HEVS existe gracias al valor de miembros del Equipo Colombia, que han dejado sus hogares para aventurarse en un paisaje que les resultaba exótico. Se trata de un lugar donde el horizonte es plano y verde, el clima es extremadamente cálido y húmedo y la población es mayoritariamente indígena.

Como primera impresión, los miembros del equipo en este territorio creyeron que sería muy difícil llevar a cabo el Programa allí, pensaron que las diferencias culturales con la población serían una barrera. La percepción que los indígenas tienen de su corporalidad puede ser distinta a la que el Programa HEVS imagina en los usuarios. Sin embargo, los monitores y monitoras han logrado crear puentes y estrategias. Uno de los monitores me decía: “Al llegar aquí me di cuenta de que a los indígenas no les gusta bailar, les da pena y en realidad no les llama la atención. Lo pueden hacer un ratito pero para imitarme y burlarse entre ellos. Luego comencé a ver que con ciertas estrategias podía hacer que les interesara la actividad física musicalizada”.

En esta zona del país no hay muchos cultivos y los indígenas se alimentan principalmente a base de yuca, pues elaboran distintos productos a partir de la preparación de este tubérculo. La mayoría de los alimentos como pollo, carne, vegetales y frutas llegan por barco o avión y, por tanto, son costosos.

## Escenarios para la actividad física

La historia y las características de los lugares también son importantes porque hablan de los distintos usos que se les han dado a los escenarios del Programa HEVS.

Varios monitores y monitoras me contaron que, por ejemplo, en los municipios los muchachos que juegan fútbol se creen “dueños del espacio”. Es decir, “dueños” de canchas o de polideportivos. “Como el único deporte que la gente practica aquí es el fútbol, llegar a obtener el espacio para las sesiones de HEVS no ha sido sencillo”, me explicó uno de ellos.

Por otro lado, más de una vez encontré que donde se realizan las sesiones, eran o son lugares de venta y consumo de droga. Lo que implica que el Programa y sus protagonistas deban negociar y apropiarse de esos espacios.

Una usuaria me contó que antes de participar en las sesiones de actividad física no le gustaba ir al polideportivo porque era un lugar peligroso: “Un sitio donde consumían vicio, era una olla”, dice ella.

Para saber cómo ha sido el impacto del Programa HEVS en los distintos lugares a los que ha llegado, diríjase al **HOY** a partir de la página 185 y a **DEL HOY AL MAÑANA** desde la página 370.



## QUIÉNES MUEVEN EL PROGRAMA

Esta sección describe quiénes son, cómo son y a qué se dedican los principales motores del Programa HEVS: usuarias, usuarios y líderes.

## Mujeres que cuentan

Confieso que cuando empecé a conocer el Programa HEVS, me llamó mucho la atención encontrarme con que la mayoría de las personas que asistían a las sesiones eran mujeres. Más aún, en los distintos viajes empecé a ver reflejadas en las usuarias a las mujeres de mi familia con las que crecí: mi madre, mis abuelas, primas y tías. Al ver llegar a algunas de las mujeres con sus hijos, sobrinos o nietos a las sesiones, traía a mi mente las veces en que mi mamá iba conmigo a cuanto lugar o evento podía, con el fin de no dejarme sola o al cuidado de otras personas.



Mientras observaba cómo se llevaba a cabo la sesión, una mujer llegó con una niña de unos 8 a 10 años. La niña se ubicó rápidamente al lado de una de las mujeres que se encontraba realizando la sesión y comenzó a imitar sus movimientos. Con curiosidad de la situación, le pregunté a la mujer que traía a la niña por qué no participaba ella también. “Yo solo vine a traerle la niña a la tía, porque ella quiere ser como la tía y por eso le gusta que la traiga a los aeróbicos, para ser como ella”. A diferencia de ella, muchas mujeres que traían a sus hijos e hijas muy pequeños sí participaban de la sesión, lo que hacía que en repetidas ocasiones tuvieran que parar o salir para cuidar o estar pendientes de ellos.

A lo largo del trabajo de campo tuve la oportunidad de hablar con otras mujeres después de las sesiones, a veces las acompañaba caminando de regreso a sus casas o me invitaban a conocer sus hogares; también conversamos en sus lugares de trabajo o compartimos alguna bebida en una cafetería. Los alimentos que probé fueron diversos y deliciosos: agua de panela con queso, patacones, café, batido de fresa, jugo de níspero, entre muchos otros.

**Con cada uno de estos encuentros, me intrigaba más conocer quiénes eran esas mujeres, qué hacían a diario, a qué se dedicaban en su cotidianidad y qué las había llevado al Programa HEVS. Sus respuestas me permitieron entender por qué ellas representaban el mayor número de personas en las sesiones. Cómo el hecho de ser mujeres en nuestro país les implica cargas, retos y dificultades que no solo atraviesan sus vidas sino su participación en el Programa.**



## AURA

Aura<sup>3</sup> es una mujer muy joven y amable que me presentó Sergio, el monitor de El Alto, como una de sus usuarias fieles. Acababa de terminar la sesión y le pedí a Aura un momento para conversar con ella. Nos sentamos en una de las gradas del polideportivo y me contó que se dedica a la costura, tiene un hijo pequeño y su esposo es conductor de mototaxi. Me explicó que la mayoría de sus compañeras usuarias son amas de casa y se dedican al cuidado de sus hijos, de su esposo y a las labores del hogar.

—¿Qué tanto las apoyan sus familias o parejas para asistir a las sesiones?, indagué.

—“A muchas de nosotras nos apoyan, pero sí pasa que a algunas compañeras sus esposos u otros familiares les dicen que por qué vienen a esto, que por qué vienen a perder el tiempo o hasta les dicen que si vienen a buscar lo que no se les ha perdido”, respondió con un gesto de complicidad.

Recordó que antes de asistir al Programa HEVS ella no hacía ningún tipo de actividad física, algo que escuché con frecuencia de muchas de las mujeres usuarias. En parte por esto, al comenzar a participar, muchas de ellas sintieron

<sup>3</sup> Todos los nombres de los municipios y de los personajes han sido cambiados para proteger su privacidad y para que quien lee pueda imaginar cualquier lugar de Colombia.

vergüenza de ser vistas bailando en el parque central del municipio.

*Las clases con el profesor Sergio se iniciaron en el parque, pero muchas de nosotras nos sentíamos muy apenadas, no estábamos acostumbradas y además la gente nos criticaba, nos daba mucha pena. Por lo que el profe tuvo que buscar un lugar cerrado. Ahora ya hemos visto la necesidad y la importancia de hacer actividad física, por lo que gracias a las sesiones nos hemos unido para conformar otro grupo, donde nos reunimos para salir a trotar los sábados y algunos días en la mañana entre semana.*

Aura se enteró por primera vez del Programa por medio de Acción Social y desde entonces se interesó por que más personas participaran. Se encargó de pasar la voz entre sus vecinas y conocidas, desde su trabajo como costurera les comentó a sus clientes e incluso les pidió a sus conocidos de la emisora que pasaran un anuncio.

Después de contarme esto, Aura se excusó porque tenía un poco de prisa por irse. Ya eran más de las ocho de la noche y había que calentar la cena. A la salida se despidió de mí con una sonrisa, mientras se montaba en la moto con su esposo y su hijo, que la estaban esperando.



## CLEMENCIA

Además de ser usuaria, Clemencia es la tía de David, el monitor de Buenavista. Su relación con la actividad física comenzó a raíz de unos dolores que la aquejaban, producto de sus actividades diarias.

*Yo siempre he trabajado en artesanías. Es algo que aprendí en mi casa, de mis padres, pues los dos eran artesanos. He hecho miniaturas, todo a mano o también tallado. Siempre trabajé la arcilla. Cuando estaba joven, niña, hacía era materas en molde de yeso. Después seguí trabajando la miniatura, todo lo que es frutas, muñequitos para chivas, animalitos para pesebres. Todas esas cositas, yo las hacía en la casa. Después de tanto tallar, de tanto manipular y mantener la mano cerrada, cogí un dolor aquí en la mano. Hace como dos años no más dejé de hacer esto. Pero trabajé hartísimo. De niña yo hacía las materas y ya después me dediqué a la miniatura. Luego tuve mis hijos y desde entonces trabajaba en la casa.*

Al tener que dejar el oficio de la arcilla, Clemencia se dedicó a trabajos informales para sostener a sus hijos. El dolor de la mano la llevó a preocuparse por su salud e influyó en la necesidad de realizar actividad física. Pero sobre todo fue David, que al verla adolorida la motivó para que asistiera a una de sus sesiones.

*Él se dio cuenta de mis síntomas y me convidó a hacer aeróbicos, ejercicio, ejercicio. Y sí, mire que eso me ayudó hartísimo. A partir de eso yo comencé a hacer los aeróbicos. Eso le distrae a uno la mente, le sirve para el cuerpo; yo me estaba quedando tiesa, rígida, pues, de no hacer deporte. A raíz de todo eso yo comencé a hacer los aeróbicos, a trotar. Y desde ahí ya me siento diferente.*





## MILENA

Mientras conversábamos con Jenny -monitora de San Antonio- en un centro comercial, nos encontramos con una señora que la saludó sonriente: “¡Profe! ¿Cómo está? Mañana nos vemos ¿cierto?”. Era Milena, una de las usuarias de sus grupos de la mañana. Aprovechando la ocasión y el calor de la tarde, le pregunté si tendría tiempo de aceptar una invitación a un helado. Aceptó gustosa, así que nos dirigimos a una placita para refrescarnos y conversar.

Milena resultó ser una mujer muy alegre, espontánea, amable y fascinada con las clases de aeróbicos. Es originaria del municipio La Candelaria, pero su familia se vino a vivir a San Antonio cuando ella tenía 11 años. El motivo del viaje fue la búsqueda de buenas tierras para cultivar. Me contó que hace años se dedicó a trabajar en el campo, a la costura y a otros oficios varios, pero ahora está dedicada al hogar. También le ayuda a su mamá en un puesto de frutas que tienen en el mercado, en donde venden productos que ellas han cultivado y que traen de otras fincas. Milena tuvo dos hijos, que tienen 20 y 23 años, y una niña de nueve años a quien lleva de vez en cuando a las sesiones. Durante la conversación, me mostró unas fotos que había publicado en *Facebook* en las que se veían ella y su hija en la clase, como también algunos videos de la sesión con su hija. Viendo esas fotos y videos, comprendí lo importante que eran las sesiones para ella y lo orgullosa

que se sentía de participar. También fue evidente en la sonrisa que tenía cada vez que mencionaba el Programa.

*Yo estaba como muy gorda. Y esto es una oportunidad para mí y para bajar de peso. Me pareció bien y me gustó. No me acuerdo quién en ese momento dijo: “Va a haber aeróbicos”. Y yo: “Ah, ¿sí?”. Me decían que uno hacía amistades, que compartía con muchas señoras y podía conocer más gente cada día. Y sí, se pasa muy rico. Cuando me dicen: “Ay, que el gimnasio, que vamos al gimnasio”. Yo les digo: “¡Qué pereza las máquinas!”. Y sí, desde que inició hace un año, yo asistí al Programa, siempre he estado juiciosa. Es bueno para uno mejorar su estado físico, su cuerpo, porque a veces estamos muy gordas. Y eso me ha servido mucho. Por eso me gusta. Me encanta estar en esto. Y sí que me gusta, es bonito, bueno. Es chévere.*

Para conocer un poco más sobre la historia del lugar donde vive Milena, regrese a la página 75 en “Folclor y Festividades”.

## FANNY

Tuve la oportunidad de conversar con Fanny, porque me ofrecí a acompañarla mientras se dirigía hacia su trabajo como auxiliar de enfermería en el hospital. Durante el trayecto, me relató lo que ha sido el Programa HEVS para ella y su familia.

*Ha sido una experiencia muy significativa la de hacer aeróbicos, debido al estrés por el trabajo que tengo. Es que son ocho horas de seguido y a veces uno necesita como despejar todo. El trabajo en el hospital es muy difícil y la actividad física a uno lo ayuda a reactivar su estado de ánimo.*

Fanny asiste a las sesiones con su madre, con quien tiene una relación muy cercana. Me dijo que a su mamá, asistir a las sesiones le ha permitido tener una mayor conciencia sobre su alimentación y sobre la actividad física para su salud. “Mi mami es hipertensa y le han hecho recomendaciones sobre las rutinas de alimentación”.

Antes de conocer el Programa, y desde que estaba en el colegio, a Fanny le gustaba jugar baloncesto. Ella y su hermana siempre fueron aficionadas al deporte. Hacían parte del equipo y solían entrenar con frecuencia. A ella también le interesaba la idea de ser instructora. Pero desde que Fanny es profesional de la salud, sus jornadas de trabajo se extendieron y le dejaron poco tiempo libre.

## SONIA

*A mí me diagnosticaron presión alta, entonces el médico me mandó a hacer 45 minutos de actividad física diaria, todos los días.*

*Entonces yo dije: “No, pues tengo que hacer algo”. Primero fui tres meses a un gimnasio, pero después supe que esto existía y que era gratis, entonces me vine para el barrio.*

Hubo momentos de su vida en los que Sonia practicó algún deporte, pero cuando tuvo a sus hijas, se dedicó completamente a ellas y a su hogar.

*Cuando estaba estudiando a mí me gustaba mucho correr. Algunas veces jugaba voleibol. A mí siempre me gustó el deporte. Con mi marido, el papá de las niñas, siempre nos ha gustado el deporte. Cuando yo me conocí con él, él iba y me recogía donde yo vivía o donde yo trabajaba e íbamos a correr. O íbamos hasta las afueras del pueblo en ciclo. A nosotros nos ha gustado el deporte, a los dos. Pero luego me dediqué a mis hijas. Dejé de hacer ejercicio, por el trabajo y la pereza que uno tiene. Y como yo me dediqué total a mis hijas y uno nunca saca tiempo para uno sino todo es las hijas, la casa, el trabajo... Entonces ahora que ellas ya crecieron y que ellas me ayudan a mí, ya tengo un poquito más de tiempo. De hecho, ellas fueron las que me convidaron a ir a las sesiones de actividad en el barrio.*

## CONSUELO Y MARÍA

El carro me dejó sobre la carretera principal. Antes de bajarme, el conductor me indicó que debía tomar un pequeño sendero a mano izquierda al otro lado de la vía. El paisaje era montañoso con verdes de muchas tonalidades. Efectivamente, después de subir un corto trayecto por un camino destapado, me encontré de repente con el centro de la vereda El Lucero. En una pequeña planada estaban la iglesia, la escuela, una cancha y un salón comunal. Me dirigí al salón, en donde había un grupo de personas conversando en actitud de espera. La mayoría eran mujeres vestidas con saco y pantalones de diario, excepto una de ellas que tenía puesta una falda. Algunas mujeres tenían puestos tenis, pero la mayoría usaba zapatos. Noté que tan solo dos mujeres jóvenes traían puesta ropa deportiva y la gran mayoría eran mayores.

Todavía faltaban veinte minutos para que comenzara la sesión, así que aproveché para conversar con las asistentes. Así conocí a doña Consuelo, una mujer campesina que ha dedicado su vida a la agricultura. Me contó que se encontraba en un momento de la vida en el que podía disfrutar de un espacio para ella, en el que podía salir a bailar y a moverse.

*Cuando yo era joven mis taitas no me dejaban salir a bailar, luego de que me casé, mi marido tampoco me dejó. Después tuve que cuidar de mis hijos, pero ahora que ya crecieron, se fueron de la casa y mi marido falleció, tengo tiempo pa' disfrutar. Me siento muy feliz de moverme. Antes me dolían las rodillas, caminar, todo era un esfuerzo.*

Doña Consuelo me presentó a doña María, quien se ocupa de la cría de animales, mientras que su esposo cultiva y todavía trabaja jornaleando en otras fincas. Tienen tres hijos que ya se fueron. “Nosotros nos quedamos solos, los hijos ya tienen su hogar”. Doña María estaba con su esposo y me señaló a otras tres parejas que sagradamente venían juntas a la sesión. “Esto nos sirve mucho. No tenemos nada que hacer”, afirmó. Ante esto les dije que seguramente estaban muy ocupadas durante el día y les pregunté qué hacían. Doña Consuelo y Doña María sonrieron como diciendo “¡qué pregunta!”: “Aseo, barrer, cocinar, lavar”, enumeraron para mí.

Una vez comenzó la clase, doña Consuelo se despidió diciéndome muy animada: “Disculpe, pero ya me voy a bailar”. Me sorprendió con un abrazo y se unió a la fila con sus demás compañeras y compañeros que ya se habían empezado a organizar.



## ¿Quiénes son las usuarias?

Madres, abuelas, tías, primas, amigas, vecinas, hijas, nietas

Familiares de monitoras y monitores

Amas de casa, cuidadoras, trabajadoras informales, profesionales, artesanas, estudiantes, campesinas, agricultoras o criadoras de animales, modistas

Líderesas o mujeres interesadas por el trabajo comunitario

Aquí describimos quiénes son las usuarias. Para conocer sus experiencias en el Programa y lo que el Programa aporta a sus vidas, visite el **HOY** desde la página 228 y del **HOY AL MAÑANA** desde la página 354.

## ¿Y los hombres?

Tal como describí en las páginas anteriores, una de las primeras cosas que nota quien conoce por primera vez el Programa HEVS, es que la inmensa mayoría de usuarias son mujeres. Esta situación me hizo preguntar varias veces por la presencia de los hombres, ante la cual escuché una y otra vez una respuesta similar: "Son pocos los hombres los

que van, les da pena". Pero esto no quiere decir que ellos no participen. En cada sesión que visité, presté especial atención a esto, y puedo decir que casi todos los grupos que conocí tenían entre uno y cinco hombres. Varias veces registré descripciones como estas:



Aunque predominan las mujeres, también hay unos cuatro o cinco hombres, entre ellos un señor muy coordinado y entusiasta que en primera fila se goza la sesión de *step* con su compañera de puesto. El otro hombre, más joven, se ubica más hacia atrás.

John me presenta a don Rogelio, un señor de unos cincuenta y pico de años quien lo saluda y le dice que trajo a un invitado que es “un duro”. Se refiere a un joven con discapacidad cognitiva que está acompañado por una señora. Los tres vienen a la clase.

En esta clase también hay principalmente mujeres de mediana edad (algunas pocas más jóvenes) y un par de niños de unos 10 años que vienen acompañando a su mamá y por momentos se suben a la tarima y participan de toda la clase a la par del profesor. En esta sesión no hay hombres adultos.

Entramos al salón en donde hay unos 25 adultos mayores sentados en sillas Rimax a manera de círculo. Los hombres a un lado y las mujeres al otro. Dos de los cuatro hombres lucen sombrero y los otros dos una gorra; uno de ellos tiene bastón. Todos usan saco, ruana y ropa de diario.

Todo esto me generó interés por conocer *quiénes eran* esos hombres usuarios. Recuerdo a varios de ellos y especialmente a un grupo de personas muy especiales.

## ANTONIO

Don Antonio es un hombre que vive en una vereda agrícola de clima frío. Me contó que en esa zona antes se cultivaba cebada y trigo, pero dejaron de hacerlo porque la gobernación empezó a impulsar otro tipo de cultivos. Desde entonces se dedicó a sembrar principalmente arveja, papa y cebolla. Con cierta nostalgia mencionó cómo los jóvenes ya no se ocupan del campo y solo quedan ellos, los mayores.

*Aquí vengo desde hace varios meses con mi esposa María, me indicó señalando a una mujer sonriente de sombrero y pelo trenzado sentada enfrente de nosotros. Ella viene primero a la clase de manualidades que traen desde la alcaldía, pero yo solo vengo a acompañarla a ella porque las manualidades que enseñan son para las mujeres. Ojalá nos hicieran algo que nos sirviera a nosotros.*

Y en la clase de baile que sigue después de las manualidades ¿usted participa don Antonio?, le pregunté.

“Sí, a mí me gusta bailar”, respondió despojándose de su ruana y sombrero, en preparación para unirse a la sesión.



## JAIME

También conocí a Jaime Manjarrés, quien expresó unas opiniones muy claras sobre las características de los hombres de su región. Lo conocí mientras caminaba con Nubia, la monitora de San Carlos, por una de las calles del pequeño municipio. En el camino nos encontramos con un señor alto que se alegró de saludarnos. “Él es usuario”, afirmó Nubia animada. Así que nos detuvimos a conversar con don Jaime quien se presentó diciendo:

*Yo siempre he sido antideportista, no me ha gustado ningún deporte. Me acostumbré a caminar hora y media cada día, me gusta bailar salsa y toco acordeón desde niño.*

Le pregunté si a la clase de actividad física asistían más hombres, a lo que respondió contundente: “Los hombres de esta zona no son de aquí ni son de allá: ni de sal ni de azúcar”.

Entendí que con esto se refería a que los hombres de ese lugar no suelen desarrollar muchos intereses o distracciones. Se puso él mismo como ejemplo:

*Me muero yo y se queda San Carlos sin músicos. Yo soy el único que toca acordeón, pues ningún otro hombre se ha interesado en aprender o explorar sus habilidades musicales. Aquí tampoco hay equipo de fútbol, continuó diciendo para señalar la ausencia de participación de los hombres en actividades deportivas y culturales. Los hombres no son de nada, no son deportistas ni nada. Las mujeres aquí dan más para cualquier cosa. Pero los hombres no van a los aeróbicos porque no quieren perder un rato de la noche.*

¿Y usted ha invitado a sus amigos a participar?, apunté. “¡Claro! Les he dicho. Pero ninguno ha ido porque les da pena. Y es que el baile no es pa’ todo el mundo”.



## RUBÉN

Este asunto de la pena con el baile también me lo mencionó Rubén, un joven de 17 años, estudiante de grado once y de familia artesana. A Rubén siempre le ha encantado bailar, aun cuando reconoce que las personas tienden a señalar y estigmatizar a los hombres que bailan.

*Desde que era pequeño me ha gustado el baile. El baile es mi pasión. En las fiestas del colegio siempre salíamos y hacíamos coreografías. Mis amigos siempre me decían que bailaba muy bien. Por eso siempre soñé con estudiar algo relacionado con el baile.*

Cuando le pregunté por otros hombres que participan de las sesiones, me respondió:

*Lo que pasa es que vienen por días pero no de continuo. Vienen en total unos cuatro o cinco. Para salir y bailar, si los hombres miran que hay bastantes mujeres, no se meten. Creo que es por eso. Les da miedo que les digan que les gustan los hombres. Eso es absurdo porque uno hace lo que a uno le gusta, y si a uno le gusta bailar, los demás no tienen por qué decir nada.*



## GENARO

Genaro se mostró muy amable cuando me recibió en su casa para conversar sobre “los aeróbicos”. Nos sentamos en el solar en unas cómodas mecedoras, a charlar y disfrutar de un helado al que me convidó y que vende en su negocio. Él participa de la sesión acompañado de su familia, que consiste principalmente en sus hijas mujeres. Llegaron aquí hace 10 años procedentes de la costa. Su hija mayor fue la que primero se trasladó hace 20 años y una década después la siguieron los demás. Aquí Genaro estableció su negocio. Es comerciante y me comentó que la mayor parte del día se la pasa sentado.

*Uno cuando llega a los 50 años de edad se dedica a comer y a estar sentado. Yo, que era bailarín, ¡ya no bailaba! El médico me mandó a caminar y a veces salíamos a caminar al polideportivo. Pero éramos perezosos para salir a caminar. Yo a veces me levantaba y decía: “No pude dormir, tengo sueño”. Entonces me quedaba en la cama y no salía. El sedentarismo lo va enfermando, lo va volviendo perezoso, los músculos se van tensionando y las articulaciones se van estropeando porque se mantienen quietas. Pero en la clase los que poco están participando son los varones, apenas vamos cuatro. Yo fui uno de los primeros varones que empezó a participar. Desde que el cuerpo esté en condición lo llevo a moverse.*



## ¿Quiénes son los usuarios?

Esposos, padres, abuelos, hijos, nietos, sobrinos de usuarias

Familiares de monitores y monitoras

Adultos mayores

Estudiantes

Hombres con discapacidad

Comerciantes, campesinos, funcionarios públicos, músicos, pensionados, mototaxistas, empleados

Grupos especiales en centros de reclusión

Miembros de las fuerzas militares

## Líderes y lideresas motores



Aquí describimos quiénes son estos líderes y lideresas. Si quiere leer más sobre sus acciones por el Programa HEVS, adelántese al **HOY** a la página 244.

De las muchas personas inspiradoras que conocí en el Programa HEVS, ocupan un lugar especial las y los líderes de los grupos regulares, quienes con su labor voluntaria y comprometida trabajan diariamente por sus comunidades. En mis conversaciones con el Equipo Colombia, varias veces me explicaron que estos líderes y lideresas son un apoyo fundamental para el Programa.

A un grupo de monitores con el que conversé mientras disfrutábamos un café, le pregunté en quiénes se apoyan para poder llevar a cabo su trabajo. Julio pensó de inmediato en los líderes:

*Uno de los principales apoyos que uno encuentra dentro de los grupos regulares son los líderes comunitarios. Las personas que se encargan de convocar a más gente, hacer voz a voz y estar pendientes del sonido, de la electricidad, de todo eso. Ellos mantienen muy pendientes de lo que uno de pronto no alcanza a hacer. Incluso hay dos señoras, que son muy amigas, que el año pasado se encargaban de llevarme con la cabina a todo lado en su moto. Por eso ellos son muy importantes dentro de estos grupos, son las personas a quienes uno inmediatamente se dirige si uno tiene alguna dificultad. También le ayudan a gestionar. Cuando se termina la contratación o la vigencia, ellos son quienes se encargan de motivar a la otra gente para que se organice y dé una cuota o un aporte para que el proceso no quede ahí, sino para darle su continuidad.*

A su turno, Claudia afirmó:

*También pasa que el día que yo no pueda venir porque estoy en la Cumbre o porque me tocó una capacitación en Melgar, ese día mis grupos no pueden quedarse durmiendo en la casa, tienen que quedarse con alguien que haga actividad física regular, que sea líder, que pueda dirigir una sesión. Por ejemplo, yo tengo un muchacho joven, de unos 17 años, que estoy capacitando porque quiere estudiar educación física. Durante los meses sin contrato él estuvo dando las sesiones tres veces al día tres veces por semana y ¡las señoras reunían plata para pagarle!*

**En muchas ocasiones, al llegar a un grupo regular una de las primeras personas a quienes era presentada o que se acercaba a mí, era una de estas líderes. Con frecuencia mujeres, pero también hombres de distintas edades, trayectorias y experiencias: entusiastas por el baile y la actividad física, madres, padres, abuelas y abuelos, cabezas de hogar, mujeres dedicadas al cuidado de otros, trabajadores o estudiantes.**

## La historia de Esperanza

En la segunda visita que hice a un departamento, tuve la fortuna de encontrarme con Esperanza. Mientras observaba una sesión en la vereda La Plata con Nidia, la gestora, conversamos con quien se presentó como la líder del grupo. Esperanza era fácilmente reconocible porque vestía una vistosa camiseta amarilla con un letrero en el pecho: “Villa saludable”. Le pregunté por su labor como líder y me explicó que se dedicaba a esto porque “siempre le ha gustado lo social”. Se excusó diciendo que no podría participar de esta sesión porque tenía que ir a su grupo del adulto mayor, en donde estaba grabando y transcribiendo cuentos para que pudieran participar en un concurso de la alcaldía (Esperanza era líder de este grupo en la vereda, pero usuaria en su municipio, Villa Grande). Por tanto, acordamos una cita al día siguiente para una entrevista.

Temprano después del desayuno nos encontramos en el parque central. Esperanza me invitó a que nos sentáramos en una banquita aprovechando que la mañana estaba soleada. Conversamos por cerca de dos horas, pues Esperanza resultó ser una mujer muy inspiradora, llena de energía, de ideas y de motivación para trabajar por los demás. Es originaria de La Plata, pero hace unos años se fue a vivir a Villa Grande. Es tecnóloga, pero le apasiona trabajar en temas sociales. Su día está lleno de ocupaciones que tienen que ver con liderar procesos y ayudar a otros, además de cuidar de su casa y de sus tres hijos. Mientras conversábamos, la saludaron varias personas que iban pasando por la plaza. Empezó contándome:



–“Inicié haciendo el polideportivo, fue una experiencia bien linda como líder comunal. Yo creo que un líder nace o un líder se forma con comunidad. En el caso mío, esto de ser líder es porque mi familia me ha dado esa oportunidad. Mis hijos y mi esposo me vieron tan enferma que dijeron: ‘No, pues para verla amontonada, no. Vaya, salga’.

–¿Y en su familia hay también otros líderes?, pregunté.

–“Mi papá fue un buen líder, mi papá es casi el que organizó la iglesia que hay allá en el pueblo, en el corregimiento. Él fue el que trabajó, él es del grupo musical, él hizo muchas cosas. Mi mamá es muy pilosa, ella sí anda metida en todo todavía. Ella se va a los grupos, ella se va a la oración, ella está en las reuniones, ella anda en todo. Mejor dicho, ¿en dónde no anda esa mujer? Y sabe de todo, hace artesanías todavía, a la edad que tiene y todavía saca sus artesanías. Todo eso nos lo ha enseñado. Tengo otro hermano que vive en otro municipio y también es líder, organizó un proyecto de una asociación agroecológica campesina”.

Le pedí a Esperanza que me contara sus experiencias como líder, para entender qué movía a esta mujer a hacer tantas cosas.

–“Este es un municipio que tiene diez corregimientos y el más grande es el corregimiento de La Plata, donde yo nací. Y como yo te decía antes, uno para ser líder hay que empezar desde la casa, entonces yo empecé allá con mi gente. Uno para hacer cualquier cosa primero tiene que analizar, identificar el problema, decidir cómo va a planificar. Yo empecé por allá y dije: ‘No, aquí les faltan muchas cosas’”.

–¿Qué cosas identificó que faltaban?

–“Pues es que aquí nos caracterizamos porque somos mujeres artesanas. Este es un pueblo de artesanías, y cuando yo llegaba a visitar a mis amigas, yo me sentaba con ellas y les decía: ‘¿Y a ustedes cuál tiempo es que les queda para salir, para despejar la mente, desestresarse, hacer ejercicio?’. Yo las miraba que todas las mujeres y señoras eran como prevenidas, como: ‘No, es que toca trabajar’. ‘No, es que toca hacer esto’. ‘No, ustedes tienen que dejar un rato para ustedes, de esparcimiento’, les dije. ‘¿A ustedes les gustaría que les trajeran algo aquí?’. ‘Es que aquí no llega nada’, me dijeron. ‘Entonces, yo voy a gestionar’. Lo mismo les estoy programando y enseñando para que allá quede una líder por si algún día yo me tengo que ir, porque tengo muchas cosas por hacer, como le decía”.



–¿Podría contarme sobre esas otras cosas?.

–“Yo tengo dos grupos de ahorro. También las llamé y les dije: ‘Chicas, ustedes no tienen un sistema de ahorro, ¿ustedes ahorran en la casa, una alcancía o algo?’. ‘No, nada’. ‘¿Tienen cuenta?’. ‘No, nada’. ‘Ustedes están trabajando como artesanas, pero no tienen un ahorro de decir ‘en diciembre yo me voy a comprar esta ropa porque ya ahorré en todo el año’. Miren, tenemos doce meses bien facilitos para ahorrar y ustedes no ahorran. ¡No! ¿Cómo así? Vengan para acá’. Y ya las reuní, les di el taller y les dije: ‘Vamos a hacer un grupo de ahorro’”.

–Ayer usted me alcanzó a contar algo sobre unas capacitaciones, le recordé.

–“Hemos hecho capacitaciones en nutrición. Acá es un municipio donde hay bastante panela, es muy dulce, hay mucha grasita, entonces a las verduras poco le apuntamos y por eso nos miran como con llantitas, como gorditas, porque hay mala nutrición. Aquí es una tierra donde se da todo pero aquí no lo aprovechamos. Yo tuve la

experiencia, por eso le digo que empecé por ahí, porque estuve trabajando en una vereda y en esa vereda solo se da caña, caña por donde usted quiera, y un día les dije: ‘Bueno, vamos a hacer un sancocho comunitario, una olla comunitaria, entonces, ¿quién pone los plátanos?’. ‘No, porque hay que comprarlos’. ‘¿Cómo así? ¿O sea que ustedes no cultivan aquí eso?’. Y tenían dizque un montón de tierra. ‘Detrás de la casa ustedes tienen que dejar más o menos dos o tres metros para una huerta, para tener un pancoger, pero no tienen ni eso’. Yo les hago hacer el botiquín natural, les digo yo: ‘Tienen que tener todas esas yerbas aromáticas ahí atrás de la casa, si se enferman...’.

“Yo ahí empecé a sufrir, dije: ‘¿Cómo así? ¿No tienen nada de eso?’. ‘No, todo lo compramos’. ‘A ver, hagamos la cuenta de cuánto gastan’. Entonces, me capacité en eso de hacer huertas, hice una huerta comunitaria con veinticinco familias. El día de la cosecha les dije: ‘¿Sí miraron? Ustedes solo a la caña y todo van a comprar al mercado, ¿sí miraron que sí se puede?’”

**Como cuenta la historia de Esperanza, la cuestión es que varias de estas personas no son líderes de sus grupos por causalidad. Muchas de ellas son líderes comunitarias de trayectoria, y su labor como líder de grupo regular se suma a otras acciones que hacen por su comunidad: veeduría de salud, gestión y construcción de salones comunales, gestión de canchas y polideportivos, liderazgo de grupos de jóvenes, niños y adultos mayores,**

creación y coordinación de grupos de ahorro, oferta de capacitaciones y talleres, organización de huertas comunitarias, recaudación de fondos, planeación de eventos, festividades y concursos, por nombrar solo algunos. Y además, con su labor voluntaria y cotidiana y su espíritu de ayuda, contribuyen a crear y a sostener el Programa HEVS en los municipios.





## Lo que nos deja el ayer

En esta sección mi intención fue rastrear el pasado de los protagonistas del Programa HEVS, para entender luego cómo se vincula con el HOY. Describí las trayectorias del Equipo Colombia como deportistas, bailarines o usuarios, y cómo en estos caminos aprendieron valores que resultan fundamentales a la hora de desempeñar un trabajo exigente. Además, descubrieron una vocación que hace que HOY en día además de trabajar, puedan hacer realidad sus sueños y pasiones.

También recogí realidades de territorios de distintos climas, tamaños y tradiciones donde se cultiva, se festeja y donde se resiste y se lucha día a día. Estas características geográficas, económicas, culturales y sociales permiten entender cómo se recibe el Programa en cada lugar y qué se debe ajustar y hacen que cada experiencia sea siempre particular.

Igualmente, presenté a usuarios y a líderes. La mayoría son mujeres dedicadas a cuidar de otros, a las labores del hogar, del campo o de las artesanías, con las cargas emocionales y físicas que esto implica. También conté historias sobre quiénes son los hombres participantes: familiares de usuarias, vecinos y, sobre todo, hombres interesados por el baile, por cuidar de su salud y por encontrar un rato de dispersión.

**Al cierre de este capítulo, el Equipo Colombia está a las puertas del Programa HEVS y rumbo a recorrer nuevos caminos en el HOY. Usuarías, usuarios y líderes se encuentran con las motivaciones a la vista para vincularse a los grupos de actividad física.**



# El hoy

En el HOY reunimos las historias que nos cuentan qué ocurre en el Programa Nacional HEVS. Se trata de un hoy especial que no corresponde a una fecha específica en el calendario: es el hoy del día a día, que arranca desde cuando las personas del Equipo Colombia y las usuarias y usuarios se vinculan al Programa y reúne todo lo que hacen para que este sea una realidad. Además, es un hoy que no está solo. Lo que ocurre hoy está relacionado con lo que pasó ayer y crea posibilidades para el mañana.

# DONDE SE ENCUENTRAN

EL AYER Y EL HOY

Me acerqué a las historias de las personas que conforman el Programa HEVS reconociendo que sus trayectorias de vida, quiénes son, dónde viven y cómo llegaron allí, influyen su forma de vivir el HOY: cuáles son sus prioridades, cómo hacen su trabajo o participan del Programa y qué decisiones toman.

En el punto de partida de esta sección encontramos a uno de los equipos departamentales, al municipio de Argelia,<sup>3</sup> a sus moradores y la historia de cómo y por qué llegó Julio, el monitor, a trabajar allí. Esta historia ilustra porqué el **HOY** se entiende mejor cuando se conecta con el **AYER**.

Si usted quiere tener una impresión general del Programa y sus protagonistas, esta es una historia que reúne varios de sus aspectos fundamentales.

<sup>3</sup> Los nombres de los municipios y de los personajes fueron cambiados para proteger su privacidad y para que quien lee pueda imaginar cualquier lugar de Colombia.

# Hoy

La oficina de Pedro, el gestor, estaba en el segundo piso del edificio de la gobernación. Pedro me había dicho que ese día estarían revisando informes, pero que podría acompañarlos y aprovechar para presentarme. Al entrar, encontré a monitores y monitoras sentados en el piso y rodeados de cartones, pinturas, pegante y escarcha. Estaban pintando, recortando y pegando figuras para la campaña “Gotas donadas, vidas salvadas”, que consistía en que cada programa territorial debía reunir el mayor número de donaciones de sangre.

Después de mí llegó Sergio, un monitor al que molestaron porque venía luciendo toda la pinta: recién peluqueado, gafas oscuras, camisa: “Papi, esa camisa es *pa’* mañana por la noche, no *pa’* la oficina”, le dijo riendo José Luis. “Lo que pasa es que yo vengo aquí de infiltrado a supervisar”, respondió Sergio también entre risas. Se refería a que cuando lo conocí el día anterior, él insistía en que yo venía “infiltrada” de Coldeportes a supervisar el trabajo y por eso evitaba hablar mucho conmigo. Enseguida me di cuenta de que José Luis y Sergio eran los que más chistes hacían, pero que todos eran bastante “recocheros”. Pedro me dijo en voz baja: “Esas son las cosas de hábitos, este equipo es loco, uno aquí se la goza. Lo mejor de hábitos es la forma de trabajo, esto no parece trabajo. Uno viene y se desestresa. Pero métete en el rol de uno como gestor, es duro”.

Pedro aprovechó el espacio para hablarles de los informes, las consejerías, las asesorías y la gestión para la realización de eventos: “Eso es mejor ahora y no el 31 de diciembre, no quiero verlos corriendo a fin de año”. Les recordó que algunos estaban debiendo las correcciones de los informes del mes pasado.

Luego entró una mujer vestida muy elegante. Aprovechó que estaban todos reunidos para decirles que el Instituto de Deportes estaba de cumpleaños. Alguno preguntó: “¿A qué nos van a invitar?”, y ella lo corrigió: “Más bien, en qué nos van a *ayudar*”. Después de esto hice la presentación del proyecto del libro y expliqué que quería acompañarlos durante sus jornadas y conocer y entrevistar a sus usuarias. Escuché a Julio, de Argelia, decir a lo lejos: “Ojalá fuera a Argelia”. Pedro ya me había recomendado que visitara a Julio en su municipio: “Ese pelado sí que es loco, tiene una sesión en una vereda en plena zona roja. ¿Quién más hace eso?”.

Julio es de la capital del departamento, pero conoció Argelia cuando hizo parte de una fundación que trabaja con comunidades vulnerables. Dijo que siente un cariño especial hacia los habitantes de Argelia y sus veredas, porque son personas que vivieron en carne propia el conflicto armado. “La idea es llevar un rato de alegría, no vamos a olvidar, pero vivamos el presente”, me dijo antes de empezar su historia personal.

# Ayer

*Te voy a contar mi vida. Mi vida, mejor dicho, no es fácil. Mis hermanos y yo nos criamos con unos tíos. Y toda mi vida, desde que tuve como 14 años, yo me rebuscaba el trabajo para poder llevar a la casa. Por estar en el rebusque empecé a andar con gente que no era tan buena. Gracias a Dios, apareció otro tío mío que me ayudó bastante y se volvió un ejemplo para mí. Me di cuenta de que había otro camino. Gracias a él terminé el bachillerato. Pero siempre estaba trabajando, siempre trabajando... Yo bailaba y era bueno para ser DJ, así que me empecé a meter mucho en eso. Siempre me ha gustado la actividad artística. Al terminar el colegio dije: “¿Ahora qué hago?”. Y bueno, como yo siempre he bailado, me metí al gimnasio del pueblo. Y una vez un instructor me dijo: “Oye, tú eres bueno para esto, ¿por qué no haces bailoterapia?”. Me recomendó que me metiera a este cuento y le hice caso. Ahí empecé a aprender con él y eso fue rápido porque yo soy rápido para aprender.*

*Empecé yo solo en una cancha y podía hacerme 40 mil pesos en una hora, era bacano. Cuando fueron pasando los meses, decidí irme para otro municipio cercano. Allá me llegaron cien personas. A mil pesos por persona, ¡imagínate! Me comenzó a ir bien. Yo digo que uno puede ser como sea, pero si uno tiene ese carisma, esa humildad, la gente le llega. No hay que ser profesional, sino lo que tú le transmitas a la gente. No es que tú bailes y ya, tampoco. Hay que aprender.*

# Hoy

*Comenzando ese grupo, llamaron a la convocatoria del Programa HEVS. Me presenté, me seleccionaron y me mandaron para Argelia. Cuando supe que iba para allá, dije: "¡Miércoles! ¿Yo cómo voy a hacer allá?". Llegué primero donde el coordinador de deportes porque yo no sabía cómo entrar a la comunidad. No me vas a creer, pero ese día me fui caminando. No tenía ni plata ni moto ni nada. Por eso me fui caminando. La jefe me había dicho que había que ir a presentar el Programa, y yo para no caerle mal, me fui a hacerlo de una. Eso está lejos, pero llegué. Salí a las nueve de la mañana y llegué después de medio día. Después pa' devolverme llegué como a las ocho de la noche a mi casa. Cuando ya empezó el Programa me fui a vivir a Argelia.*

# Ayer

*La gente de Argelia es todita desplazada. Ellos me dicen que no salieron de sus casas por gusto, sino porque les tocaba. O llegaban los guerrilleros o llegaban los paramilitares. Es que allá en Argelia han sido muy abandonados por el Estado. Con decirte que la alcaldía está que se cae. De los pueblos vecinos prefieren no acercarse allí, pues todavía tienen miedo por la masacre que hubo hace unos años. Por eso es que para ellos es tan importante que yo llegue hasta allá con el Programa.*

# Hoy

*Y este año me llamaron las personas de la vereda La Unión. “Por favor, mánden un monitor que lo necesitamos”. Yo les dije: “No sé, ya tengo completos los grupos, para allá no hay monitor”. Pero me insistieron y decidí abrir un grupo allá a las siete de la noche. Me regreso a las ocho y media para Argelia. Es hora y media de camino y ¡ojalá fuera una calle recta! Pero es un camino así curvo y hay monte por este lado y monte por este otro. Solo, oscuro. Se siente el frío en la noche. A mí me toca dormir a veces allá en la vereda, cuando ya es la última sesión. Entonces yo le digo a alguna usuaria que me ayude con posada. Imagínate, en la noche salen las personas al parque a ver a los que están haciendo la actividad física. Y de pronto el silencio cuando apago la música. Un silencio... todo el mundo se va. Queda solo otra vez. ¡Claro! es la única diversión que tienen durante la semana. Aparte de las fiestas patronales y de las fiestas de diciembre, no tienen nada más. No hay nada más.*

*Por eso es que la misma comunidad incentiva y ayuda. Crearon un grupo de WhatsApp y escriben invitando a los demás para que vayan a las sesiones. “Vamos a movernos, hoy sí muchachas, vamos a movernos con toda”.*

*Conocidos míos me decían: “No se vaya a meter por allá, eso es peligroso, allá ha pasado*

*de todo”. Pero yo digo: “Eso no tiene nada, ya eso pasó, eso quedó en el pasado”.*

*Hay monitores en el Programa que toman el trabajo como si fuera un pasatiempo... Pero hay otros que sí le meten el alma. Porque muchos somos personas que no teníamos nada sino las danzas y nosotros no podíamos vivir de eso. Y se nos presenta esta oportunidad de tener algo fijo, así sea por unos meses. Entonces le metemos el diente, se la metemos toda, trabajamos duro.*

*Para mí esto ha sido mi vida. Estoy en el lugar donde yo siempre quería estar. Porque nos capacitan, eso es lo más importante, nos tienen al día. Son estrictos, nos exigen, tenemos muchas obligaciones, pero a mí me gusta que sean estrictos conmigo. Hoy me siento orgulloso porque imagínate hasta dónde he llegado y cómo empezó mi vida. Entonces yo digo que hay pelaos que como no han vivido lo que yo he vivido, no les importa tanto el trabajo.*

*Y es que para mí esto es de corazón, esto es pa'l que le guste... Esto es vida. Porque yo desde niño siempre he querido ayudar a la demás gente. Por lo que me tocó vivir. Ya que no puedo darles plata, pues les doy el saludo, les digo cómo estás, les doy calidad de vida. Y me siento contento con eso.*

# Hoy

Cuando viajé a Argelia conocí a Ana, una usuaria joven que tiene en su casa un negocio de comida. Vive con sus hijos y su esposo. Me estaba esperando en la terraza al frente de su casa, sentada con Cristina, otra usuaria, y los hijos de ambas. Me contaron que han participado del Programa desde el principio: “Una amiga me contó de los aeróbicos, me gustó y seguí yendo. Hacer ejercicio sirve para desestresarse y no pensar en la casa, los hijos, los problemas que uno tiene”, dijo Cristina. Ahora ella trabaja ayudándole a Ana en su negocio y se conocieron gracias al Programa. Algo similar les ha pasado con otras personas: “Había personas que nunca había saludado, nunca había tratado con ellas y ahora hay más relación”.

Cuando comenzaron a asistir a las sesiones, se ponían de última porque se perdían; ahora ya no se pierden. Recordaron que disfrutaron mucho el evento masivo del mes pasado, pues para ellas eso significó viajar y cambiar de ambiente. Les pregunté qué opinan sus esposos sobre las sesiones: “Mi esposo lo terminó aceptando, ellos no están acostumbrados a que uno se esté moviendo en público, pero el mío ya lo aceptó”, dijo Cristina.

“El mío me dice: ‘se te quitó la rabia bailando’. Es que voy allá cascarrabias y regreso de otro semblante”, anotó Ana.

Señalaron que algo positivo del Programa es que “Uno aprende a compartir, se comparten los cumpleaños, se lleva una fruta, se lleva refrigerio”. Ana llegó a la vereda a los 14 años y poder compartir en grupo para ella es como una terapia: “Uno carga con todo ese dolor por la violencia que nos tocó vivir y es bueno poder compartir. Genera una paz, uno se siente diferente”. Por eso convidan a sus amigas a participar: “Yo les digo: ‘te invito a la rumbaterapia, son muy buenas clases, te sirven para el ejercicio y para relajarte’”, dijo Cristina. Y agregó Ana: “El Programa ha tenido buena acogida porque acá la gente es recochera, cariñosa, tratable, servicial y no hay que decepcionar al profe porque aunque él viene cansado por el viaje, él viene animado. Es bueno para uno aprovechar el tiempo; antes uno dormía, no hacía nada. Es que por aquí no hay ningún otro programa de recreación o de actividad física. Y la verdad, uno se cansa de vivir con miedo”.

# RECORRER Y RE-CONOCER EL PAÍS:

EL VIAJE, LA LLEGADA  
Y LA ADAPTACIÓN

Cuando empecé a conocer mejor al Equipo Colombia, en mi cabeza se fue formando la imagen de un grupo de personas itinerantes que recorre municipios, veredas, departamentos y, en últimas, también el país. Ya había comenzado a pensar en esto cuando conocí a William, uno de los monitores, que me dijo lo siguiente: "Este Programa es el único que trabaja directamente con las comunidades. Es el vínculo del Estado con las comunidades".

De manera que si uno se pone romántico y tiene en cuenta eso que me dijo William, podría decir que estas personas itinerantes van recorriendo el país y llevando la presencia de un Estado que normalmente no llega, en el que no necesariamente se cree, y que esta vez trae algo que se siente como bienestar.

## El viaje

Después de esas reflexiones, empecé a pensar en el Programa HEVS como todo un viaje para el Equipo Colombia. El punto de partida coincide con su vinculación al Programa y desde ahí arranca el recorrido. Para muchas personas, ese recorrido es literal, pues deben viajar a vivir o visitar otros municipios o departamentos que antes no conocían. Para quienes se quedan en sus municipios de origen, el viaje adquiere otro sentido, pues tiene que ver con asumir responsabilidades y vivir nuevas experiencias.

Para saber de dónde viene Luisa y qué vivió antes de su vinculación al Programa, regrese a la página 50 en **DEL AYER AL HOY**. Para continuar con la historia de Luisa, adelántese hasta las páginas 149, 266 y luego a **DEL HOY AL MAÑANA**, en las páginas 342 y 372.

### LUISA:<sup>4</sup> LA QUE PIENSA PIERDE

*Presentamos las hojas de vida al Programa y solo salió un cupo, entonces yo pensé: “Bueno, no era para mí”. Al siguiente año me llamó el gestor y me dijo: “Necesitamos una monitora para Belén”. Y yo de una vez busqué en Internet: “Belén”. ¡Qué vergüenza decirlo, pero a veces uno no conoce su país completo ni siquiera sabía en qué parte del mapa estaba, no sabía nada de ahí! E irme sola... Le dije: “No, espera yo lo pienso. Es que me toca trastearme para allá, es lejos, déjame pensarlo”. “Listo, tienes cinco segundos: cuatro, tres, dos... Necesitamos una respuesta ya. Voy a estar esperando hasta mediodía, tú me dirás”.*

*Llamé a mi mamá y me dijo: “Váyase, eso es una oportunidad. ¡Sálgase de donde está! ¡Váyase! Yo también viví sola cuando tenía su edad. Eso es una buena experiencia, váyase, va a aprender mucho, va a crecer allá, usted va a poder aportar allá”. Y yo dije: “No, pues de una”. Llamé al gestor y le dije que sí me iba.*

*Me fui para Belén. De hecho, yo firmé contrato como el 28 para empezar el 13. Es decir, mi chip cambió completamente. El 13 de enero cogí mis tres chécheres, me monté en un bus y me fui.*

<sup>4</sup> Los nombres de los municipios y de los personajes fueron cambiados para proteger su privacidad y para que quien lee pueda imaginar cualquier lugar de Colombia.



## CRISTIAN: LA CERCANÍA ES RELATIVA

Como a mediados de mes me llamó un amigo: “Ármate una hoja de vida para el Instituto de Deportes, porque acá llegó un man de Coldeportes y dijo que están necesitando bailarines. Al que sepa bailar lo van a escoger”. Desde joven me había dedicado al baile folclórico, pero cualquier curso o cualquier cosa que salía de baile, ahí estaba yo. Toda esa parte rítmica la aproveché mucho. Llevé mi hoja de vida. Gustó. Me hicieron la prueba práctica. Me fue bien, aunque yo todavía no manejaba bien la métrica. Yo estiraba, coge pa'quí, coge pa'llá. Y baile y brinque y ya. En ese entonces empezaron a buscar gente buena con potencial para capacitarla. Y yo quedé ahí.

Pero luego para escoger los municipios fue muy difícil, me imagino, para la gestora. Yo le dije a ella: “Lleguemos a un acuerdo: y según las pruebas de conocimientos y prácticas, a los que les fue bien pues que se queden cerca y a los que nos toque irnos lejos, pues nos vamos lejos. Pero que sea equitativo. Porque no es justo que a uno le vaya bien y lo manden lejos”.

Hicieron la selección y yo quedé dentro de los tres primeros. Quedé cerca de mi familia, pero dese cuenta: aquí estamos a treinta minutos,

esto parece súper cerca pero eso no importa, porque yo termino las sesiones a las nueve de la noche y para irme para allá, esta vía es muy fea, es muy peligrosa y en moto o en carro es mucha curva. Entonces estoy cerca, pero no. Por eso cuando me iba a venir para acá decidí dejar el sentimentalismo y salir, dejar la familia, la sobreprotección y salir.



## WILSON: NO ME LO CREÍA

Llegó el cambio de administración y tú sabes que ahí todo puede pasar. Llegó una nueva persona y llegó a hacer reducción de personal. Yo simplemente decía: “Bueno, tranquilo, respiro. Diosito, yo estaba sirviendo a la gente, regálame otro lugar donde yo pueda seguir ayudando a la gente”, como mi sueño era ese... Entonces la que era gestora en ese momento me llamó a ofrecerme que fuera gestor porque ella se iba a retirar. “Antes de decirme algo así, dígame que me siente”, le dije por el teléfono. No me la creía. Yo dudaba porque sabía que es un trabajo duro y no tenía el conocimiento, creía que yo no lo tenía. Ejercer el cargo de coordinador en el departamento y el tema de la responsabilidad y todo el manejo de personal... Me daba miedo llamar al jefe, él tan estricto que es, lo veía allá arriba...



*Le dije a la persona que me llamó: “¿En serio usted cree que yo lo puedo hacer?”. Y me dio su voto de confianza. Pensé: “Bueno, listo, hagámosle. ¿Cuál es el problema? Pues estudio, aprendo, lo que sea, lo que tenga que hacer yo lo hago. Si depende de mí, yo lo voy a hacer”.*

*Empecé y yo no sabía ni qué hacer y teníamos que hacer los informes y yo súper estresado. “¿En qué me metí?”, pensaba. Me encerré todo un fin de semana a revisar informes y comencé a revisar y a meterme en el cuento de lo motivado que estaba. Y el lunes llegué de una vez a entrega de informes y le dije al grupo: “Pasa esto, esto y esto”. Y todos quedaron como: “¡Uy! ¿Se puso a ver hasta las fotos?”. “Sí, me puse a ver hasta las fotos de lo que reportan”. Y así comenzamos.*

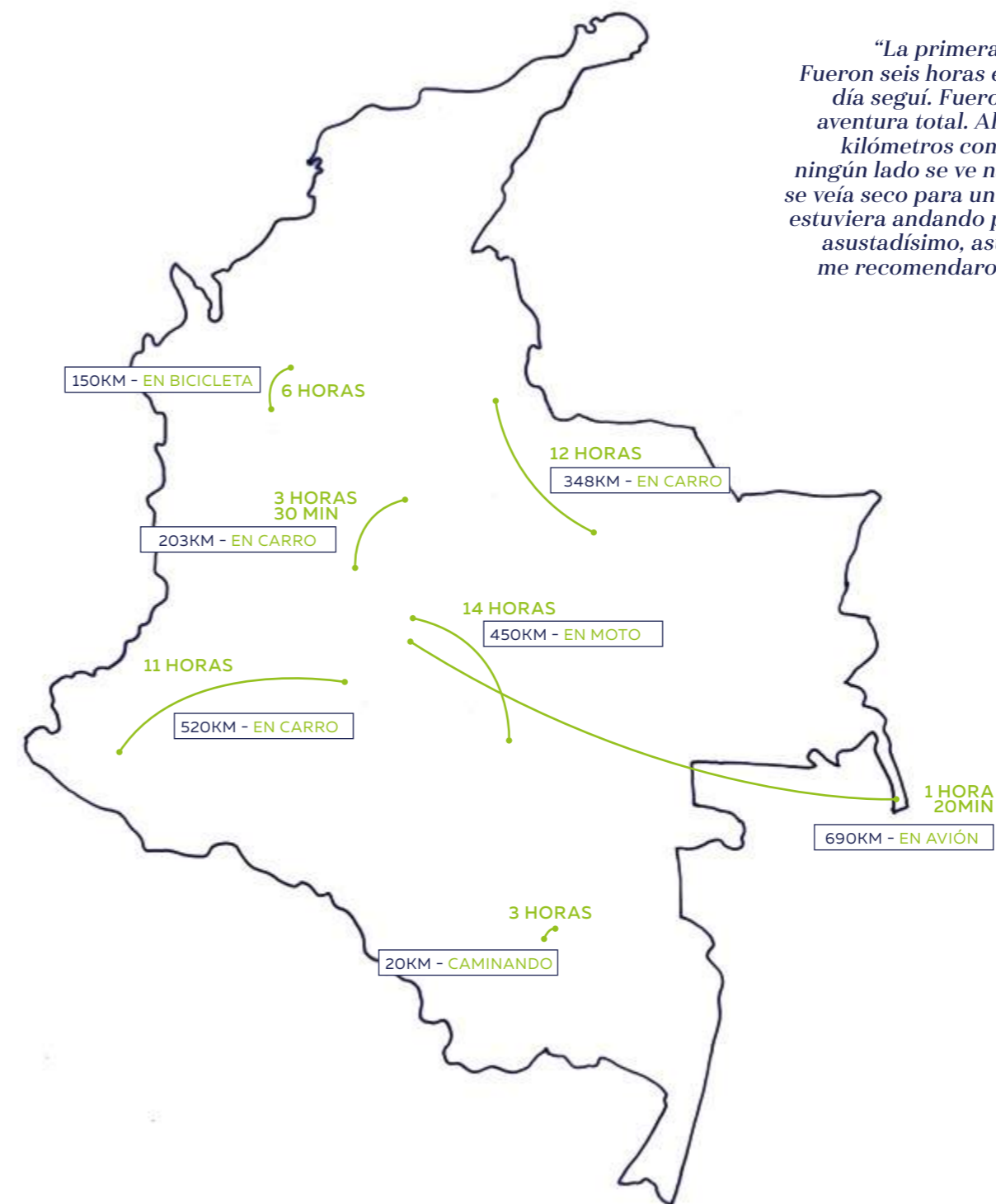


## Pequeñas grandes distancias

Como cuenta la historia de Luisa, en ocasiones el Equipo Colombia tuvo que recorrer grandes distancias para trabajar en el Programa. Otras veces, como en el caso de Cristian, aunque el trayecto sea corto, la magnitud del cambio y lo que se deja atrás, hacen sentir como si se atravesaran muchos kilómetros. También ocurre que aunque las distancias no sean tan extensas, las condiciones de las carreteras y del transporte alargan las horas de desplazamiento.

Conociendo estas situaciones, decidí poner esas pequeñas grandes distancias en perspectiva.

Tomé algunos ejemplos de las personas a quienes conocí y contrasté el tiempo que toma hacer esos viajes con las distancias recorridas y con los diferentes medios de transporte. Como dijo Cristian, la distancia definitivamente es relativa.



*“La primera vez me tocó hacer una parada. Fueron seis horas en moto, descansé y al siguiente día seguí. Fueron ocho horas. Entonces fue una aventura total. Ahí en la carretera hay como diez kilómetros completamente destapados y hacia ningún lado se ve nada. Me fui en verano, entonces se veía seco para un lado, seco para el otro, como si estuviera andando por un desierto. Yo iba para allá asustadísimo, asustadísimo y todas las personas me recomendaron que no parara en ningún lado porque pues uno no sabía...”*

## La llegada y la adaptación

Conversando con las personas del Equipo Colombia sobre su llegada a los nuevos lugares y lo que esto implicó para ellos, me relataron sus impresiones iniciales, las lecturas que hicieron de los territorios y, en últimas, cómo poco a poco se fueron ajustando a una nueva vida.

### LUISA: LO QUE TOQUE HACER

*Me fui a Belén. Pero antes me ubiqué, lo busqué en el mapa, llamé a preguntar. Pero la verdad, yo no sabía bien cuál era mi trabajo. Recuerdo tanto que llegué un martes...*

*Llegué y pues era pequeño: es un sitio que se puede conocer en un día. Yo estaba extrañada, asustada, lloraba mucho. Creo que duré unos ocho días llorando arrepentida, porque sentí que me había acelerado a tomar decisiones y que la decisión que había tomado no era la mejor. Me sentía sola. Yo vivía en una pieza, entonces no podía cocinar, no podía nada. No conocía a nadie. ¡Me pegué una arrepentida! Pero pues uno empieza a meterse más en el trabajo. Y sí, era dictar actividad física, pero yo ni siquiera sabía qué era el Programa de Hábitos. Yo sabía que era un programa del departamento y pare de contar.*

Conozca la historia completa de Luisa, en la página 50 en **DEL AYER AL HOY**, en las páginas 140 y 266, en esta sección y en las páginas 342 y 372 del **HOY AL MAÑANA**.

*El primer día que llegué y me dijo el gestor: “Bueno, ¿cómo se siente para arrancar de una vez?”. Y yo: “Pues sí, ¡de una!”. Fui y me cambié de ropa, llegué y había tres personas. “Hay que tener paciencia, la gente acá no tiene una cultura de actividad física, la gente acá no sale, es tímida. La actividad física no es que se haga mucho, mucho menos en público”, me advirtió. Era un grupo en el parque central en donde todo el mundo pasa y ¡claro! a la gente le daba pena. Y yo le dije: “No, no importa, lo que toque hacer...”.*

### PAOLA: ANALIZAR EL CONTEXTO

Al llegar al departamento Paola hizo un “análisis de contexto”, según ella misma me dijo, para entender las dinámicas del lugar al que estaba llegando, para dejarse permear y orientar su propósito en el lugar. Por ejemplo, vio que había mucha basura y que cuando llovía, los desechos se iban al río. Por eso, antes de comenzar cualquier sesión, hacía que los usuarios los recogieran. Tuvo una época en la que se sentía extrañada, “como elevada del mundo”. “¿Dónde estoy?”, pensaba. Ahora no quisiera irse, pues se siente enamorada de esa tierra. Está muy contenta allí y disfruta la tranquilidad de la gente y del lugar.

## ¿QUÉ SE DEBE ADAPTAR?

En el proceso de preparar el viaje y llegar a su destino, las personas del Equipo Colombia deben adaptarse al nuevo trabajo, a la nueva casa y a la nueva vida. Quise conocer especialmente los cambios que hicieron en su vida personal y familiar y hacia allá dirigí varias de mis preguntas. Varios de ellos compartieron conmigo lo que fue enfrentarse a cosas nuevas y cambiar formas de ser y de hacer.

## Ajustar la familia

"Este trabajo es para gente que no tenga familia". Varias veces escuché decir esta frase a monitores y gestores. En una oportunidad, Claudia y Edwin se pusieron a enumerar a sus compañeros y compañeras que estaban separados o eran solteros. Llegaron a la conclusión de que, en su equipo, la mayoría no tenía pareja. Pero también debo destacar que, con frecuencia, escuché al Equipo Colombia describir cómo sus familiares o amigos y vecinos son un apoyo fundamental: las abuelas o parejas se hacen cargo de los hijos y, en general, las familias deben adaptarse a los horarios extensos, a los viajes y a las ausencias.

*La familia es una de las cosas que me tocó dejar por el Programa, aparte de la danza. Porque mis hijos siempre vivieron conmigo y con mi mamá, la abuela. Los tengo yo a cargo, ellos no viven con la mamá. Pero me fui solo a trabajar como monitor en Palestina, entonces no me los pude llevar. Era muy complicado llevármelos para allá, para que estuvieran solos con alguien... Y acá tienen a la abuela, a las tías, a los primos...*



## Encontrar vivienda

*Fui muy de buenas porque a la mamá de unos amigos la trasladaron también a trabajar con el SENA. Entonces dijimos: “Pues saquemos un apartamento entre las dos”. Y ya empezamos a congeniar, ella tiene un genio espectacular, es una persona supremamente colaboradora, no te imaginas, es muy bonita. Ella veía que a veces yo no tenía para comer y ella me daba, me invitaba. Me ha contado su historia como dándome apoyo y uno dice: “Pues sí, de todas maneras la vida no es solo flores, es también la actitud que uno le ponga a las cosas”.*

*Cuando llegué no sabía qué hacer, no sabía dónde quedarme. Me quedé en un hotel y todavía vivo ahí. Y es bien duro vivir en un hotel.*

## Vivir en soledad

Conversando con varias personas, entendí que la soledad es una experiencia que muchos han tenido que vivir al ser asignados a nuevos lugares o donde no cuentan con familia ni amistades. Por supuesto, para muchas personas ha sido una oportunidad de aprendizaje y crecimiento personal. Para otras ha sido más difícil de sobrellevar. Así me lo contó Carlos:

*Vivir solo es algo fuerte, no creas. Yo acostumbrado siempre a mi mamá, a la casa, a todo. La soledad, odio la soledad. Llegar a una habitación y estar solo, ¡no! Eso es lo más... Aquí cuando se termina la sesión me quedo en el parque sentado con la gente viendo jugar fútbol o baloncesto. Se reúnen y nos reímos, molestamos y rico. Pero en el otro municipio es muy diferente, porque como ese pueblo es toda una recta y no hay para dónde ir, solo encuentras casas, no hay nada; el parque central solo es la iglesia y ya. No hay concentración de gente que de pronto uno diga: “Voy a ver jugar algo, hacer algo allá”. Entonces llegar solo a la casa, no tener a veces con quién charlar, es bien complicado.*

## Aprender a cocinar y a comer

Laura me contó que al llegar como gestora al municipio, la comida fue uno de los aspectos que más se le dificultó para adaptarse. Allí es difícil conseguir buenos alimentos porque todo llega por barco o avión y por tanto es costoso. De hecho, las frutas son tan costosas (una sola manzana cuesta \$1800) que los jugos de los restaurantes se conocen como “preparada”, ya que son muy aguados para que la fruta rinda. Ella cocina su comida y procura consumir las frutas locales como seje, manaca, zapote, sandía, piña, mango, marañón, túpiro y arazá. Pero sus compañeros pagan mensualidad en un restaurante y, por tanto, su alimentación no es tan buena.



Edwin me contó que ha bajado ocho kilos desde que ingresó como monitor, por lo que le agradece al Programa haberle quitado la “pancita cervicera” que tenía. Me dijo que aprendió a cuidarse y que eso implica, entre otras cosas, comer más. Desayuna dos veces: cuando sale de su casa para trabajar con el primer grupo de madrugadores se come “Una arepita, unos huevitos, algo ligero”. Me reí porque no me parecía un desayuno ligero y le pregunté qué comía luego, en el segundo desayuno. “A eso de las siete u ocho de la mañana me como un chocolatico, otra arepita y otros huevitos. A veces con arroz, pancito y café”. Me pregunté cuánto gasto calórico o qué tipo de metabolismo tendría Edwin, para que, desayunando dos veces esa cantidad de comida, comiendo bastante al almuerzo y cenando también una porción considerable, se viera tan delgado.

## Cambiar la forma de ser y de hacer

Allá el estrellón fue duro porque llegar a armar grupos, a buscar la gente, darme cuenta de que lo que yo estaba acostumbrado a hacer no les gustaba... La gimnasia aeróbica no les gustaba mucho. La rumba sí les gustaba. Pero les gustaba mucho el folclor y yo en folclor no soy tan bueno, aunque me defiendo. Entonces siempre fue un poquito difícil para mí. Tuve que aprender. Uno dice: "No, pues acá a uno no le sirve bailar bien, acá a uno no le sirve ser estrellita". Uno cambia completamente. Tiene que ser completamente humilde, sencillo y aquí nada de hacer cosas muy complejas. Y tuve que aprender qué música era la que les gustaba.



# EMPEZAR

## A CONSTRUIR

Una vez ubicados en los municipios y departamentos, el paso siguiente para el Equipo Colombia es empezar a construir su trabajo en el Programa. Esto implica, necesariamente, moverse: hacer contactos, hablar con y conocer a la gente de diferentes instituciones, planear, idear estrategias y perseverar.

## Convocar y crear grupos

Para monitores y monitoras, empezar a construir su trabajo en el municipio comienza con una tarea fundamental: conformar los grupos de actividad física. Es decir, convocar, invitar, convencer, contactar, animar, motivar, gestionar y, sobre todo, tener inventiva y constancia. Varios de ellos me contaron sobre la variedad de *estrategias* que utilizan para crear sus grupos regulares:





### CONTACTAR A GRUPOS DE LA COMUNIDAD Y A JUNTAS DE ACCIÓN COMUNAL

*Me fui con las juntas de acción comunal. Junta por junta hice ese recorrido. Hay grupos que se han luchado muchísimo. En Los Naranjos ya tenían un grupo constituido pero les pagaban a los profesores y yo les dije: "Hay una opción, que es que yo venga y haga un grupo aparte en un horario distinto con gente distinta". Logramos que yo interviniera en un horario diferente, que la gente haga más actividad física y que haya más cobertura. Porque a las siete de la mañana van sobre todo personas muy jóvenes y ya a las ocho van más adultas. Aunque fue difícil lograr ese acuerdo porque ellos decían que a las siete de la mañana no funcionaba nada y resulta que el grupo de las siete de la mañana es el más grande.*

## APOYARSE EN LÍDERES VISIBLES Y LOCALES

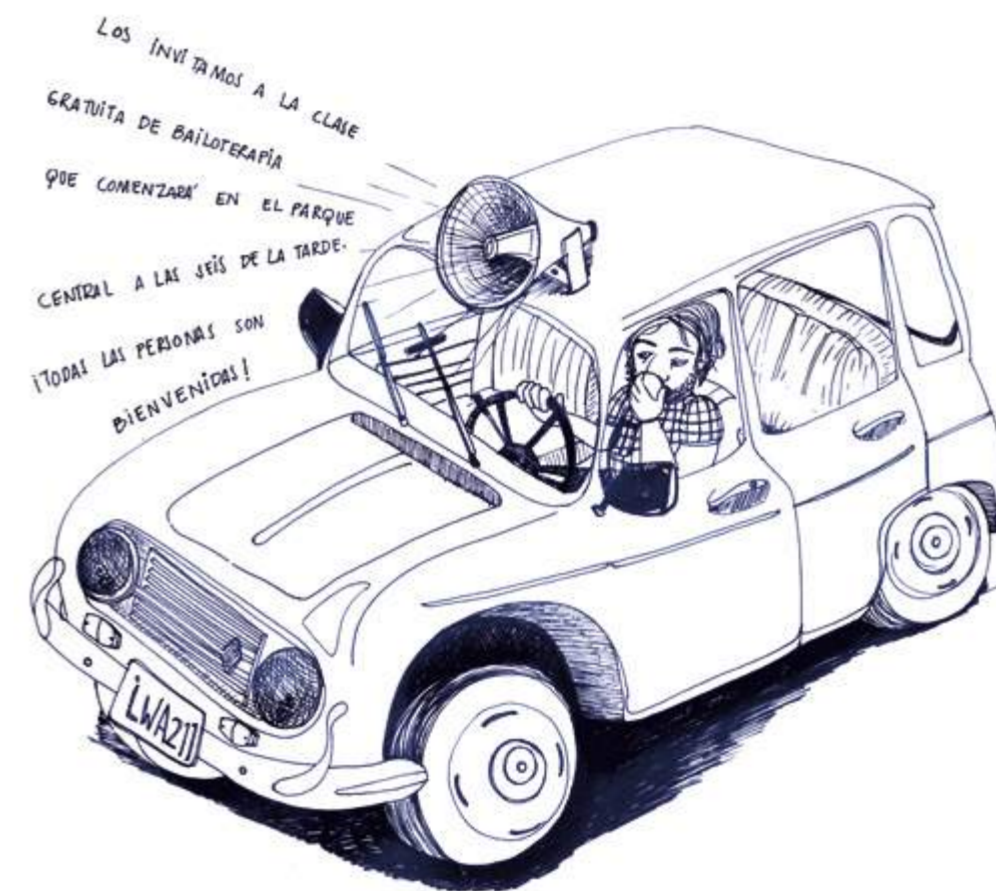
*En el corregimiento de Mosquera armé el grupo por medio de una persona que trabajó en el Instituto de Deportes y que yo conocía. Yo sabía que ella era de allá y conocía a la gente. Yo le dije: "Ven acá, ¿será que se puede armar un grupo de aeróbicos?". "Ah, sí, sería muy bueno, chévere". "Bueno, tú que eres la líder, porque es tu comunidad, pásale una invitación a la gente, hazte una cartelera. Yo voy y te apoyo en lo que sea". Ella me dijo: "No te preocupes, yo hago la reunión, yo hablo con la gente, yo los invito". A la primera sesión llegaron unas diez personas. Arrancamos e hicimos la actividad. Esas diez personas se encargaron de avisarles a las demás. A la segunda sesión, ya iban treinta.*

## ORGANIZAR ACTIVIDADES QUE ATRAIGAN PÚBLICO

*Yo hice una integración en Canelón. Como ahí juegan fútbol y me decían que también juegan fútbol mujeres, yo dije: "Vamos a hacer un compartir deportivo. Se enfrentan los equipos de fútbol de Canelón, con los equipos de Sabanalarga".*

*Ese día poco a poco fue llegando la gente y empezamos a trabajar con la sesión de actividad física. Participaron los que fueron a jugar fútbol. Como primero venía la sesión, entonces pa' calentar se metieron. Ya después de la actividad física musicalizada organizamos el partido. Primero los hombres y luego las damas. Y así se pudo compartir. Yo me conseguí, por medio de la gestión con el instituto municipal, un trofeo, unas medallas, para brindar algo ese día. Para que no se fueran así, tan vacíos. Era el incentivo para las personas que más me colaboraron, las que estaban más de lleno metidas en el Programa, siempre pendientes. Después de la actividad hicieron una comida. Todo salió bien, bacano.*

## PERIFONEO



PERIÓDICO MURAL



CASA POR CASA

Yo voy casa por casa a invitar. Siempre me tomo el trabajo, casa por casa, hablo con la gente, insisto. Se demora uno media hora con esa persona convenciéndola: "¿Otra vez usted por acá? Ay, entonces sí, vamos a ir". Se manda perifonear, pero siempre me gusta más ir directamente al usuario. Porque así dicen: "Ay, no, pero vino a mi casa a invitarme". Y como siempre en los pueblos le abren las puertas a todo el que llega, ahora todo el mundo me conoce. Así me dice la líder: "¿De nuevo, seño? Pero usted está en todas partes", y yo: "Pero es que yo tengo que caminar por todas partes".

## ENTENDER EL CONTEXTO

Conformar grupos y mantenerlos, requiere que monitores y monitoras entiendan el contexto en el que están, conozcan a las comunidades con las que trabajan y tengan una actitud empática al tomar decisiones. Así lo relató Óscar cuando me contó su experiencia conformando grupos de actividad física.



*Lo frustrante no era que no llegara gente, fue que llegó gente a mirar y a las cuatro personas que participaban, yo las estaba exponiendo. Porque yo arranqué con rumba y la persona cuando no se mueve bien y yo veo que la están mirando para juzgarla, yo revalúo lo que estoy haciendo y digo: "No, yo estoy exponiendo a una persona ante los ojos de cien personas injustificadamente". Entonces yo dicté unas sesiones y ya después dije: "No, reconsideremos". Armé otro grupo en la cancha de un colegio y ellos tenían sonido, tenían micrófono, tenían colchonetas, tenían de todo.*

## TENER CONSTANCIA E INSISTIR

Alexander me hizo ver que la labor de crear grupos de actividad física requiere de buenas dosis de inventiva y perseverancia. El proceso toma tiempo y requiere esfuerzo. Cuando se logra sin “tirar la toalla”, los resultados hacen sentir que el trabajo duro estuvo bien justificado.

*Bueno, el proceso en San Miguel, cuando inicié, fue muy pesado. Incluso me iban a cambiar de municipio porque decían: “Allá la gente no cree en el Programa”. Yo llegaba a todos lados y me cerraban las puertas. La gente decía: “No, pero es que vienen un solo día a tomarnos una foto y se van”. Yo les explicaba que no era así. “Eso no le va a ir nadie”, me advirtieron. Pero yo pensaba en mi familia, en mis hijos, en mis amigos, y dije: “Denme un mes... denme un mes más a ver si el Programa levanta. Si no, hacemos traslado adonde sea”. Entonces me comencé a meter en los barrios, comencé a buscar, a perifonear, a hacer cuanta vaina. Y la gente finalmente respondió: “¡Vamos a hacer eso, en las madrugadas, a las cinco de la mañana!”.*

## Grupos especiales

Algunos monitores y monitoras conforman grupos especiales con la convicción de estar aportando a quienes más lo necesitan. Me explicaron que llaman así a grupos conformados por personas que, por ejemplo, viven en hospitales mentales, cárceles o son personas con discapacidad. Son especiales porque aun cuando les exigen más, también les retribuyen con grandes satisfacciones.

*Yo trabajo en el hospital mental, con las personas de larga estancia. Ellas llevan diez, veinte años viviendo ahí. Cuando fui la primera vez, me dijo la persona de terapia ocupacional:*

*–“Pero, ¿sabe qué? Le toca comprar una bata blanca porque así no le hacen nada. Una bata blanca y nada de aretes, el cabello superrecogido, si puede una moña”.*

*–“No, yo no me pongo bata, yo llego así”.*

*Empecé y ellas me adoran, me adoran. Es por la actitud con la que yo voy, yo las abrazo, las saludo, las trato con cariño. Entonces eso hace que ellas me quieran mucho y sean felices. Cuando llegamos este año, no las había visto por casi tres meses, y abrieron esa puerta y salieron todas a abrazarme y lloraban y todo. La idea es estar ahí animándolas. Y uno quisiera poder dar más de uno allá, dar más.*

*Tengo un grupo en un centro de reclusión. Allá por ejemplo en la cárcel, en los patios, desde hace varios años vengo realizándoles los juegos interpatios. Yo me meto de loco allá en mi tiempo adicional. Les hago una maratón de rumba aeróbica en el año. Unimos todos los patios. Y el torneo interpatios es de microfútbol, pero ahí tratamos siempre de resaltar los valores, cada patio refleja un valor. Ellos son felices, es la única distracción que tienen.*

*El patio de mujeres es un espacio bien pequeño y son más de cien mujeres. Cuando yo llego, movemos las sillas, las mesas y dejamos el espacio para hacer la sesión.*

*Y con los hombres también es una experiencia muy bonita. Me dicen: "Profe, vea, aquí en la celda nuestra hay un colchón para que venga a dormir acá". Así me dicen a mí. Usted no sabe la felicidad tan grande que da saber que uno está dándoles bienestar.*



## Los grupos crecen poco a poco

Ricardo tiene un grupo en el coliseo en donde reúne a unas cien personas. Me dijo que inicialmente a la gente le daba "oso, vergüenza, que la vieran los demás", pero eso ya ha cambiado. Empezó en un salón pequeño, difundiendo información a través del voz a voz. Al principio llegaron diez personas y poco a poco fue creciendo tanto el grupo, que le tocó moverse a un salón de la iglesia y luego al coliseo. Le dijo al alcalde: "No me cabe la gente en la iglesia y el coliseo lo tienen vacío. Déjeme ir para allá".

SE USAN TODOS LOS

# MEDIOS DE TRANSPORTE

En mis visitas a los municipios, pude ver cómo monitores y gestores deben movilizarse a veredas o corregimientos y recorrer el departamento en todos los medios de transporte posibles y en todo tipo de vías y carreteras. Muchas veces, los trayectos se convierten en verdaderas aventuras. También acompañé a las usuarias a llegar a las sesiones o nos desplazamos buscando lugares para conversar.

**Acompañé al Equipo Colombia y a las usuarias como pasajera de su moto, me recogieron y llevaron en su carro, caminamos y tomamos taxi, bus y mototaxi, montamos en motocarro o tue-tue, aprovechamos vehículos de conocidos y también “echamos dedo”.**

*Como gestor, yo viajé en todos los medios: viajé en lancha piraña, viajé en helicóptero, viajé en carro blindado, viajé en buque, viajé a caballo, viajé en bicicleta; como te decía, conocí todos los municipios del departamento, todos, todos.*

*No es nada fácil en el sentido de que por el solo hecho de desplazarse, uno llega muy cansado a una sesión. Coger una moto a las tres de la tarde, llegar a las cuatro, dictar la sesión de cuatro a cinco, bajar de cinco a seis otra vez en moto, dictar otra sesión de seis a siete y bajar otra hora en moto, y de ocho a nueve la otra sesión. O sea, uno está dictando las tres sesiones, pero está viajando como tres o cuatro horas aparte de eso. Entonces es muy, muy complicado. Y cuando la carretera es desatada o de tráfico pesado y hay camiones y tractomulas...*

Aquí se describen los medios de transporte. Pero, por supuesto, en estos vehículos también se transportan objetos que son fundamentales para el Programa. Para conocer sobre estos objetos que viajan en todos los medios de transporte, adelántese unas páginas a “El parlante”, en la página 208.

## Mototaxis y mototaxistas



Yo trataba de preguntar a los vecinos: "Hágame un favor, un mototaxi conocido". Hasta que por fin conseguí un señor de confianza, don Néstor. Yo hablé con él: "Don Néstor, hágame mis recorridos y al final del mes yo le pago, apenas a mí me cancelen porque a veces los pagos se demoran". Y él me dijo: "Listo, tranquila, yo la llevo". La primera vez que me llevó me preguntó yo qué hacía pero no le expliqué mayor cosa sobre mi trabajo. Un día vi que don Néstor tenía un morral y le pregunté qué era. "Unas cosas", me respondió. Cuando llegamos, don Néstor se cambió de ropa por ahí escondido y se puso la ropa deportiva que traía en el morral. Ahora participa siempre en las sesiones y anima a la gente. Es un señor paisa entonces él, pa' lo que sea. Desde ahí, con don Néstor pa' todo.

## Moto propia o prestada



Tenía otra motico que era más chiquitica. Fue lo que me salvó, porque yo dije: "No, sin moto no hago nada". Es una moto que compré por ahí, como de loco. Y me iba por la trocha de madrugada, para llegar a la sesión de las cinco de la mañana. Una madrugada salí de casa y ya iba como por la mitad del camino, cuando se me apagaron las luces. La moto no prendió las luces a mitad del camino, eso era oscuro, tú no veías nada. A las cuatro y media no veías nada. Fue muy maluco porque venía otra moto, ya yo veía la luz y yo me orillaba. Esperaba que la moto pasara y me iba. Pero no podía fallar y tampoco podía devolverme. Porque iba a ser el mismo trayecto y el mismo cuento.



## Moto-usuaria

Luis nos presentó a Marta y a Carla, dos usuarias que viven en otro municipio y son usuarias allá, pero esta vez decidieron venir en moto a su sesión. A ambas las vi felices, son buenas amigas y desde hace cuatro años asisten a todas las sesiones, incluso varias veces al día. Recordaron con mucho cariño a Eduardo, el antiguo monitor de San José. Se rieron evocando que lo recogían en la moto, que a donde fuera la sesión iban por él y hasta los maridos las celaban con él. “Nos molestaban por perseguir a todo lado al profe”.

## Bicicleta

Julio me contó que la región es una zona de producción lechera y debe desplazarse entre veredas y fábricas. Se moviliza en bicicleta y se las ingenia para cargar su maletín con su micrófono y su parlante. Eso es “vaya de la sesión en la vereda y corra otra vez al municipio, a San Bernardo”. Una vez iba en su bici por la troncal y un camión se le salió y una flota que venía casi se lo lleva. Tuvo un gran susto y se dio cuenta de que podía estar asumiendo un gran riesgo.





## “Echar dedo”

“Yo no tengo transporte”, empezó diciéndome Liliana. “El inconveniente es que yo tengo dos municipios a mi cargo. Debido a que la última sesión de Villamaría es en la noche, para ese momento, alrededor de las nueve de la noche, no hay transporte público que me lleve de regreso al Peñón, en donde vivo. Cada día me veo obligada a caminar hasta la carretera y esperar a que algún vehículo me lleve. Mi hija es la que más se preocupa por mí. Me hace llamar de todas las compañeritas, que dónde voy, que si ya conseguí transporte”.

“Al inicio, eso me tenía desmotivada. ‘No es justo’, decía. ‘La gente no se imagina lo que uno tiene que hacer’”. En repetidas ocasiones su esposo le ha dicho que deje de trabajar, pero Liliana no lo hace porque le gusta su trabajo. “En todo empleo se presentan cosas, uno no puede tirar la toalla”, afirmó.

Efectivamente, al día siguiente, cuando salimos de la sesión de Villamaría en la noche, fuimos a la carretera con Liliana a esperar que algún conductor solidario nos llevara de regreso. Contamos con suerte. Un señor que ya había recogido a Liliana en otras ocasiones paró porque la reconoció por la pinta deportiva.

## Carro propio

Ana Lucía me recogió en un carro que adquirió este año como parte de un plan de ahorro programado para poder transportarse con mayor facilidad. Su trabajo como gestora le implica ir a diferentes zonas del departamento, incluyendo la rural. Se le dificulta depender del transporte público, pues en ocasiones este no llega hasta donde ella debe ir. Por ejemplo, ese día, Ana Lucía tenía una asesoría en un colegio rural al que llegamos después de una media hora de recorrido en subida, por carretera destapada y bien adentro de la montaña.



## Lancha



## Motocarro



## A pie

*Yo soy usuaria del grupo de los madrugadores. La Villa queda para allá, entonces salgo a pie a las cinco y media de la mañana. Son unos veinte minutos si uno los camina. El viaje es cortico, cerquita, y el paseo caminando lo disfruto mucho.*



# COMPARTIR, APROPIAR Y RECUPERAR ESPACIOS

Para devolverse a leer sobre la historia de los escenarios para la actividad física, regrese a DEL AYER AL HOY a la página 87.

DEL AYER AL HOY describía cómo los escenarios para la actividad física eran comúnmente espacios destinados para practicar deportes y muchas veces eran ocupados para el consumo de sustancias. Es decir, habitados principalmente por hombres jóvenes, a diferencia de las usuarias que son mayoritariamente mujeres, pero que también comprenden familias, niños y adultos mayores. No obstante, sus relatos no se quedaron ahí. También me contaron lo que han hecho para compartir y recuperar esos lugares.

**La llegada del Programa se convierte en una oportunidad para el diálogo y para la negociación del uso de espacios, para su apropiación por otras personas o grupos y para darles otros significados.**

## EL POLIDEPORTIVO TIENE MUCHOS DUEÑOS



*En estos momentos se está creando aquí un cierto roce en la cancha. Porque resulta que es una cancha techada, a la que le han colocado un tablero electrónico. Entonces, los que juegan baloncesto ya se creen dueños de la cancha. Y a veces ellos llegan a chocar.*

*La primera vez fue: "Pero usted por qué nos viene a sacar", me dijeron. "Señor, no pelee conmigo. A mí me mandaron de Coldeportes a trabajar aquí. Yo soy de acá, ustedes me conocen y a mí me asignaron este espacio. Ahora, yo no les estoy quitando todo el día ni todos los días este espacio. Esto es público".*

*Me hice al lado, conecté primero el sonido, conecté mi diadema y empecé: "Señores basquetbolistas, son tan amables y nos pueden facilitar el espacio". Siguieron jugando y me empezaron a gritar. Cuando se alborotaron y se acercaron a mí, todos los usuarios me rodearon y empezaron a hablar: "¡Atrevido! ¿Usted por qué viene a gritar al profesor? Además, él no tiene la culpa de nada, a él le autorizaron este espacio". "¿Acaso esta cancha es de ustedes? Nosotros solamente venimos una hora y ustedes tienen el resto del día para jugar".*

*Como les dije yo a ellos: "A mí no me interesa entrar a chocar con ustedes. Estos espacios son para que los compartamos, para que los vivencemos. Y así como ustedes tienen derecho, nosotros también tenemos el derecho. Este es un espacio público y esto es del municipio".*





## ESPACIOS LIBRES DE HUMO

*Uno piensa que por ser más pequeño, por ser un pueblo, no hay esos problemas de droga. Pero no, hay muchos chicos que fuman marihuana. Y en todos los polideportivos. Me pasaba en dos, en tres partes. En el centro recreativo veníamos en la noche y el grupo era muy grande. Y yo les decía: "Tomemos aire...". "¡No! ¡Profe! ¿Cómo?". Era terrible. Entonces yo ya le decía a la Policía: "Por favor, colabórenme porque estamos haciendo actividad física y le digo yo a la gente, 'tome aire' y no son capaces de tomar aire por el olor a marihuana que hay".*

Si quiere conocer los cambios que se generan en estos espacios a más largo plazo, vaya hasta **DEL HOY AL MAÑANA**, a la página 370 "Se recuperan espacios".

# ASÍ OCURRE LA MAGIA:

SESIONES DE  
ACTIVIDAD FÍSICA

En una de las visitas que hice al Programa HEVS, conocí a Rubén, el gestor departamental. Lo acompañé en su jornada y conocí las múltiples labores y responsabilidades que tenía a su cargo. Como estábamos en el cierre del año, vi las pilas de informes que tenía por revisar y leí en sus gestos señales de falta de sueño y estrés. Al finalizar la tarde, Rubén me contactó con Nancy, la monitora del municipio, que me esperaba para acompañarla a su sesión de la noche.

Pude ver claramente cómo el Programa Nacional HEVS es tanto la labor de gestión, liderazgo y coordinación de Rubén, como las sesiones de actividad física de las que tanto había oído hablar. Unas actividades sostienen a las otras y las hacen posibles y viceversa. Aun cuando todas son fundamentales, lo que vi ahí, en el encuentro entre la comunidad y la monitora, me pareció el corazón y el alma del Programa.

**Uno no logra entender del todo lo que significa y lo que ocurre en una sesión de actividad física, hasta que la vive.**



## En un polideportivo



A las cinco y media de la tarde me dirigí al barrio Las Palmas. La sesión era en un polideportivo techado. Había varias personas esperando en las graderías y rodeando a una señora que tomaba asistencia. Pregunté si ahí eran las clases de aeróbicos. “Sí, hoy es clase de baile porque es viernes”.

Yo tenía mucho interés por participar de esa sesión, pues había oído que Ricardo era un monitor con mucha experiencia. Hizo pasos que resultaban divertidos y que respondían a la letra de la canción que estaba sonando. Cuando sonó “La vaca” y Ricardo hizo el gesto alusivo a los cuernos del animal, un grupito de señoras se rio a carcajadas tomándose el pelo las unas a las otras. Sonó música variada como salsa, cumbia, merengue, disco y *swing*. En la cumbia y el *swing* hizo que bailáramos en pareja y luego en grupos. Me gustó que Ricardo nos daba ánimo constantemente: “Un aplauso para ustedes”, “excelente”, “muy bien”.

En las graderías vi a algunas personas que se sentaron a observar la sesión, pero a diferencia de otros lugares que conocí, en donde predominaban los hombres jóvenes, en Las Palmas se trataba principalmente de un público de familias. Una señora llegó con una nevera de icopor y se situó a un lado de la cancha a vender agua. Varias usuarias, incluida yo, nos acercamos a comprarle pues el día estaba bastante caluroso.

## En un salón comunal



Me sorprendió positivamente que el grupo fuera diverso. Cada uno bailaba como quería y como podía, tal como les decía Nancy, la monitora: “Cada cual haga hasta donde pueda, lo importante es moverse”. A nadie parecía importarle no coordinar.

Eran las siete y treinta, era de noche y hacía frío. Por eso las vestimentas incluían saco y una mujer incluso lucía una ruana. Pude notar que las personas no eran desconocidas entre sí, pues se saludaban, se abrazaban. El parlante es de una vecina que lo presta y entre varias personas lo cargan hasta el salón comunal.

## En una cancha



## En una villa deportiva/ recreacional



## En un coliseo



Durante la sesión noté a José muy energético y sonriente, las mujeres también se reían y, aunque no del todo coordinadas y algunas limitadas por sus achaques, hicieron todos los movimientos. Era una sesión de rumba y él les puso reguetón y todo tipo de música. Mientras estábamos en eso, llegó Andrea, la gestora. Me dijo que José progresó mucho. Cuando empezó no era así: “Era tímido, ahora es temido”, me dijo entre risas. “Ha aprendido mucho, ha dejado de ser serio y ahora sonríe, les habla, les juega. Se adueñó de la satisfacción de ver a una señora de esa edad moverse con felicidad”.



## En el parque central

## En una calle



El conductor me dejó en una especie de plazoleta que luego entendí que era un cruce de calles que se cerraba especialmente para que la sesión pudiera realizarse. La calle estaba flanqueada por unas siete casas estilo colonial, de teja, columnas, flores en los corredores y paredes de colores. Una de las casas era una tienda enfrente de la cual estaba la mayoría de mujeres esperando la sesión. Algunas lucían camisetas blancas con bordes verdes y con un bordado que las identificaba como parte del grupo de “Miranda saludable”.

La clase arrancó con un grupo de unas cuarenta personas. Además había un grupo como de veinte niños y niñas en las filas de adelante. Alrededor de la placita temporal, las personas sacaron sus sillas para sentarse y mirar desde sus casas. Parecía que esta sesión era todo un evento en la vereda.

## En una escuela



## En una biblioteca



## En un centro comercial



## En un parqueadero





## En una comunidad indígena

## En una cárcel o centro de detención

La institución estaba ubicada en un espacio abierto, con una bonita vista hacia las montañas, árboles y aire limpio. Adrián me explicó que cada conjunto de edificios, o sección, era un “patio”. Seguí sus indicaciones y me dejé guiar por la música para llegar al lugar en donde se realizaba la sesión.

Adrián y unos treinta jóvenes de diferentes edades bailaban al ritmo de la música. El espacio no era muy amplio, pero suficiente para albergar al grupo, un televisor, un parlante y una mesa.

Inmediatamente fue evidente para mí que Adrián lograba crear un buen ambiente en el grupo. Los hacía reír, gritar, cantar. La risa, ya fuera de vergüenza o de diversión, fue frecuente durante toda la sesión. Adrián se comunicaba constantemente con el grupo, dirigiéndoles palabras de entusiasmo que algunos repetían. Pude notar que a varios les daba pena, pero él usó la estrategia de hacer él mismo gestos y poses divertidas o ridículas que los hacían reír y algunos incluso lo imitaban.

## Sesiones en lugares inesperados

*Recién llegado a la vereda Rosales, me di cuenta de que en el polideportivo no había dónde conectar la música. Entonces una señora me propuso que organizara la sesión en su negocio. Aunque la vereda quedaba retirada, lo hacía por la gente.*

*Doña Norma siempre fue muy formal. El lugar era un tomadero con mesas de billar. Yo llegaba y en la mesa de billar la gente tomando, con música ranchera, fumando marihuana. Doña Norma les pedía que se fueran, volvían y seguían tomando después de la sesión. Pero me tocó pedirle a un concejal que cerráramos con esos plásticos verdes que usan en las obras, para que a la gente no le diera pena y los demás no pudieran verlos desde afuera y burlarse. Igual los vecinos se colgaban a mirar. Yo les decía: “Respeten a la gente que está en la sesión”. En las clases de rumba, los que estaban afuera mirando se ponían a bailar. Les daba pena que los vieran, pero bailar sí les gustaba. Un día llegué y había tres mesas con unos tipos tomando trago y escuchando rancheras. Me dijeron: “De aquí no nos vamos”. Me tocó pasar la actividad a una casita que nos prestaron, ese día me tocó sin música porque no tenía dónde conectar.*

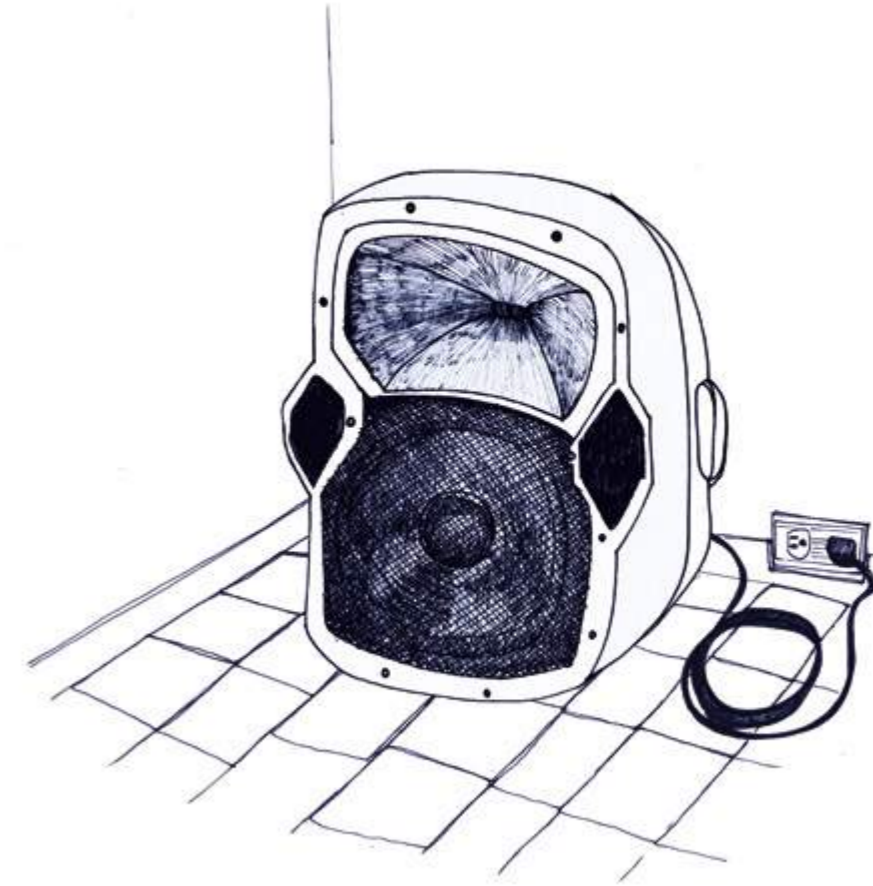


## Siempre alerta

A veces los monitores parecen ser presa fácil de los ladrones. Los parlantes que cargan, los computadores y las motos son artículos atractivos para los “amigos de lo ajeno”. Ramiro me contó que el año pasado le robaron la moto mientras dictaba una sesión, así como en otra ocasión le tiraron un vidrio de botella a la cara y le robaron el computador. En otro lugar, quitaban la luz por algunos instantes para intentar robarle la cabina. Tan pronto caía la oscuridad, él se paraba al pie de sus pertenencias.



# EL PARLANTE



## **Parlante, bafle, sonido, caja, cabina, equipo**

Estos son algunos de los nombres que recibe el aparato que se usa para reproducir música durante las sesiones. Sin embargo, más que un objeto, el parlante es una herramienta indispensable para el desarrollo del Programa Nacional HEVS. No solo hace posible que se lleven a cabo las sesiones, sino que su consecución genera formas de organización y colaboración entre usuarios, con instituciones u organizaciones o entre monitores y usuarios.

A continuación se presentan algunas historias de cómo se mueve, dónde se guarda, quién lo lleva y qué promueve el parlante.

¡AHÍ VA EL TRASTEÓ!

*Antes me tocaba desplazarme a pie y con el parlante al hombro y tenía que gastar más en transporte, al tiempo que me daba a conocer en el pueblo como el "Hombre del trasteo". La gente no me saludaba ni decía "Ahí va el profe", sino "¡Ahí va el trasteo!".*

# ¿Cómo se mueve?

Súbalo, bájelo, llévelo, tráigalo, muévelo, amárrelo, conéctelo. Escuché decir todas estas cosas cuando el parlante estaba en juego, pues fui testigo de las peripecias que hacían monitores y monitoras para que este objeto pudiera llegar a cumplir su función en las sesiones y eventos.



EL "MOTO-PARLANTE"

*Yo he cargado siempre mi cabina, hago como me enseñó Sergio, no la bajo de la moto. El año pasado la cabina se me cayó. Ahora la amarro bien y, sin quitarla de la moto, pongo la música. Antes estaba amarrando y desamarrando todo el tiempo. Conseguí una extensión y desde entonces doy las clases con la cabina atada a la moto. Esta me la prestó la alcaldía y antes estaba por allá arrumada y sin usarse. Mientras tanto yo estaba sin sonido y con los grupos aburridos a punta de sesión de estimulación muscular. Por eso me tocó exigir una cabina y de esa manera pude levantar la sesión.*

*Me tocó pedir plata prestada y comprarme un baffle que pudiera cargar. Además tuve que conseguir extensiones, cables, todo. Y echaba el baffle en un bolso y me lo cargaba para todos lados. Sin embargo, me decían: "Ponga cuidado porque al profe del año pasado le robaron la cabina". Y yo todo el tiempo andaba con mucho susto. "No vaya a coger cualquier mototaxi porque algunos son muy... es gente desconocida, uno no sabe quién es", me dijo una muchacha.*

¡OJO CON EL PARLANTE!

LA ESTRATEGIA

-¿Y cómo hacen con el sonido?  
Yo no lo vi durante la sesión, le pregunté a Jaime.

-“Bueno, el sonido siempre ha estado en el salón comunal que queda al lado del parque en donde se desarrolla la sesión. Allí están la consola y también las cabinas de bastante potencia, así que desde adentro abrimos las ventanas... entonces no hay que estar sacando las cabinas al parque. Desde el salón el micrófono también tiene cobertura”.



# ¿Dónde se guarda?

Son varios los lugares donde las personas se ingenian para guardar el parlante: en las juntas de acción comunal, en casas de líderes, en las pensiones, en los coliseos o en los entes deportivos, entre otros lugares.

CON EL PARLANTE  
PA' ARRIBA Y PA'  
ABAJO

*Antes yo cargaba el parlante para arriba y para abajo, pero desde el año pasado decidí dejarlo en la casa de una usuaria. Yo llegaba a la casa donde me lo guardaban, pasaba por el sonido y me iba para la sesión. En ocasiones, la usuaria que lo guardaba me hacía el favor de llevarlo a las sesiones.*



### LA DUEÑA DEL PARLANTE

Al llegar al lugar donde se lleva a cabo la sesión, observé a Gabriela algo embolada al bajarse de su carro. Llevaba un pendón del Instituto de Deportes para exhibir durante la sesión y también un parlante mediano. Luego me contó que debió comprarlo con sus propios recursos, para las sesiones en donde no se tiene el sonido y en donde las personas no tienen los medios para conseguirlo.

### EN HOMBROS DEL ENTE DEPORTIVO

En el municipio de Ricaurte, Humberto me contó lo afortunado que ha sido por tener el apoyo del ente deportivo con el préstamo del bafle. Algo que presencié de primera mano.

Carlos y Felipe llegaron en una moto. Mientras Carlos manejaba, Felipe sostenía atrás, hábilmente y con una mano, el parlante para la sesión. Para Humberto ellos han sido su mayor apoyo, pues se encargan de llevarle el sonido a todos los grupos y además perifonean para que las personas se enteren de la sesión.

### RESPONSABILIDAD DE VARIOS

*Cuando yo comencé en el municipio de San Bernardo, yo llevaba un parlante pequeño inalámbrico. Pero lo usé como en dos grupos y en los grupos que lo usé les dije: "Bueno, yo ya no lo voy a traer más, entonces, toca comprarlo". Al comienzo siempre me ha tocado incentivar a la gente de los grupos para que adquiera su propio sonido. En ocasiones la gente saca el equipo de sonido de su casa. La gente se mueve por el Programa y hace lo que sea para que se desarrolle la sesión.*



## ¿Quién lo lleva?

En mis diferentes viajes observé que según el territorio, el apoyo institucional, la habilidad del monitor o el apoyo de las comunidades, el sonido es transportado por múltiples sujetos y de diversas formas. Al hombro, en el carro, en un mototaxi, en las motos de usuarias, en los vehículos de entes deportivos, entre varios usuarios, en la bicicleta...

# ¿Qué promueve?

En las ocasiones en las que todo funciona bien, pareciera no ser tan evidente la labor que implica conseguir, llevar e instalar el parlante para las sesiones. Es otra la historia cuando el proceso, por algún motivo, no funciona. Recuerdo muy bien un episodio que ocurrió en una de mis visitas: el carro de la alcaldía que se había comprometido a recoger a la monitora y al parlante no llegó a la vereda y debimos esperar transporte y llegar tarde a la siguiente sesión. Es por esto que, a mi parecer, es fundamental entender al parlante como algo más que un objeto: como un actor que lleva a que monitores, usuarios y comunidades se muevan de ciertas maneras.



LA ALCANCÍA QUE HACE PENSAR

Fui al barrio Granada para encontrarme con Kelly, la líder del grupo “Granada Saludable” y su familia. Les pregunté por el alquiler del sonido en su comunidad.

Kelly me explicó: “En las primeras clases el sonido fue pagado por la junta de acción comunal. Sin embargo, el señor del alquiler ha cobrado \$1 500 la hora y la junta ya no tiene la suficiente capacidad económica para pagarlo. La presidenta propuso que en una alcancía podrían recogerse \$500 en cada clase y con eso, a fin de mes, podría pagarse el alquiler del sonido. Pero hay personas que no llevan ni una moneda. Y yo siempre he dicho que una clase de aeróbicos sin sonido, no es clase de aeróbicos... es muy aburrida”.

–“De hecho, el otro día estábamos conversando aquí en la familia, sobre cómo resolver este problema del sonido. Si fuera posible dar una cuota de \$5 000 o \$10 000 entre todos los que vamos, así compraríamos el sonido. Porque como estamos haciendo ahora, es plata perdida. En cambio si lo compramos, ya se sabe que queda el sonido ahí para otra cosa que tenga que hacer la junta”, reflexionó Ligia, su madre.

Ante esta propuesta dijo don Mario, el padre de Kelly: “Tendrían que ponerse de acuerdo las dos juntas de los barrios vecinos y en lugar de darle esa plata a un particular, dar los \$5 000 para beneficio de todos”.

Sonia es originaria del Alto de la Cruz, pero trabaja en el municipio de Buenavista como monitora. Lleva tres años en el Programa y me contó que le ha tocado “voltear” mucho. Como al inicio no tenían sonido propio, le preguntaban con frecuencia: “Profe ¿cómo vamos a hacer con el sonido?”. Para conseguirlo decidieron realizar una rifa, y producto de esto, se conformó una junta del grupo con tesorera, presidenta y demás.

LA RIFA QUE ORGANIZA

La rifa y la alcancía son ejemplos de los cambios que el Programa puede generar en las comunidades. Para leer más sobre estas transformaciones, vaya a **DEL HOY AL MAÑANA** a partir de la página 368.

# "LA MÚSICA ES LO QUE ANIMA A HACER EJERCICIO"

En mis recorridos por los municipios no pude evitar que la música me emocionara y en ocasiones me llamara a participar de las sesiones. Escuchar una bachata, una cumbia, una saya o un reguetón hacía que mis piernas se quisieran mover.

Confieso que de las sesiones, la parte de rumba es mi favorita, porque me gusta moverme al ritmo

de las canciones conocidas. Como lo expresaron algunas de las usuarias, queda una con ganas de seguir bailando luego de la clase. También se aprovecha para aprender algunos pasos de baile y luego lucirlos en las fiestas.

Desde esta experiencia, para mí fue comprensible oír estas expresiones de usuarios y usuarias:

**‘Escuché la música y por curiosidad entré, la música como que me llamaba’.**

O de monitores y monitoras:

**“La música es todo. Sin parlante, sin música, la sesión no es nada”.**

**La música motiva y genera otra relación con la actividad física. Para muchas personas, la música es lo que diferencia a las sesiones de otro tipo de “ejercicio” o “deporte”; es lo que les confiere un carácter de diversión y alegría que invita a que quieran volver.**



## Cambios de actitud

Conversando con Kelly y doña Ligia, Kelly me dijo: “El ejercicio con música es muy agradable. Más agradable a que lo pongan a uno a hacer abdominales”. Y agregó doña Ligia: “Es que si el profe colocara ejercicio sin música, no le iría tal cantidad de personas, porque la gente es perezosa para hacer ejercicio”.

Algo similar me dijeron con alegría Marta y Carolina cuando les pregunté cómo eran las sesiones: “Se pone música de carnaval, porro, gaita y el monitor nos pone a gritar, nos emocionamos mucho”.



Fue interesante para mí observar a las usuarias entusiasmarse al escuchar ciertos ritmos y canciones. Por ejemplo, la sesión que presencié en el barrio El Caminito empezó con un calentamiento y luego ejercicios con pelotas, que las usuarias se esforzaban por seguir muy concentradas y serias. Pero luego vino el baile y, en ese punto, la música folclórica que usó la monitora hizo que las usuarias cantaran a viva voz, felices, sonriendo y aplaudiendo. Algo similar me narró Joaquín, el monitor de Villa Grande:

*A mi grupo de las mañanas llegó un señor con un bastón, que no se paraba y a quien continuamente yo invitaba a participar. Era ‘achacosito’ y no se quería levantar. Por lo que averigüé qué música les gustaba y me dijeron que de guitarra, de cuerda, y les llevé. El día de la clase puse la música y empezaron a bailar. El señor con el bordón se encontraba allí. Estaban todos bailando en parejas y el señor se levantó a bailar. Desde que vi que se paró dije: “Ya es mío”. Todavía continúa participando de las sesiones.*

Sin embargo, no siempre la música es un elemento que mueve a usuarias y usuarios, pues en ocasiones puede convertirse en un factor de desacuerdo. La historia de Eduardo muestra cómo los distintos gustos musicales del grupo pueden, en ocasiones, generar tensiones.

Eduardo me contó la historia de un grupo especialmente difícil, en el que las usuarias le expresaban todo el tiempo que no les gustaba la música que él ponía y además comentaban que los pasos eran muy difíciles. Esto hizo que durante un mes, Eduardo les llevara música distinta a cada sesión, pero ninguna les parecía bien. “Uy, profe, por fin trajo una canción buena”, le decían las usuarias.

Dicha situación, según me contó, lo hizo sentir muy incómodo, al punto que decidió disminuir la modalidad de rumba de las sesiones y empezó a priorizar el fortalecimiento muscular. Este cambio hizo que las usuarias le reclamaran volver a la rumba y ya no se quejaron más por su selección de canciones.

## Preparar y conocer la música

Estas historias hicieron que me preguntara por el trabajo que está detrás de la búsqueda y selección de la música para las sesiones. Al principio pensaba que podía ser relativamente fácil elegir una canción y ponerla durante la sesión. No comprendía aún el tiempo, los conocimientos y la dedicación que se necesita para que la música esté acorde con las sesiones.

**A medida que fui conociendo mejor el Programa, comprendí que la habilidad de dirigir una sesión de actividad física musicalizada no es algo que se aprenda en la educación formal, sino que, en realidad, se aprende en la práctica y toma tiempo. Hay que aprender a escuchar la música y estar escuchando música constantemente, aprender de otros y -sobre todo- practicar y practicar.**

Mariana me explicó que preparar una sesión no es nada fácil, ya que implica no solo conocer la canción, sino a su vez entender el tiempo, la métrica e incorporar los pasos con base en cierta técnica.

“Para dar una buena clase de rumba hay que saberse la canción”, me explicó. “Hay que saber, por ejemplo, cuándo hay un coro, cuándo hay una frase, cuándo hay una estrofa. Y en función de esto, se ponen los pasos. Así, cada vez que suena el coro, los usuarios saben qué paso hacer”.

También me hizo entender que es necesario aprender a desarrollar la habilidad de contar los tiempos mientras se interactúa verbalmente con el grupo: “Uno casi ni habla cuando está empezando, es complicadísimo”, me dijo. También se requiere cuidado para “no salirse de música” durante una sesión. Fue clara en afirmar que cuando un profe hace una clase sin tener en cuenta la métrica musical, a la gente no le “cuadra” y en últimas no le gusta, aunque no pueda precisar porqué.

# EL VIAJE

DE USUARIAS Y USUARIOS

Así como el Equipo Colombia realiza un viaje para llegar al Programa HEVS, usuarios y usuarias también tienen un proceso desde que se enteran del Programa, comienzan a participar y se vuelven ejes fundamentales de él.

## ¿Cómo llegan al Programa?

Por medio de amigas, vecinos y familiares usuarias y usuarios se suelen enterar y acercar al Programa. Lo hacen motivados por participar en este espacio que ven como una oportunidad para relajarse, cuidarse y salir de la rutina.

Visité con Magda,<sup>5</sup> la monitora, la casa de Julia, una de las personas que asiste con más constancia a sus sesiones. Su esposo es ingeniero civil y es un hombre muy respetado en el pueblo. Él también asiste a las sesiones. Durante la visita Julia me contó por qué empezó a hacer actividad física: “Necesito mantenerme activa y saludable, por la edad que tengo no puedo mantenerme sedentaria”. Se enteró del Programa por una amiga que llevaba asistiendo varias semanas, y aunque su amiga no volvió, ella continuó y ya lleva dos años. “Por mí que me dieran dos horas, porque quedo picada”.

<sup>5</sup> Los nombres de los municipios y de los personajes fueron cambiados para proteger su privacidad y para que quien lee pueda imaginar cualquier lugar de Colombia.



Una vecina le contó a Aura sobre el Programa y decidió empezar en febrero de este año. “Quedé muertecita la primera clase, los pies se me querían reventar”. Le pregunté qué ha sido lo que más le ha gustado y dijo que es la oportunidad de moverse y cuidar su salud: “Uno de ama de casa se queda en el sedentarismo. Eso me iba subiendo de peso, pesaba 68 kilos y ahora ya peso 60”. También expresó que antes andaba estresada y aburrida, pero desde que asiste a las sesiones ha cambiado.

Para recordar quiénes son estas usuarias y usuarios, regrese a **DEL AYER AL HOY** a la página 89.





## Se empieza con pena, penita, pena

La sesión se realizó en un parqueadero. A la entrada observé a un hombre con una frondosa barba blanca que miraba la sesión y se moría de la risa. Durante la sesión Luis Eduardo, el monitor, les pidió en varias ocasiones a las usuarias de la fila de atrás que se movieran a la primera fila. Mientras bailaba hacía movimientos con las manos invitándolas a que se acercaran, pero ellas solo sonreían y se quedaban en su puesto. Definitivamente la fila con el mayor número de mujeres era la última. Hasta ahora se estaban aprendiendo los pasos. Esto trajo a mi mente lo que una vez me dijo Gabriela, la gestora: “Lo importante de la actividad física es que las personas se muevan, no importa si al principio coordinan o no”.

**Después de observar situaciones similares, entendí que eso de ubicarse en la fila de atrás es parte del proceso de comenzar a participar de las sesiones. Un proceso que tiene que ver con acostumbrarse a moverse de cierta manera, aprender los pasos y comenzar a relacionarse con el cuerpo de una forma diferente a la cotidiana: a exponerlo y exponerse en público.**

Al terminar la sesión le pregunté a un joven usuario si podíamos hablar y se mostró muy dispuesto.

*Empecé como todos. Escuché la música y por curiosidad entré. Pregunté si era pagando y me dijeron que no, que quedaba invitado. Volví el martes y había bastante gente. Yo estaba algo tímido. Se me dificultó y me quedé sentado. Pero la música como que me llamaba. Luego me hice de último, para que nadie me viera si me equivocaba y poco a poco fui avanzando hasta que me hice adelante.*

## Se deja la rutina y se cosechan beneficios

A medida que fui asistiendo a más sesiones y conversando con más usuarias y usuarios, advertí cómo la actividad física genera cambios que se reflejan en la emocionalidad (la risa, las expresiones...), al tiempo que transforma la cotidianidad y se manifiesta en las razones que los mueven a continuar participando del Programa.



Cuando Ana me habló sobre el Programa se le iluminó la cara: sonreía, le brillaban los ojos. Cuando le pedí que describiera qué es para ella no ocultó su entusiasmo, expresó con una sonrisa de oreja a oreja qué le parece: “¡Espectacular! ¡Fantabuloso! ¡Me encanta!”. Le faltaban palabras para describir la alegría que le generan “los aeróbicos”.

**Al igual que Ana, varias personas compartieron conmigo lo que han recibido en el día a día por participar de las sesiones. Dejar la rutina, desestresarse, distraerse, divertirse, tener un momento de escape, mover el cuerpo, activarse y llenarse de energía, compartir un rato con otras personas, hacer nuevas amistades y dedicar un tiempo para sí mismas.**

*Una vecina me dijo: “Vamos que esto es chévere, uno se desestresa, se le va el aburrimiento, hace amistades”. Esto como que lo vitaliza más a uno, como que lo activa. Por lo menos yo soy dormilona, pero yo ya madrugo. Y muchas allá en la sesión dicen: “¡No! ¡Eso lo anima! Eso lo alegra, eso es una cosa muy bonita”. Creo que la mayoría de gente lo vive.*

*En la casa siempre encerrado estudiando, me estresaba. En cambio llegaba a las sesiones y me olvidaba de todo. Venía por eso, para distraerme.*

## Apoyo para participar



Aunque hablé con muchas mujeres satisfechas de poder asistir al Programa, también conocí algunas historias de usuarias que debieron dejar de asistir por la falta de apoyo de sus familiares. Eso me hizo reflexionar sobre la labor que cumplen otras personas como parejas, abuelas, tías y vecinas, para que los usuarios y, en especial las usuarias, puedan participar regularmente de las sesiones.

Acompañé a su casa a Amparo, la monitora de Puente Largo, mientras esperábamos que llegara la sesión de la noche. Estando allí me contó una historia que me dejó cierta tristeza. Relató que a uno de sus grupos asistió una usuaria llamada Raquel, que tenía problemas de sobrepeso y estando en el Programa rebajó bastante. “Cuando empezó a asistir se le veía mucha tristeza, parecía que algo estaba mal en su vida. La actividad física le estaba sentando muy bien y se le notaba más alegre, pero el esposo no la dejó volver a las sesiones. Al ver que no había vuelto yo la llamé y me confesó que su esposo le había dicho que no podía volver a hacer ejercicios, porque las mujeres que hacían eso, era porque les gustaba mostrarse, que

las vieran”. Amparo me expresó que ella pensaba que ese señor de pronto se había asustado de ver lo cambiada y empoderada que estaba su esposa y por eso no la dejó volver.

Así, el apoyo familiar y las relaciones entre las compañeras y vecinos se convierten en un factor importante para la participación. En ocasiones, estas relaciones de apoyo se originan precisamente por hacer parte del Programa, que lleva a que se empiecen a transformar las relaciones familiares, de género, en la comunidad y entre usuarios y usuarias. Este tipo de transformaciones se describe en la siguiente sección “Del Hoy al Mañana”.

Para conocer lo que usuarias y usuarios reciben del Programa y se llevan para el mañana, adelante esta sección y pase a la página 354.



# CONSTRUYENDO

## RELACIONES

Algo que observé y experimenté continuamente en mis visitas a los territorios fue el compromiso y el corazón que gestores y monitores depositan en el trabajo que realizan cada jornada. Este compromiso y corazón se materializan, en parte, en las pequeñas grandes acciones que realizan para crear y fortalecer los lazos con comunidades y usuarios.

**Conectarse con las personas usuarias, motivarlas, hacerlas reír de sí mismas, darles confianza, proyectar buena energía, transmitir cariño, escucharlas, ofrecerse a contribuir en otras actividades y celebraciones y compartir un momento antes y después de las sesiones.**

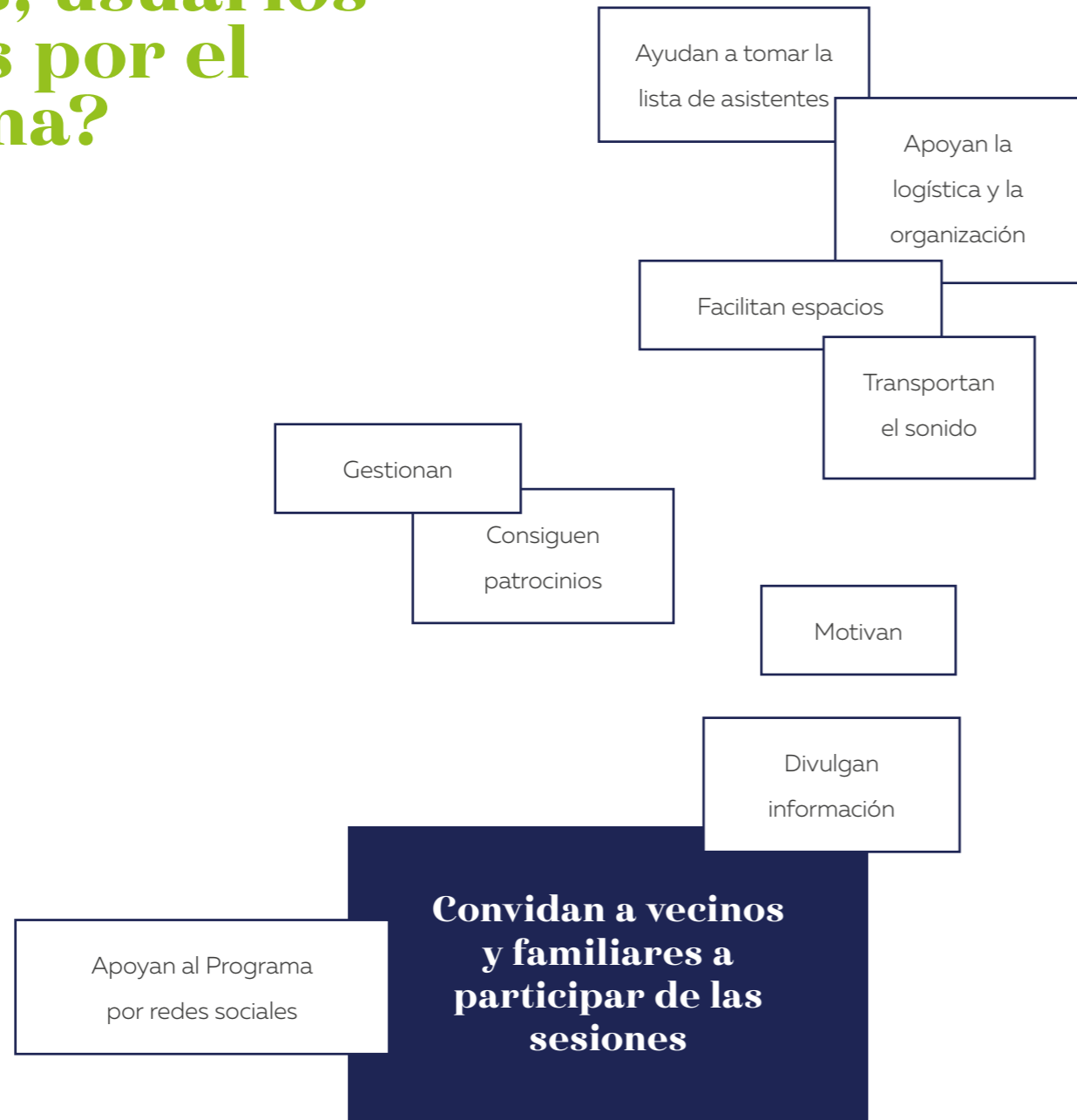
Estas acciones no solo contribuyen a motivar la participación de las comunidades, sino que generan relaciones de cuidado que trascienden las sesiones, consejerías y eventos masivos. Logran construir vínculos de apoyo que más que una comunidad, conforman una familia. Tal como lo describió Leonardo:

*El desgaste físico de uno es bravo. Son cuatro horas seguidas tirando pata. ¡Fuerte! Claro, uno tiene que estar preparado para esto también. Pero lo que me enamora del Programa es compartir con las personas, pues yo no las veo simplemente como usuarias. Siempre les digo que esta es la familia de Hábitos. Y para mí lo es. Yo me encuentro amigos, me encuentro hermanos, tengo abuelas en los grupos. Es muy chévere eso. Cuando tengo un tiempo de media hora antes de la otra sesión, me quedo compartiendo y hablando con los usuarios. Pienso que la motivación hace parte de la actividad física, por eso quien los enamora y quien tiene esa fuerza de atraerlos, es el monitor. El monitor debe ser una persona que esté abierta a compartir realmente con los usuarios. Debe ser muy alegre al momento de expresarse, debe ser muy claro en el sentido de que el usuario te entienda, de que el usuario se fije en ti y sepa que alguien está guiándolo.*

## Relaciones que inspiran

Además de tocar las vidas de monitores y monitoras, estos lazos de familiaridad también inspiran a usuarios, usuarias y líderes a emprender acciones cotidianas que permiten que el Programa se instale y se mantenga. Estas tareas tienen que ver con asuntos logísticos y operativos pero, sobre todo, emocionales y humanos: apoyan, cuidan, protegen y levantan el ánimo de monitores y monitoras, ayudándolos a sobrellevar sus jornadas exigentes y sus dificultades personales.

# ¿Qué hacen usuarias, usuarios y líderes por el Programa?



# ¿Cómo cuidan de sus monitores y monitoras?





## Convidar

El Programa consiste en que tú vas y, por ejemplo, la monitora dice: "Pueden traerse a una amiga y la amiga se trae a otra". Entonces, va una y dice: "Ay, mira, allá están dictando un programa de aeróbicos". "¿Ah sí? ¡Voy a ir!". Es así, convidando.

## Proteger

La historia de violencia de Colombia se siente todavía viva en muchos territorios. Hay monitores que habitan en algunos de ellos y con valentía dictan sus sesiones con cuidado de no interferir con los horarios de los toques de queda o de los paros armados ni traspasar fronteras invisibles o transitar espacios “prohibidos”. Su fortuna es contar con la protección de usuarios y usuarias que defienden su labor ante el resto de los actores que parezcan cuestionarla.

A Juan le correspondió trabajar como monitor en un municipio clasificado como “zona roja” en el departamento. Allí comenzó a tomar el registro de personas y hacer el tamizaje propio del Programa. Un día cuando él estaba esperando el bus, lo abordaron “dos tipos” en una moto y le dijeron: “Venga lo llevamos profe”. Le dijeron: “Nos gusta su trabajo pero no tome registros”. Él les explicó que las fotos eran solo para los informes, que era una exigencia de su trabajo y que él no las usaba para nada más. Al regresar al municipio, Juan habló con la comunidad y le contó lo que había sucedido. La comunidad decidió encargarse de la situación. Los líderes se reunieron con los “tipos” que habían abordado a Juan y llegaron a un acuerdo, de modo que él pudo continuar con su trabajo. El Programa permaneció en el municipio gracias al apoyo y al esfuerzo de la comunidad y al compromiso de Juan.

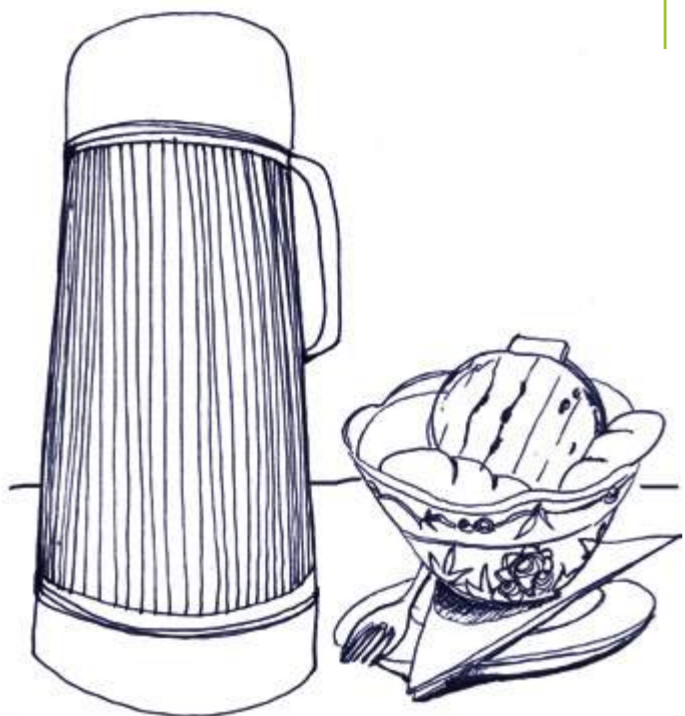
**“A veces acompañamos al profesor, como él carga su equipo, que de pronto no vaya a pasar algún malandro y se lo vaya a quitar”.**

## Dar cariño y levantar el ánimo

*Estábamos organizando el evento del Día Mundial de la Actividad Física. Yo solicité el transporte del colegio para cuarenta y cinco personas, pero ese bus se fue con veinte personas. A mí me daba tristeza, un bus gratis con veinte personas... Y les dimos camiseta desde aquí desde la alcaldía y no quisieron ir. Yo venía muy triste en el bus, y a una de las señoras que se sentó junto a mí yo le decía: “Me da tristeza porque hay otros municipios que quisieran ir y no tienen el transporte y ustedes que tienen la camiseta, les dieron la comida y la hidratación y no aprovechan”. La señora se me acercó y me dijo: “No, profe, tranquilo, no se desmotive, verá que las cosas van a cambiar”. Fue un ángel de la guarda, una bendición. Empezó a salir más gente, se empezaron a dar cuenta de quién era yo como persona y las cosas han venido cambiando poco a poco. Y así, siguen apareciendo ángeles de la guarda, siempre van a seguir apareciendo, día a día, para poder uno estar bien fuera de su casa. Yo por eso amo mi trabajo, por la gente de las veredas; siempre lo voy a decir, por el cariño con el que me reciben.*

## Compartir

*El día que di la última sesión, en el grupo de Pueblo Nuevo, las usuarias llegaron y me dijeron que ese día ellas no querían hacer aeróbicos. Yo les pregunté: “¿Por qué?”. “Porque este es el último día, profe, y queremos compartir con usted”. Me llevaron una torta, regalos, una serenata. Entonces fue muy gratificante. Me dijeron: “Gracias profe por esa recocha tan hermosa, por tanto amor y paciencia, por enseñarnos tantas cosas, por las recetas de las frutas”. Todas aplaudieron y gritaron: “¡Gracias profe, te esperamos el otro año!”.*



## Relaciones de corazón

Las historias anteriores dejan ver el vínculo que se establece entre los usuarios y sus “profes”, como comúnmente les llaman. Sin embargo, es bonito preguntarse cuál es la causa de esos afectos y encontrar que una de las respuestas es **el corazón que le imprimen a su trabajo monitores y monitoras.**

## Un corazón que se traduce en cuidado

***Yo les digo, regálense esos minuticos de la sesión, esos minutos son de ustedes. Piensen en ustedes como el ser más importante en el mundo, piensen en esa persona que realmente necesita ser amada: ustedes.***

Marlen me contó lo especial que ha sido para el grupo su profe Álvaro. “Los niños en el barrio quieren mucho al profe Álvaro, lo ven como un dios”. Me contó que en una ocasión, después de la sesión, el profe ya se iba para su casa montado en su moto, cuando un niño lo llamó. Entonces Álvaro paró, se devolvió y empezó a hablar con él. “Duró como una hora hablando con el niño y le explicaba algo con mucha dedicación. Eso fue muy bonito de su parte”.

Durante la sesión, cuando a alguien se le dificulta realizar los movimientos, Álvaro se le hace al lado y le explica paso por paso, “No las deja hasta que no están al ritmo de las otras”, indicó Marlen. Muy contenta, también me confesó que esos detalles han hecho que lleguen más personas a las sesiones y que en ocasiones, cuando al profe se le ha presentado algún inconveniente para asistir, el grupo solito hace los ejercicios.

## Un corazón que trasciende la sesión

Además de este tipo de vínculos, el Equipo Colombia le mete el corazón a otro tipo de actividades, muchas veces en su tiempo libre, para motivar y fortalecer los grupos: chocolatadas, paseos, desafíos, celebraciones o preparación de eventos especiales.

Carolina se presentó como trabajadora social y experta en danzas, además de monitora. “Interesante combinación”, pensé. Me dijo además que le gustaba el deporte y que era madre de dos niñas. Pero lo que más me llamó la atención fue cuando me expresó que le gustaba hacer intervenciones en los grupos de actividad física. Dijo que su formación como trabajadora social le ha aportado mucho a su trabajo pues le ha permitido desarrollar una mayor cercanía con las personas. Cuando ve a alguien que se encuentra muy bajo de ánimo, se acerca y le habla. Reconoce que tener empatía con los usuarios es muy importante para poder desarrollar su labor. Le gusta organizar actividades de integración y recientemente realizó un “desafío HEVS”. Para ello le pidió a un usuario que le prestara su finca. Todos fueron con sus familias y en conjunto prepararon la comida y se divirtieron mucho. “Yo llevé todas las dinámicas, hicimos una olla comunitaria y las usuarias fueron con sus hijos. Todos esos espacios son muy buenos para expresarse y compartir”.

## Relaciones tecnológicas

Muchas veces escuché a monitores y monitoras hablar sobre el uso de WhatsApp y Facebook como herramientas para promover las sesiones y los eventos masivos.

*Este año implementé el uso del WhatsApp en los diferentes grupos regulares. Al inicio fue un lío porque todo el mundo... ochenta personas ahí escribiéndome y enviando cosas. Entonces yo les dije: "Vamos a ser amigos pero no por WhatsApp. Vamos a ser amigos en las sesiones. Por WhatsApp yo les voy a mandar información. Y de pronto que en el barrio ocurra algo, ustedes me envían la información por ahí, ¿listo?". En Facebook también creé un grupo del Programa y desde allí invito a participar de los eventos masivos.*



Sin embargo, estas tecnologías también se han convertido en un medio por el cual se expresa cariño y gratitud.

Varios monitores del departamento me hablaron de doña Laura, una usuaria que es muy activa en las redes sociales; siempre está pendiente de todo lo concerniente al Programa, comentando todo lo que se publica, incluso en otros municipios. Muy risueños me contaban "Se publica algo del Programa y ¡prummm! Eso es de una 'me gusta!' lo comparte, lo comenta. Puede estar donde sea, y ella comenta: '¡muy buena la cosa!'".

Hace unas semanas el monitor de "doña Laura" estuvo enfermo y no pudo dirigir las sesiones, y doña Laura estuvo pendiente de él todo el fin de semana escribiendo. "¡Profe! ¿cómo sigue? Profe, ¿ya está mejorcito? ¿Entonces nos vemos mañana? Pero si está enfermito, tranquilo, no hay ningún problema. Yo voy y les aviso a las demás".



## Relaciones que hacen la diferencia

Estas relaciones tan especiales permiten que las personas que participan del Programa se sientan bien, contentas y motivadas. ¿Y esto por qué es relevante? Porque cómo se sienten usuarias y usuarios es uno de los factores que favorece que muchos se “enganchen” y continúen asistiendo a las sesiones y eventos. En varias ocasiones escuché decir a gestores y monitores que esta es una diferencia fundamental con las clases de aeróbicos que se ofrecen en otros espacios, como los gimnasios.

*Tú en un gimnasio das la clase y no gastas mucho tiempo en decir “hola” y “chao”. Pero por lo menos acá, yo sí me tomo ese tiempo de conocer a las personas con las que estoy trabajando y que me conozcan. La satisfacción que yo siento con el Programa es por la cantidad de gente a la que uno llega. Hay que incentivarlos a que continúen, a que se sientan cómodos, a que se sientan cuidados, eso llena, eso hace que la gente se quede. Es como esa diferencia, es meterle ganas, sonrisas.*

*En un gimnasio la preocupación no es por el bienestar de la gente. En un gimnasio entre más difícil mejor, más les gusta. ‘Sáqueles la leche’, le dicen a uno los jefes en el gimnasio, ‘entre más perdidas estén las personas, mejor’. En cambio en el Programa uno se fija que todo el mundo esté bien y lo pueda hacer.*

Para conocer qué otros efectos tienen estas relaciones cuidadosas, pase las páginas hasta “¿Cómo lo logran? ¿Qué hay detrás?”, en la página 290 .

## Las relaciones también son complejas

Alguna vez, el coordinador nacional me comentó que aunque él piensa que todos los miembros del Programa conforman una familia, también reconoce que las familias tienen problemas y no todas las relaciones familiares son armoniosas. Eso ocurre también con algunas relaciones entre usuarios y monitores. En esta relación, el diálogo es clave para ajustar expectativas, conocer necesidades y adaptar las sesiones a los grupos. A veces puede ser complicado, pero es el reto de toda relación humana.

*Yo recibía mi grado un viernes en la noche y el jueves anterior les dije a los usuarios: "Vean, yo tengo mañana mi grado, a las cuatro de la tarde tengo que estar en la universidad recibiendo la toga y el birrete y a las seis es la ceremonia, por eso yo no voy a alcanzar a venir mañana pero ustedes se quedan con la líder". ¿Qué me dijeron? Que no, que teníamos que dictar sesión. Hubo un grupo que me dijo: "Vaya, profe" y me dieron plátanos: "Tome el regalo". Los de otro grupo igual, "Vaya, vaya". Pero los del grupo de la noche dijeron "no". Y me quedé sin grado, no pude ir.*

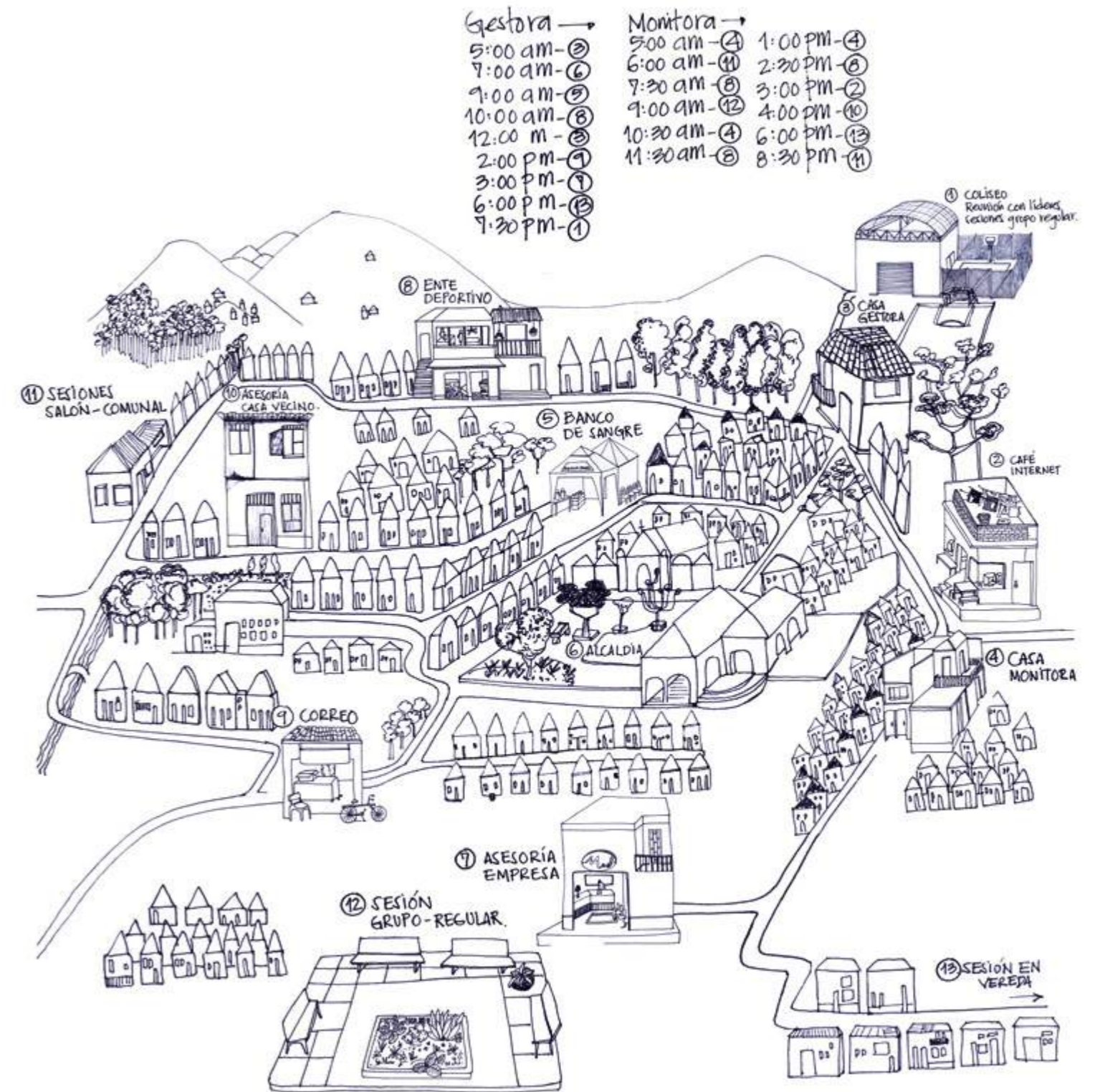
# LA ACTIVIDAD FÍSICA

MÁS ALLÁ DE LAS  
SESIONES MUSICALIZADAS

**“No somos  
aerobiqueros, ni  
bailadores, no  
somos recreadores,  
animadores, ni  
hacemos *show*. No  
somos instructores  
de aeróbicos.  
Buscamos  
generar cambio  
comportamental y  
que sea sostenible”.**

A lo largo del trabajo de campo me fui dando cuenta de que la labor del Equipo Colombia es mucho más que la sesión, su logística, preparación y gestión. Entendí que su compromiso es con el bienestar y con generar cambios en las vidas de las personas. Esto los lleva a involucrarse en muchas más actividades que van desde la elaboración de informes y la colaboración con otras entidades, hasta la promoción de estilos de vida saludable en instituciones de diversos sectores y el acompañamiento a familias por medio de asesorías en sus hogares.

A lo largo de este segmento detallaré cada una de estas múltiples labores, ya que muchas veces son menos visibles que las sesiones, o parecen menos trascendentes, pero resultan fundamentales para el desarrollo del Programa e implican grandes dosis de tiempo, esfuerzo y dedicación. Así lo describió claramente Paula cuando le pregunté por su jornada diaria:



Uno tiene que hacer gestión, tiene que conseguir hidratación, tiene que conseguir una cantidad de cosas. Aparte hay que hacer los informes y una cantidad de cosas que la gente no se da cuenta... Porque así me lo dicen acá: "Si usted no hace nada, usted va y baila y ya se acuesta a dormir". ¡No! Nada de eso. Por lo menos si yo quiero cumplir, si yo quiero que aquí el municipio me colabore, yo tengo que colaborarles a ellos. Ahora están en juegos intercolegiados, entonces me piden favores: "Paulita, necesito que me haga presencia aquí en este partido, tal cosa". Entonces yo le colaboro. Cuando yo le digo: "Don Gabriel, necesito hidratación para mi evento". Él: "Claro". Es así. Siempre tenemos que estar ahí.

Yo me levanto a las cinco de la mañana, doy mi sesión de las seis de la mañana, lo que es lunes, miércoles y viernes. De ahí me voy para la Villa, de siete y media a ocho y media, doy mi sesión. Voy a la casa, me cambio, me arreglo y voy para el Instituto. En el Instituto a veces tenemos que hacer cronogramas, las actividades que haya por hacer, estamos ahí. Al medio día voy a almorzar. Y ya en la tarde, a veces me queda libre, a veces no. Ahora estoy haciendo tamizaje, entonces mis tardes las dedico a subir información al sistema y en la noche doy de nuevo mi sesión, de siete a ocho. En la noche estoy en un grupo de porras, entonces salgo de mi sesión y me voy a entrenar. Y ya salimos tipo nueve y media, diez, y ya, a descansar o a completar informes. Hay tardes en que hago las asesorías y consejerías, siempre hay algo que hacer.

Si tiene interés por conocer cómo logran cumplir con estas jornadas, hay dos caminos que puede recorrer: regrese unas páginas hasta **"Construyendo relaciones"** a partir de la página 240 y luego adelante otras páginas hasta **"¿Cómo lo logran? ¿Qué hay detrás?"**, desde la página 290.

## Trabajo intersectorial: reciprocidad y apoyo

El Programa busca promover la actividad física por medio de estrategias integrales realizadas en conjunto con los entes deportivos departamentales y municipales y las distintas secretarías (Salud, Cultura, Educación) e instituciones públicas y privadas. Monitores y gestores me contaron sus experiencias para conseguir camisetas, premios, refrigerios y transporte para los usuarios y los participantes de eventos masivos.

**"Nos toca trabajar fuerte en la cuestión de gestionar el apoyo".**

Luisa,<sup>6</sup> una monitora no profesional joven y alegre entusiasmada con mi visita, quiso que yo conociera con el mayor detalle posible el municipio y las veredas donde ella trabaja. No se dio cuenta del esfuerzo físico que significaba para mí seguirle el ritmo a los traslados contrarreloj entre un lugar y otro, desde la madrugada hasta el anochecer, en medio del calor y los caminos destapados; para ella eso constituye la normalidad de su vida diaria. Me contó que dios le dio un don: le dan respuesta positiva a lo que sea que ella solicita. Yo pude ver que también se debe a su voluntad para colaborarles a los demás.

Le gusta mucho gestionar, interactuar con los encargados de distintas instituciones y asegurar así el intercambio de favores. Por ejemplo, en la Brigada de Infantería tiene un grupo adicional (porque no lo reporta en los informes) y ellos le colaboran cuando ella les pide apoyo de transporte o refrigerios para eventos masivos u otras actividades. También acompaña a la alcaldía en los eventos que hay en los corregimientos vecinos y dicta charlas sobre actividad física en distintos espacios.

<sup>6</sup> Los nombres de los municipios y de los personajes fueron cambiados para proteger su privacidad y para que quien lee pueda imaginar cualquier lugar de Colombia.

“Yo les hago a ellos sesiones. Pero es con la intención de que cuando yo les pida un apoyo, ellos no se me nieguen. Hay que moverse, mi personalidad siempre ha sido muy abierta. Yo hago todo eso con todo el amor del mundo, así uno genera credibilidad con las personas a cargo de la institución”, explicó Luisa.

El mismo director del ente deportivo me decía: “La mayoría de los monitores es muy activista, les gusta involucrarse y participar en distintas iniciativas de las alcaldías municipales y del departamento. Gracias a Coldeportes y que no se han equivocado con este Programa y con la gente que tienen”.

Luisa también recordó que para las fiestas patronales organizó una presentación de comparsa con uno de sus grupos de usuarias, recordó orgullosa que ese día todas bailaron felices y las aplaudieron muchísimo.

**“Cada secretaria, me pide el favor: ‘Venga, Diego, hagamos esto. Hay un evento cultural, colabórenos con una maratón, con actividad física, con una pausa activa’. Aparte de eso, con los funcionarios de la alcaldía se hace actividad cada ocho días también, ese es otro grupo no regular”.**

Es común entonces que, en el marco de actividades de otras instituciones, los miembros del Equipo HEVS sean invitados a participar. Si bien así cumplen con su función de realizar trabajo intersectorial, posicionan el Programa, su profesión, conocimientos y destrezas, también deben tener cuidado de no excederse en las actividades con las que se comprometen.

David también me contó su experiencia trabajando de la mano con otras entidades locales para la construcción de un apoyo recíproco.

*Por toda esa ronda del río hay mucho expendio de licor y restaurantes informales, que el sancocho de gallina, el expendio de cerveza... Al trabajar con el gobierno municipal transformamos esa zona y le pusimos un poco de actividades. Hicimos mesas de trabajo, mesas intersectoriales y logramos embellecimiento urbano, quitamos maleza, un montón de cosas.*

## Acciones de Promoción HEVS: creatividad y comunicación

Monitores y gestores realizan acciones para promover hábitos y estilos de vida saludable que planean con creatividad e innovación.

### HEVS en la radio

Conocí el trabajo de un departamento que pocas veces ocupa un lugar visible en las noticias nacionales, pero que ha tenido la oportunidad de destacarse y convertirse en ejemplo para otros equipos. A partir del reconocimiento de dinámicas propias del lugar, y del diálogo con los actores presentes, el gestor y su equipo idearon una estrategia para posicionar el Programa HEVS.

*Teníamos que lograr que funcionara el Programa en la mañana o en las noches. Hicimos unas cosas muy locas, unas alianzas muy interesantes con las instituciones presentes. Allá están Infantería, Ejército y Policía y las tres tenían emisora, entonces conseguimos que nos dieran un espacio exclusivo y para las tres instituciones hicimos programas de radio sobre hábitos y estilos de vida saludable. Así empezaron a creer en nosotros. Fue una propuesta de decir: "Venga, ¿por qué no hacemos noticias positivas del departamento y que no salgan solo cosas malas?"*

### HEVS de colores



En otro departamento donde la gente solía ser muy apática a la actividad física y el deporte y donde era mal visto que las mujeres salieran a moverse en el espacio público, se desarrolló una estrategia para sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de la vida saludable.

*Hicimos murales con los líderes de los grupos y las personas que los conformaban se pusieron la camiseta y dijeron: "Sí, hay que vender lo que nosotros estamos haciendo acá". Los murales los hicimos también usando materiales reciclables y tenían el logo del Programa más el lema, los horarios y lugares. Salíamos en los medios de comunicación regionales y así la gente como que ya fue conociendo un poquito más del Programa.*

**Si buena salud  
quieres tener,  
por lo menos  
150 minutos de  
actividad física a  
la semana debes  
hacer, cinco  
porciones entre  
frutas y verduras  
al día debes comer  
y espacios 100%  
libres de humo  
de tabaco debes  
proteger y con  
paz un mejor país  
podremos ver.**

## HEVS para tod@s

Con el fin de promover la inclusión, Miguel ha convocado a organizaciones de la comunidad LGTBI para que participen en eventos masivos, así como también ha organizado eventos enfocados en que esa comunidad participe. Dice que lo mueve el sentido de compromiso social y por eso también apoya eventos de la ESE (Empresa Social del Estado) y de la coordinación de deportes en comunas apartadas donde viven personas de escasos recursos.

*Llegamos con la Policía, el Ejército, una banda. Es un ratico de alegría y para compartir. Lo que pasa es que a mí me encanta mi trabajo. Esto es lo que a mí me gusta.*



## Asesorías: diálogo y persuasión



Gestores y monitores asesoran a distintas instituciones para que desarrollen estrategias que incentiven la actividad física. En una de las bellas ciudades de Colombia me divertí acompañando a Ramiro a hacer una asesoría en una entidad pública. Al llegar a la oficina nos ubicamos en un espacio privado donde él se puso un disfraz.

No era cualquier disfraz: la trusa tenía por dentro una suerte de almohadillas en las piernas, los brazos y el abdomen, que simulaban los músculos del capitán. Tenía una capa roja que, al lado de la trusa verde y la máscara negra, evocaban los colores de la sandía. Pensé que habían hecho una buena labor adaptando el disfraz de súper héroe al de Capitán Sandía y que probablemente se habían gastado una cantidad de dinero importante alquilando la trusa y la capa, pues ambas estaban muy bien confeccionadas. Ese día por la noche me enteraría, durante la reunión en la casa de la gestora, que ellos mismos confeccionaron el disfraz. El miércoles se habían quedado hasta las dos o tres de la mañana haciéndolo. Se habían despertado muy temprano al día siguiente, como de costumbre, para empezar sus actividades. El relleno de las piernas y los brazos no era espuma: eran camisetas y ropa vieja.

Ramiro me habló sobre la confección del disfraz como si la hubiera disfrutado de principio a fin. Me contó cómo todos se habían burlado de la falta de relleno en las nalgas del disfraz y de cómo planeaban tapar la falta de nalga con la capa del Capitán.

Tan pronto como Ramiro terminó de ponerse el disfraz, cambió de voz y empezó a entonar como un superhéroe de dibujo animado. Hizo su entrada histriónica, con su tono de voz de Capitán, y todos los funcionarios lo miraron con cara de “¿y este *man* qué?”. Admiré las capacidades teatrales y la confianza de Ramiro para seguir con su guion e intentar animar a su público.

Como Ramiro, otros monitores también recurren a su creatividad para persuadir distintos públicos de la importancia de los hábitos saludables.



Me encontraba en un caluroso departamento cuando acompañé a Milena, una gestora, al evento de movilización con los empleados de una institución. Se trataba de un ciclopaseo para ir a una vereda cercana al municipio. El camino era plano y pavimentado, así que creíamos que el mayor reto sería el radiante sol. Los empleados llegaron muy temprano al punto de encuentro, dijeron haber madrugado entusiasmados por desempolvar sus bicicletas y asumir el reto. Sin embargo, el recorrido no se completó sin que se presentaran contratiempos. A varios, las bicicletas les fallaron por falta de mantenimiento previo. A otros, sus hábitos sedentarios les cobraron factura dejándolos sin aire. Hubo una chica que se agotó y a la que el pedal de la bicicleta se le zafó. Para que no se rindiera, Milena le cambió la bicicleta por la suya y la motivó a seguir adelante. Después de un rato, Milena me pidió que le diera mi bicicleta y me propuso que me montara en la barra para terminar juntas el recorrido. Luego de discutir las opciones, accedí con mucha vergüenza y Milena resultó pedaleando, cargándome y llevando la bicicleta dañada al lado.

## Eventos masivos: compañerismo y alegría

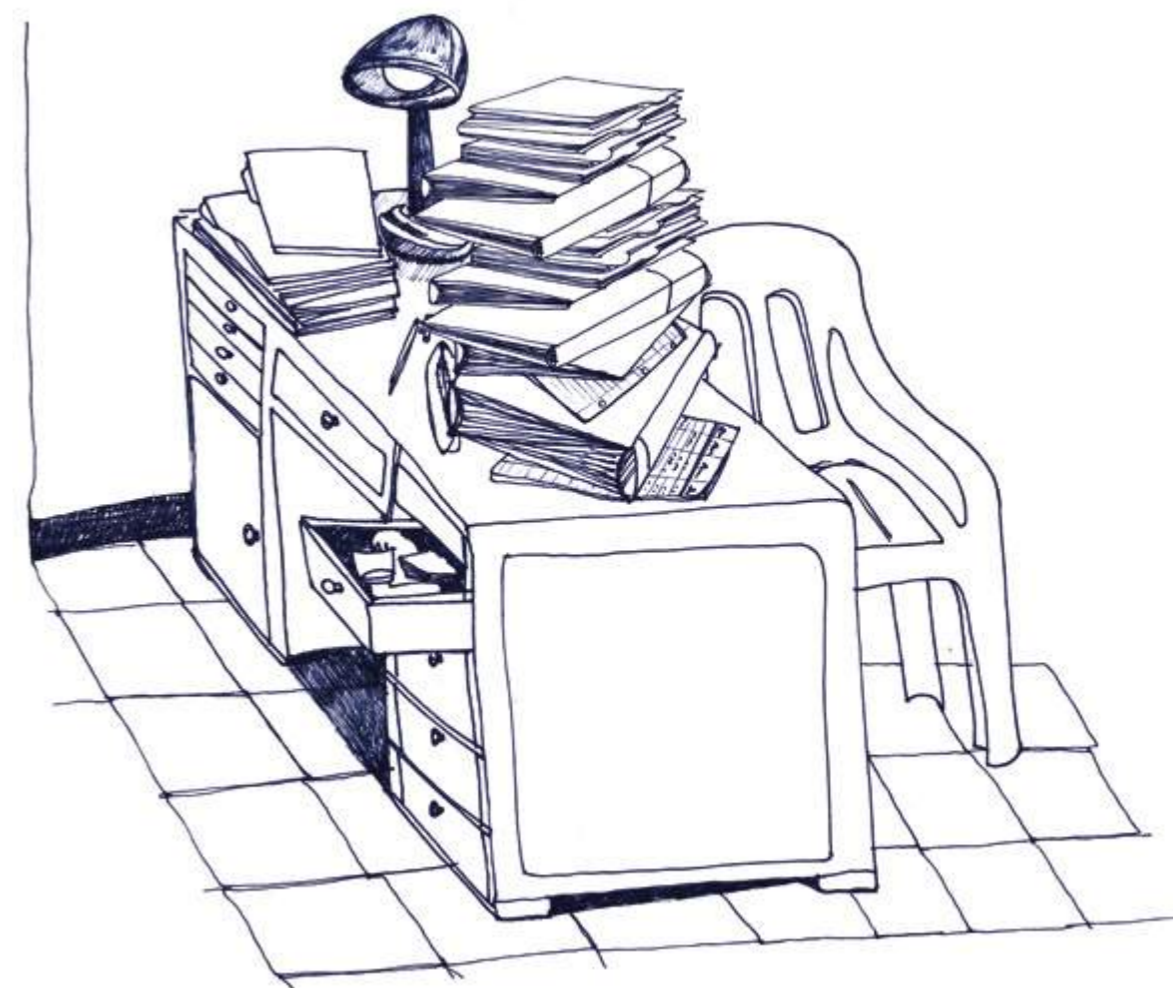


Para los miembros del Equipo HEVS, las tarimas representan alegría. Por esta razón, los eventos masivos suelen ser uno de los espacios que más disfrutan y en los que más cómodos se sienten contagiando a la gente de la energía positiva que provoca la actividad física.

En varios departamentos escuché que los equipos se organizan para acompañarse en los eventos que cada cual organiza en su territorio. Por ejemplo, una vez al mes todos participan en un evento y cada mes rotan por un municipio distinto. Pero, sobre todo, me conmovió mucho la historia de una gestora que realizó un evento masivo que consistía en hacer actividad física de manera simultánea en una cárcel y en un colegio. Los niños del colegio enviaron mensajes a los reclusos y los reclusos a los niños.

*A mí me gusta mucho llevar a los compañeros. Yo los comprometo... "¿Están libres el domingo? ¡Vamos! Que tengo actividad". Porque yo los acompaño a ellos también. Si estoy libre, vamos. Me gusta que el usuario vea variedad. Porque nosotros podemos manejar lo mismo en aeróbica, rumba, pero cada quien tiene su estilo y su forma de transmitirlo. Incluso cada vez que se hace un evento con el equipo de monitores, a la próxima sesión, el grupo de usuarios crece. La gente como que se enamora más y se anima más.*

Para los usuarios, los eventos masivos también son oportunidades para divertirse, compartir y lucir las habilidades que han adquirido. Para muchos se ha convertido en una oportunidad para pasear y conocer lugares de su región que no conocían. Los monitores los invitan a los eventos masivos de municipios cercanos y gestionan entre ellos el transporte o piden la colaboración de alguna entidad.



## Informes y monitoreo: el peso de los datos

Con el fin de hacer seguimiento al trabajo del Equipo Colombia a nivel nacional, cada monitor y gestor debe enviar un reporte de sus labores mensuales. Así mismo, debe registrar los tamizajes que realiza a principio y fin de año. Quienes viven en municipios donde el acceso a Internet no es sencillo, deben desplazarse a buscarlo en bibliotecas o locales públicos. Todo esto demanda tiempo considerable, algo que pude entender muy bien mientras los acompañaba en sus jornadas.

Le pedí a Jorge que me dijera cuándo tenía tiempo para que conversáramos sobre su experiencia y él respondió mostrándome su morral lleno de fichas de usuarios que tenía pendiente por digitar en el sistema. Me dijo que él carga su computador y esos documentos para que en cualquier momento que tenga, se pueda dedicar a eso.

Entendí que me quería decir que no tenía tiempo.

–“Ya estamos subiendo las asesorías, grupos regulares, grupos no regulares, eventos de movilización, asesorías, consejerías y tamizajes. Y se está haciendo un seguimiento diario. Esto demanda demasiado tiempo”, me dijo Jorge.

En otra ocasión, Carolina también me dijo: “Yo cargo todo en mi memoria y mi maleta, entonces para mí no es problema trabajar un rato mientras espero en cualquier lugar a mi novio para que me recoja. Apenas llegamos a la casa vemos televisión un rato y como él ronca como las marmotas, yo aprovecho y voy trabajando en el portátil. Yo le digo a él: ‘Cuando usted prende el camión, yo me pongo a trabajar’. Pero es dispendioso, porque, por ejemplo, si no tengo sesión el sábado en la tarde, entonces tengo que dedicarme al sistema de monitoreo”.

Al hablar con miembros del Grupo Interno entendí por qué tiene sentido que se lleve un seguimiento, que implica tanto esfuerzo para monitores y gestores.

“Es chistoso”, me decía Sergio, miembro del Grupo Interno, “porque ya uno entiende por qué era que a uno lo molestaban cuando era monitor. Entonces, todo ha sido como un proceso. Ha sido interesante porque primero de monitor yo hacía mis informes relajado, me los devolvían y, bueno, los corregía ahí de mala gana. Ahora que estoy en Bogotá, como yo fui monitor, al revisar pienso en el monitor, ‘¿será que está de tramposo o se

le están presentando dificultades?’. Para mí fue durísimo mantener la asistencia de los usuarios, pero yo sé que no fui el único al que le pasaba, sino que sé que a los otros monitores también les va a pasar igual. Ahí es donde yo entro, ‘¿será que entro a molestarlos o qué hago yo?’. Entonces uno empieza a investigar y a mirar a ver qué es lo que está sucediendo”.

## Visitas técnicas

Tanto gestores y gestoras como coordinadores del Grupo Interno realizan visitas técnicas a los territorios para ver cómo se está desarrollando el Programa. Me pareció muy acertado su interés por dialogar personalmente con cada uno de los actores involucrados en el día a día, tal como lo relató Claudia.

*Es súper importante poder entablar conversación con alcaldes, con los que coordinan deportes o con las secretarías para mirar su percepción sobre el Programa. Porque si bien nosotros recibimos informes mensuales en los que podemos evidenciar lo que se está haciendo, muchas veces las acciones no quedan bien plasmadas. A veces uno queda con la impresión de que se quedan cortos en plasmar lo que hacen en un documento. Cuando tú vas a territorio ves que la magnitud de lo que hacen es mucho mayor, es otra historia cuando tú ves en campo la gente, la participación, el concepto que tienen las personas acerca del Programa... Porque sí, esto cambia la vida de las personas definitivamente, no es solo la parte fisiológica, el impacto que tiene en la salud y la calidad de vida, sino que uno ve que es una oportunidad de encuentro con la gente. Entonces, detrás de eso hay muchos aspectos que hasta que tú no vayas allá, tú no lo dimensionas de esa forma. Además, estar en campo es muy interesante porque uno conoce las necesidades de la comunidad y lo que ellos realmente necesitan.*

## Encuentros para el crecimiento y la amistad

Uno de los pilares del Programa Nacional HEVS es que este cada día sea mejor y satisfaga de manera más efectiva las necesidades de la población colombiana. Por eso, es necesario que quienes hacen parte del Programa, sigan mejorando sus habilidades y trabajando sus competencias. Cada año monitores y gestores asisten a capacitaciones y encuentros con distintos propósitos.



## Premios HEVS: celebración y diversión

Cuando asistí a los Premios HEVS, me sorprendió gratamente ver que no solo se trata de un evento para reconocer los logros del Programa, sino sobre todo, los logros de sus integrantes. Me alegró saber que en el Programa destacan departamentos distintos a los que normalmente se llevan la atención en otros temas. Noté cómo la actividad física, de esa forma, reduce brechas entre regiones del país. Me pareció muy acertada la idea de hacer una celebración anual para premiar a quienes se han destacado por sus labores. Me emocioné viendo a los miembros del Equipo Colombia sobresalientes, luciendo sus trajes de gala y disfrutando con orgullo que sus esfuerzos fueran reconocidos.

Con el protocolo de cualquier evento de premiación, a la noche de gala iban llegando monitores, gestores, directores de entes deportivos municipales y departamentales y demás invitados. Se tomaban fotos, eran entrevistados por los conductores del evento, modelaban sus atuendos y se divertían charlando con unos y otros. Al entregar los premios, los discursos reconocían con respeto y admiración el trabajo que estas personas realizan en los rincones del país por el bienestar de la población. Al recibir los premios, los discursos auténticamente emotivos, apelando a la gratitud y el aprecio, suscitaban lágrimas, alegría, gritos y aplausos.





“Yo no trabajo, yo me entrego”, dijo el coordinador nacional en la apertura del evento.

Luego, durante la premiación, no faltaron las palabras de agradecimiento para las familias, usuarios y compañeros:

*Gracias a mi familia porque les he quitado tiempo, como dijo el jefe, hemos dejado sola a la familia por dedicarnos al trabajo, hasta tengo la voz lastimada por el trabajo, han sido muchos esfuerzos. Jefe, ¡gracias!*

*Voy a decir lo contrario a lo que han dicho los hombres; yo no dejo a mi hija en la casa, la llevo conmigo a trabajar. Le dedico este premio a mis usuarios: gracias por acompañarme, porque puedo decirles ‘vamos a cambiar un bombillo’ y se van conmigo.*

Las demás satisfacciones y ganancias que llenan el equipaje del Equipo Colombia se describen en **DEL HOY AL MAÑANA**, a partir de la página 320.





# ¿CÓMO LO LOGRAN?

¿QUÉ HAY DETRÁS?

¿Cómo logran monitores y gestores cumplir con todas esas responsabilidades? Como lo he venido mencionando, el Equipo Colombia se mueve siempre por su compromiso y su pasión. Algunos se sienten satisfechos por tener la oportunidad de trabajar en lo que les gusta, otros por el beneficio que están brindando al bienestar de otras personas. Eso hace que valga la pena toda la dedicación y la exigencia.

Para recordar las trayectorias que hacen que el Equipo Colombia disfrute tanto su trabajo, regrese a **DEL AYER AL HOY**, entre las páginas 35 y 65.

## Al que le gusta le sabe

Muchas de las conversaciones que tuve con monitores, gestores y Grupo Interno, más que entrevistas, llegaron a ser diálogos con risas y palabras sinceras. Por eso, cuando les preguntaba qué es lo que más les gusta de hacer parte del Programa HEVS sabía que no me contestaban desde lo institucional, sino en el tono con el que se le hace a un amigo una confianza del corazón. La emoción con la que se expresaban me hizo comprender que se sienten motivados a desempeñar su trabajo porque se encuentran realizando actividades que disfrutan y les brindan felicidad.

# ¿Qué le gusta de este trabajo?

*Yo pienso que del trabajo con la comunidad lo más bonito es el cariño de la gente. Siempre hay como un agradecimiento de la comunidad, yo pienso que eso es lo más agradable y lo más satisfactorio que uno siente. Que uno sea bienvenido: "¡Ay, profe, la estábamos esperando!", es como la gratitud y el cariño que se hace uno dentro del municipio.*

*Que le paguen a uno por hacer lo que a uno le gusta, pues estamos en el lugar que es. En lo personal a mí me fascina, me encanta. Y lo que más me atrae es la energía que uno proyecta, la energía que uno transmite y cómo puede uno tener el poder de convocar a la gente. Y es como el placer de cuando uno termina la sesión y todas las personas: "Profe, muchas gracias, muy rico".*



*Me gusta hacerle ver a la gente que hay otras posibilidades de vida, me gusta que la gente aprenda. Es una satisfacción escuchar a la gente decir que se siente más enérgica, siente menos dolores y que ha rebajado kilos. Con una persona que impacte, que cambie su vida, su entorno, yo tengo.*

*El Programa es bonito por la gente. Tú vas, haces la sesión y la gente se la goza. Cuando uno está metido en la sesión no piensa en el sueldo ni en el trayecto ni en el informe.*

*Encontré el propósito de mi vida: ayudar a mejorar los hábitos y estilos de vida de las personas. Una vez una profesora me dijo: "Estudie algo que así no le paguen, lo haga con sentimiento y vocación". Lo encontré.*

*Yo trabajo en el centro penitenciario, hay 1400 internos y todos se benefician del Programa directa o indirectamente porque no todos participan, hay una cantidad que se sienta solo a mirar, pero ellos disfrutan y aprovechan ese espacio para disipar ese encierro y ese estrés que manejan. Y quieren al Programa, pintan murales alusivos al Programa y ya lo quieren a uno. Ellos saben el día que les toca sesión, saben que se ponen sus tenis, su pantaloneta y sacan el agua.*

## El valor de ser integrales

Más allá de la vocación y formación, bien sea empírica o bien sea profesional, el Equipo Colombia trabaja otras habilidades que le permiten desempeñarse de manera integral y cumplir con los objetivos.

Así me lo explicaron los miembros del Grupo Interno de Actividad Física:

*En la parte técnica tienen que tener manejo musical, tienen que tener habilidades comunicativas, tienen que tener buena postura, que sea lineal y yo creo que tienen que haber tenido experiencia dictando clase a personas. Ellos tienen que poder enseñar a la gente cómo cambiar los hábitos. No necesitamos los mejores instructores en tarima, necesitamos gente que logre cambiar a las personas. Porque ellos no son instructores, ellos son pedagogos de la actividad física.*

**En el Programa Nacional HEVS se valoran las habilidades y la experiencia de personas que quizás no han recibido formación profesional en actividad física, pero que se desempeñan muy bien en lo que les pide el Programa.**

*Los monitores y gestores son personas que realmente necesitan generar cambios y para generar cambios no solo es con una sesión, tienen que hacer muchas cosas más, tienen que gestionar, tienen que saber hablar, tienen que saber presentarse, tener una buena actitud física, carisma.*

*Sí es harto lo que les exigimos, pero hay que hacerlo si lo que queremos es que ellos mejoren. Tienen que hacer presentaciones, por ejemplo hablar con el alcalde y muchas otras cosas. Por eso en el día a día es importante que se organicen, que sean proactivos, que tengan sentido de pertenencia.*

Principalmente monitores y monitoras tienen contacto con la comunidad. Los gestores y gestoras se encargan de aspectos como la planeación, la gestión y la coordinación. Tienen la responsabilidad de conformar buenos equipos en cada territorio y su trabajo consiste en que todos estén sintonizados, que tengan sentido de pertenencia y de trabajo en equipo. Además, deben ser capaces de sortear las dificultades administrativas y políticas que se puedan presentar. En ocasiones, las administraciones locales buscan involucrar en sus equipos a personas que protejan sus intereses políticos. El compromiso de todos los miembros del Equipo Colombia con el éxito del Programa también está en asegurarse de que quienes ingresen y permanezcan, sean personas capacitadas e idóneas.

## ¿Cuáles son los retos?

Algo que perjudica la continuidad del proceso con los usuarios, y que a su vez perjudica directamente a los monitores, es la demora en la contratación anual, debida tanto a trámites administrativos como a cuestiones políticas. Me sorprendió escuchar historias en las que las administraciones se excusaban por su falta de compromiso con el Programa HEVS, debido a que no lo consideran un programa del municipio. Tristemente esto repercute en los monitores pues son quienes al final pagan de su bolsillo el sonido, las tarimas de los eventos masivos, las luces y demás. Esto termina significando mayor desgaste físico y emocional.

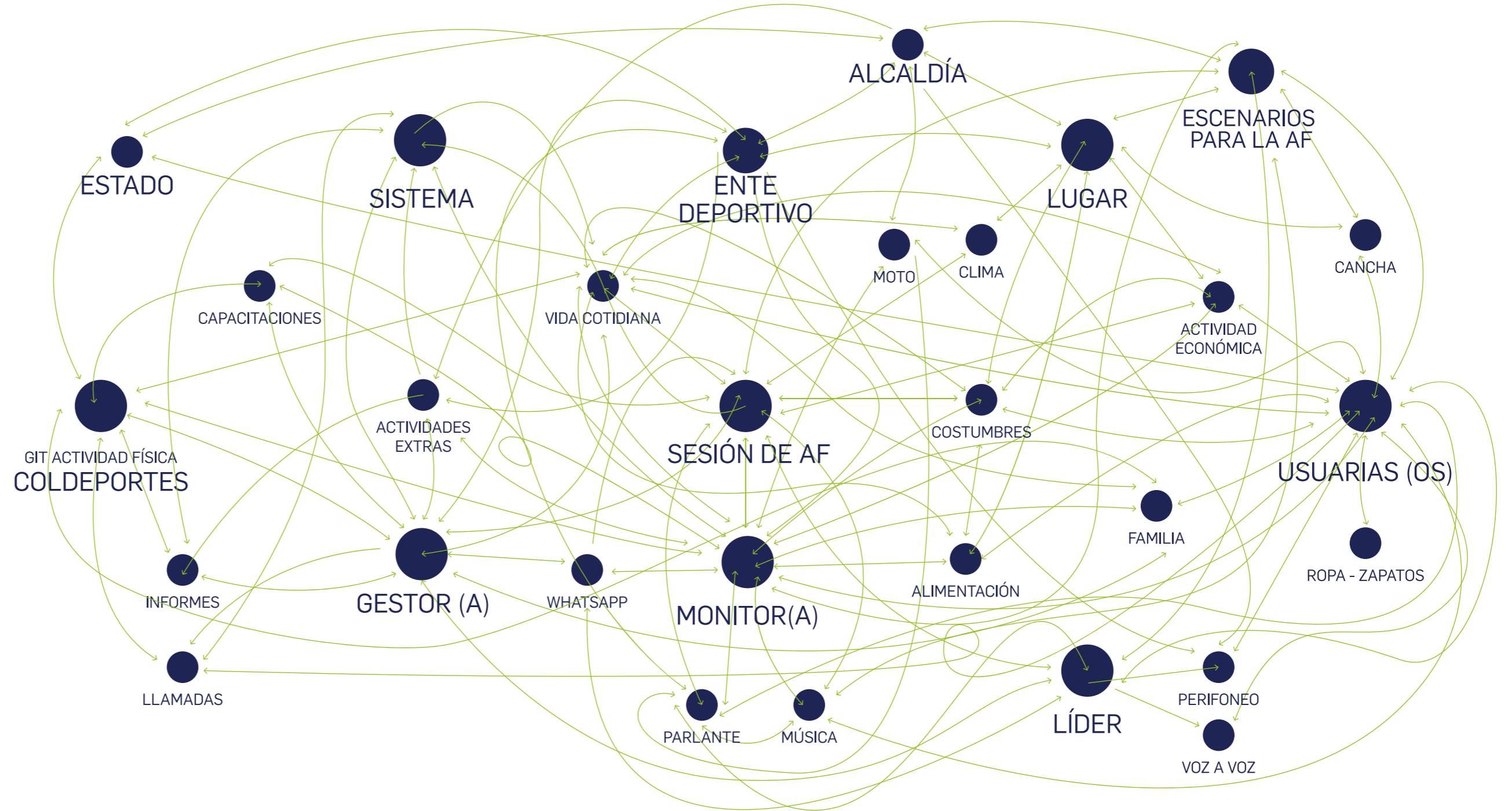
Sonia me contó, por ejemplo, que al llegar a trabajar al municipio, se enteró de que el año anterior habían tenido problemas con la coordinación de deportes, pero que ella trató de llegar en actitud conciliadora y mostrar cómo con su trabajo no estaba compitiendo con el instituto sino que podía apoyarlos en sus acciones: “Les cambié la cosa, que nosotros les estábamos ayudando”, me dijo ella con una sonrisa con la que entendí que su estrategia funcionó.

El liderazgo y los direccionamientos tanto desde el ámbito nacional, como desde el contexto departamental o municipal, son fundamentales. La ausencia o las falencias en el trabajo en equipo perjudican el desarrollo práctico del Programa. Esto lo noté de manera más clara cuando monitores y monitoras no perciben que cuentan con apoyo en todas las instancias.

*Nosotros queremos que el Programa esté echado para adelante, pero es un equipo y si la cabeza falta, tú sabes que de ahí para abajo empiezan a fallar los órganos.*

## Un entramado de relaciones

El trabajo intersectorial, así como las demás actividades que realiza el Equipo Colombia, demuestran que el Programa se sostiene por un entramado de relaciones. Relaciones que pueden pasar inadvertidas, pero que producen un impacto importante en la calidad de vida de gestores y monitores y en la relación con su trabajo. Esto tiene que ver con qué tanto pueden apoyarse en vecinos, familias, líderes, funcionarios, usuarias y equipos de trabajo para asuntos prácticos-logísticos: el amigo de la empresa privada que puede donar agua, el del banco de sangre, el director del ente, las líderes de la junta, el conductor del mototaxi, la usuaria que se encarga de transportar al profesor, etc. Así, la riqueza del Programa está en la multiplicidad de relaciones que se tejen con diversos actores, pero también con objetos y lugares.



## Un líder que orienta

El engranaje de toda una serie de perfiles en un gran equipo, como el Equipo Colombia, es posible gracias a un liderazgo que se ejerce con lineamientos claros, valores y prácticas que permiten la cohesión del grupo.

A lo largo de mis recorridos, más de una vez me encontré con expresiones de reconocimiento, agradecimiento y afecto hacia el coordinador nacional del Programa, a quien, en efecto, muchos identifican como un buen líder que ha permitido la unión de un equipo geográficamente disperso y culturalmente diverso.

“Es un hombre visionario que busca la evolución del Programa”, me dijo alguien que lleva años trabajando como gestor.

“Es una persona con una calidad humana grandísima. Como jefe se muestra duro, pero tiene una gran calidad humana”, escuché decir cuando todavía yo no lo conocía, pero ya comenzaba a notar los contrastes en la percepción que tienen unos y otros de su jefe.

“Él aporta mucho, tiene muchas ideas y trata mucho de unirnos a nosotros”, me dijo alguien tratando de explicarme por qué este Programa ha tenido los impactos que otros no han logrado.

Por supuesto, el jefe es el jefe, y no a todo el mundo le gusta todo lo que dice el jefe. Lo cierto es que con su tono contundente y estricto expresa con claridad los objetivos que espera que todos alcancen y la manera como deben hacerlo. Me dijo una vez: “Mija, yo soy cuadrulado”. En efecto, fija los objetivos y determina las formas, lo que no entra ahí, no es. Para muchas personas esto inspira respeto, para otras también se acompaña de cierto temor ante una autoridad que perciben como implacable.

Sin embargo, con la misma determinación con la que exige, el jefe también reconoce. Por eso, muchos agradecen que, con su exigencia, ellos mismos se han superado y han llegado a gozar de orgullo y satisfacción cuando descubren de lo que son capaces. Así, confiere el mérito a quienes cumplen y reconoce a quienes lo hacen más allá de las obligaciones. También me dijo otro día: “Mija, yo soy escuelero”. En efecto, considera que la formación de una persona nunca acaba y por eso el trabajo debe estar continuamente moviendo nuestros límites.

“Yo le digo a él: ‘Gracias, porque sin su calidad humana, sin usted como persona, yo no hubiera crecido como he crecido y gracias porque me ha permitido trabajar’”, me contó una monitora que nunca se imaginó tener los logros que alcanzó en el Programa.

Preguntándome por el origen de la particularidad en el liderazgo de este hombre, luego de escuchar historias y conversar con él, noté que su aporte está en su forma de ver la vida y de relacionarse con las personas. A lo largo de su experiencia se ha dejado tocar por las distintas realidades que ha conocido.

–“¿Hay algo en tu proceso con el Programa que haya cambiado tu manera de hacer las cosas?”, le pregunté yo a él.

–“Claro, deben ser muchas cosas. Pero yo creo que me vuelve más sensible hacia el dolor. A mí me duele mucho cuando me cuentan una historia difícil de algún monitor, pues yo creo que eso nos falta mucho a los colombianos o a los seres humanos. Sentir el dolor de los demás como propio. Y hay que llorar. No es debilidad, sino es sentir y si uno no siente, uno no vive y si no uno no vive, para qué está acá. Y eso sí me lo ha despertado mucho el Programa, son cientos de personas involucradas a las que podemos ayudar”.

Se trata de un líder interesado en conocer las necesidades de los demás. Él reconoce la importancia de sensibilizarse sobre las necesidades de otros y reconocer la forma de idear soluciones. Así mismo, procura que en su equipo las personas también compartan esta sensibilidad.

Por otra parte, el liderazgo también se refleja en prácticas que tienen que ver con el reconocimiento de errores y los llamados de atención, todo en el marco de dos premisas: “la ley es para todos” y “se enseña con el ejemplo”.

*La norma es para todos y si yo me equivoco, lo acepto públicamente. No soy de tapar nada. Por ejemplo, en una capacitación pregunté en qué semana epidemiológica estábamos, yo creí que era la semana 51, yo tenía el calendario del 2014 y no me había dado cuenta. Y era la semana 52 del 2015. Entonces, una monitora dijo: “Estamos en la 52”, y yo: “Que no”. Y ella: “Mire”, y yo: “Es cierto, me equivoqué”. Y todos me dijeron: “Veinticinco sentadillas” y delante de todos las hice. Porque a los que se estaban equivocando, yo les estaba poniendo a hacer sentadillas. Entonces cuando me dijeron que haga veinticinco sentadillas, dije: “Listo, de una”. La ley es para todos.*



Este líder suele motivar a su Equipo e incentivarlo para que se exija cada vez más: “Hay que ir más allá de lo que nosotros creemos que podemos dar. Siempre hay que educar la voluntad”. En el Encuentro donde lo conocí, se realizó una carrera de atletismo. Nos citaron a todos a las cinco y media de la mañana en la recepción, pero en realidad se esperaba que estuvieran todos listos a las cinco y veinticinco. Cuando yo bajé, ya todos estaban ahí. Estaban tomándose fotos, contando que tuvieron que quedarse hasta tarde haciendo las relatorías sobre las charlas del día anterior, así como los formatos de pausas activas. Sin importar la falta de sueño y el cansancio, todos tenían un semblante radiante y se veían listos para empezar la carrera.

Al finalizar la actividad, el líder tomó la palabra y dio una corta felicitación seguida de una alerta: “Muy bien muchachos, pero esto fue solo una carrera preparatoria, falta la de verdad”. Todos expresaron asombro y él continuó: “El otro año son 10 k, recuerden hay que...”, “entrenar”, respondieron todos en voz alta, “y educar la...”, “voluntad”, volvieron a decir al unísono. Les dijo que tenían que ponerse las pilas todos los que habían llegado detrás de él porque él se la pasa sentado en un computador y tiene menos oportunidad de entrenar, mientras que ellos dictan sesiones de actividad física y deberían tener un mejor estado físico. Los felicitó por haber completado la carrera, pero incentivando el sentido de perseverancia y competencia. Reconoció el esfuerzo del último en llegar porque participó caminando a pesar de que no se sentía bien: “Es un mensaje para todos nosotros, hay que terminar lo que se empieza”.

**Recuerden hay que... entrenar y educar la... voluntad**

Luego de terminar la carrera, al que veía cansado y serio le decía: “¡Sonría! El monitor siempre está...”, “alegre”, le entonaban los demás al unísono. Después de escuchar innumerables veces la siguiente consigna, entendí que es como un mantra.

**El monitor siempre está alegre, nunca se cansa, nunca se enferma, no siente hambre y poco duerme.**

Esta es una frase que algunas personas toman con ironía, o como una exigencia que entra en tensión con sus realidades, pero que otras han asumido como su ética de trabajo y reciben con sonrisas.



**Trabajo en equipo: casi como una familia**



Por medio de las experiencias que se viven en los Encuentros y en las capacitaciones, al Equipo Colombia se le transmiten valores que pretenden crear un ambiente de compañerismo, comunicación y realimentación. Se busca que cada uno de los equipos departamentales o municipales se sienta parte importante del Programa Nacional y que, a su vez, cada uno funcione armónicamente. Así, para algunas personas, sentirse en familia se refiere a todo el Equipo Colombia, para otras es algo que relacionan con sus equipos de trabajo locales y para otras tiene que ver con aquellos compañeros con quienes han creado lazos especiales.

*Es un grupo de trabajo muy unido, es un grupo que le permite a uno crecer y donde hay confianza, donde hay respeto, pero donde no está esa rigurosidad, esa tensión, no la hay. Todos somos como una familia. Aparte de que yo me la paso más acá que con mi familia, eso ya genera un vínculo muy trascendental.*

Percibí que existe una afinidad y empatía entre monitores, gestores y coordinadores porque más que ser colegas, comparten la misma pasión, retos y dificultades para llevar a cabo el Programa y las mismas satisfacciones de recibir el cariño de la comunidad.

Algunos grupos buscan espacios distintos al trabajo para compartir. Me contaron que se reúnen una vez al mes en la casa de alguna persona del equipo, cada cual lleva algo para compartir de comida y para luego cocinar juntos, bailar o hacer karaoke.





Somos un equipo bonito, cuando hay que hablar se habla, cuando hay que pelear se pelea, cuando hay que trabajar se trabaja.

Tratamos de que aquí estemos bien y trabajemos a gusto, nos llevamos muy bien, a veces es una recocha. Si alguien necesita un apoyo, de una. Nosotros hemos ayudado a formar a los demás. Carlos es DJ. Siempre trabajamos con él cuando necesitamos una pista. No necesitamos competir. Javier es el sensei, nos inició, nos enseñó a los tres. Javier fue el primer instructor en este departamento. Me capacitó a mí, a Carlos, a Juancho. Lo que yo pueda lograr como monitor es para todo el grupo. Se hace para todos. Por eso tenemos un equipo bien. Ha habido encontrones pero no algo pasado.

Pablo me contaba que poco después de haber iniciado como gestor, citó a reunión del equipo en el instituto departamental, pero a la hora acordada ninguno aparecía. Él estaba muy molesto, los llamaba sin tener respuesta, así que les escribió: “si no llegan en cinco minutos, ninguno va al encuentro”. Al cabo de un rato aparecieron todos con una torta de cumpleaños para él, por eso se habían demorado.





## Lo que vimos en el hoy

En esta sección describí el viaje que emprende el Equipo Colombia instalándose en nuevos territorios o asumiendo nuevos retos. Un viaje que implica recorridos en diversos medios de transporte, esfuerzos, satisfacciones, constancia y aprendizajes. Mostré que en el proceso de construir el Programa en los territorios, además de gestores, monitores, líderes y comunidades, la cabina y la música son protagonistas fundamentales: mueven a las comunidades a organizarse y a colaborar. También conté las historias del viaje que emprenden usuarias y usuarios y de las relaciones de cuidado, afecto y amistad que establecen con sus "profes". Relaciones que contribuyen al sostenimiento del Programa y trascienden los espacios de la sesión. También resalté esas otras labores de las que se ocupa el Equipo Colombia, como el trabajo intersectorial, las acciones de promoción HEVS, asesorías, consejerías, eventos masivos, informes, tamizaje y el continuar estudiando y formándose. Mostré cómo todo esto se fundamenta en su pasión y compromiso, en un entramado de relaciones, en el trabajo en equipo y en un liderazgo que orienta con valores hacia metas claras.

**Al cierre de este capítulo tenemos desplegado un amplio panorama de lo que ocurre en la cotidianidad del Programa y sus protagonistas. En DEL HOY AL MAÑANA podremos ver lo que todo esto puede implicar en su futuro.**

# Del **hoy** al **mañana**

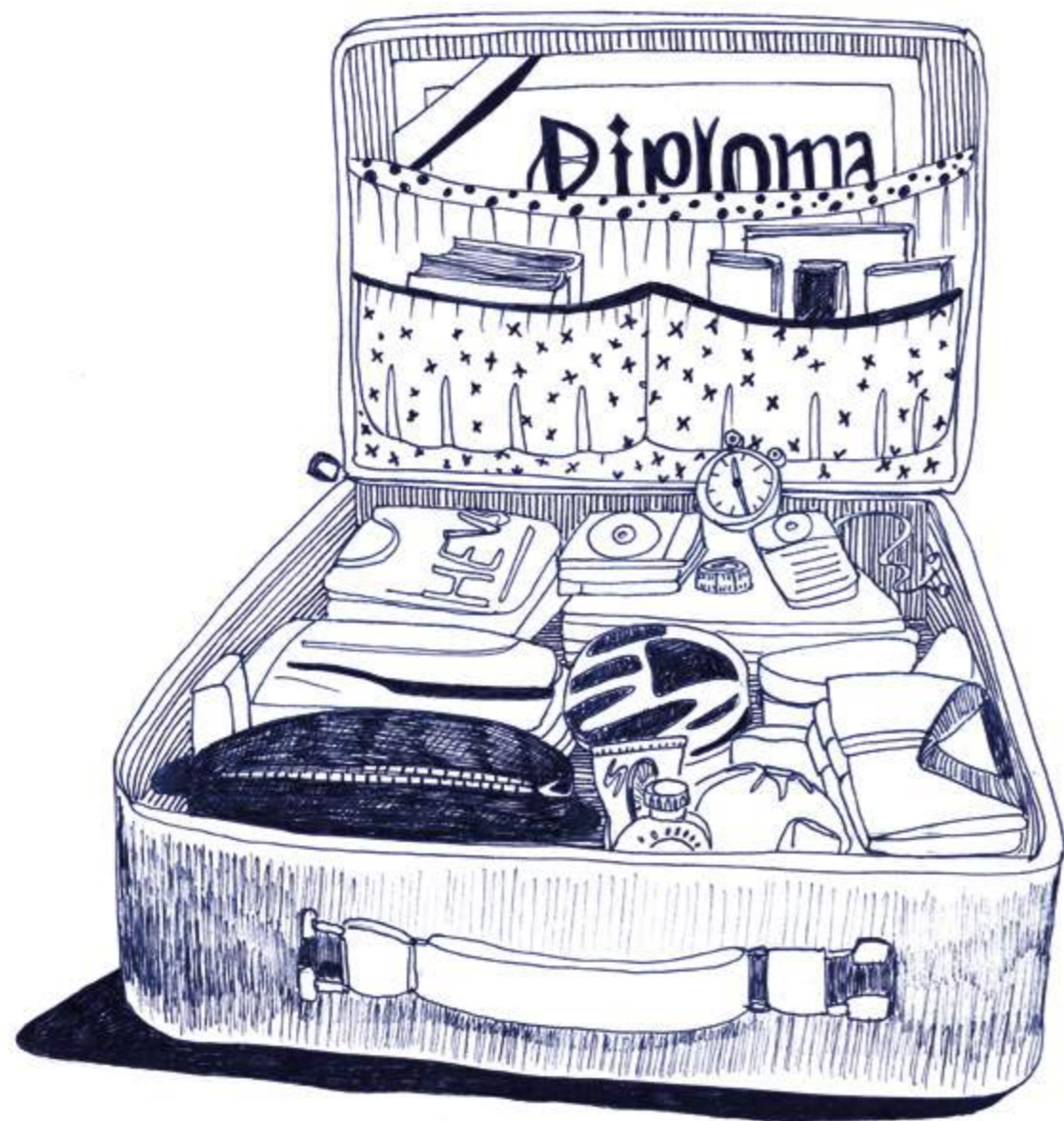
DEL HOY AL MAÑANA está escrito desde la esperanza, pues nos habla de la posibilidad de construir un futuro mejor. También de la posibilidad de construir un mejor país, un mejor departamento, un mejor municipio, una mejor vereda, un mejor barrio o una mejor comunidad. Nos cuenta sobre los cambios, aprendizajes y satisfacciones que resultan de formar parte del Programa Nacional HEVS. Si DEL AYER AL HOY nos describe el equipaje con el que se llega al Programa HEVS, DEL HOY AL MAÑANA nos cuenta cómo este sigue llenando el equipaje que se lleva para el futuro.



# LO QUE SE LLEVA

EL EQUIPO COLOMBIA

En el capítulo anterior -el HOY- describí el viaje, literal o simbólico, que emprende el Equipo Colombia cuando llega al Programa HEVS, así como su cotidianidad: sus luchas, compromisos, satisfacciones y arduo trabajo. En muchas de las palabras que describen esas jornadas diarias, empecé a vislumbrar que más allá del presente, el Programa tiene la capacidad de transformar las vidas de las personas en el largo plazo. Me lo dijo muy claro Marta cuando conversamos sobre sus planes para el siguiente año. Aunque había tenido varios años satisfactorios como gestora, cuando la conocí estaba pensando que ya había cumplido un ciclo y que era momento de perseguir otras metas y andar otros caminos.



*Hay una Marta<sup>7</sup> antes de Hábitos y otra después. Aquí me volví estricta, me pulí en muchos aspectos. Soy más consciente de los beneficios de los hábitos saludables, sé que se reflejan en mi estado de ánimo, en mi salud, en mi peso corporal. Yo he cambiado mucho y eso ha sido un aprendizaje tanto para mi vida profesional, como para mi vida personal.*

*En lo profesional yo tenía muchas cosas que evolucionar, era muy inmadura en muchas cosas, también estaba en un proceso de crecimiento. Aunque eso nunca va a parar porque siempre hay que buscar nuevos retos, cosas más grandes. El Programa me ha servido para darme cuenta de que yo puedo asumir el reto que sea, si me dicen: “¿quiere ser la gerente de Indeportes?”, seguramente lo pensaría y diría: “¡Listo! ¿qué hay que hacer?”. Este trabajo me llevó a afianzarme, a ser muy segura de mí misma. Y eso irradia a lo personal porque al fin y al cabo no se puede ser una como profesional y otra en lo personal. He podido asumir nuevos retos, asumir el control de un equipo de trabajo y asumir cosas que de pronto cuando no hacía este trabajo, no sabía que las podía hacer.*

*Este año se cumplieron varias metas que me había propuesto. Así como ahora me estoy proponiendo salir del Programa. Para oxigenarme, para hacer otra cosa y seguir creciendo. Se cierra el ciclo.*

<sup>7</sup> Los nombres de los municipios y de los personajes fueron cambiados para proteger su privacidad y para que quien lee pueda imaginar cualquier lugar de Colombia.

**Esta reflexión de Marta me hizo pensar que la metáfora del viaje servía no solo para entender el paso del Equipo Colombia por el Programa, sino para pensar en lo que este les aportó para su futuro personal y laboral. De eso se trata DEL HOY AL MAÑANA para el Equipo Colombia. Pero no se queda allí. También tiene que ver con lo que este Equipo le aporta al mañana y al equipaje de los demás.**

## Personas nuevas



Por una parte, el cambio que experimenta quien trabaja en el Programa HEVS tiene que ver con ese viaje que describí. Poder conocer este país, observar y vivir sus contrastes, bellezas e injusticias, es razón más que suficiente para sentir que no se será más la misma persona.

Además de esto, las nuevas experiencias y retos que asumen, hacen que los miembros del Equipo Colombia adquieran independencia y aprendan a no aferrarse tanto a la comodidad de lo conocido; que descubran fortalezas que no creían tener y dimensionen su capacidad de luchar, adquirida muchas veces desde el AYER y fortalecida o puesta a prueba en el HOY.

Todo esto que viven les hace reflexionar sobre su forma de ser, de ver la vida, de entender su rol en su familia y en el trabajo; a algunas personas, incluso, les hace repensar sus prejuicios y redefinir sus prioridades. Muchas de ellas cambian sus estilos de vida y aprenden a cuidar de sí mismas, ya sea porque se dan cuenta de que son modelos para otros o porque el rendimiento que les exige el trabajo les implica cambiar horarios y rutinas.

## LA RENOVACIÓN DE CARLOS Y PATRICIA

### CARLOS

Había quedado de encontrarme con Carlos, el gestor, temprano para desayunar. Pero hacia las siete y media me llamó a disculparse, pues todavía estaba terminando de revisar los informes para enviar a Bogotá. Había “pasado derecho” y repitió varias veces que una vez hubiera enviado los informes podría descansar, porque estaba muy estresado con eso.

Finalmente logramos salir rumbo al municipio de Morales. A medida que avanzábamos por la carretera, íbamos descendiendo en altura y los colores y aromas iban cambiando. Señalé unos cultivos de caña y Carlos me confesó: “Ahora que me dices, la verdad es que yo no sabía que eso era caña. ¡Yo también estoy aprendiendo! Con este trabajo he podido conocer el departamento”.

Carlos empezó siendo monitor y lo asignaron a Raudalito. Recién llegado, estaba atravesando una difícil situación personal. Sin embargo, recordó ese primer año con mucho cariño, pues le permitió darle perspectiva a sus problemas: “Emocionalmente me sirvió mucho. Al oír las historias de la gente yo decía: ‘No, ¡pero lo que me pasó a mí no es nada!’”.

—¿Para qué otras cosas te ha servido este trabajo?, indagué.

Carlos se tomó su tiempo para responder.

—“Para reconocer el país y ser un poco más humano. A uno la ciudad lo vuelve indiferente, tú puedes andar por la ciudad y no importa quién está al lado, mientras que cuando tú trabajas con

territorios, la gente es muy sensible. Se vuelve uno más fraterno y tolerante. Creo que si uno no cambia su modo de pensar no puede crecer. Eso también me ha enseñado este rol acá”.

Al decirme esto, Carlos me explicó que es originario de la capital del departamento y que antes de su trabajo fue poco lo que viajó fuera de su ciudad. Cuando llegó a Raudalito tenía muchos prejuicios sobre la zona, que es tristemente conocida por el conflicto armado. “Le agradezco mucho a Coldeportes y a la vida por haber conocido esa parte del departamento, porque así como lo disfruté, también me hizo llorar. Conocí unos escenarios de violencia pura en su máxima expresión; camposantos de cuando habían bombardeado, muchas historias de vida de la gente. Eso te hace cambiar”.

**PATRICIA**

Después de unas cuatro horas de viaje finalmente llegamos a Morales, un municipio de clima templado rodeado de cultivos de café, caña y cacao. En el parque central nos recibió Patricia, la monitora. Mientras almorzábamos continuamos con la conversación.

Patricia es originaria de Bogotá y viajó a Morales para trabajar con el Programa. Con una gran sonrisa y con un especial brillo en los ojos reconoció que, al vivir en Morales, había descubierto nuevas prácticas que le gustan, como ir a pescar en una vereda cercana. “Morales es lo mejor que me ha pasado, antes de ser monitora uno es ser humano y como ser humano hay que descubrir el mundo. Programa de Hábitos: ¡Gracias!, me dio la oportunidad de viajar, vivir una nueva vida. Monté por primera vez en avión cuando fuimos a la capacitación y aprendí a amar el territorio colombiano”.

“¿Qué más he aprendido yo acá?”, continuó Patricia con una sonrisa, como adivinando la pregunta que estaba por hacerle. “Pues a tener unos minutos para hablar con la gente, a entender a las personas, a escuchar a la señora que se me acerca... eso no lo hacía yo antes. Todo eso ha sido un aprendizaje para mí”.

**CARLOS**

Tal vez porque ya me tenía cierta confianza por haber viajado juntos, Carlos compartió algo más de su vida personal:

–“A veces está el dicho ese del que predica y no aplica... Yo enseñaba a la gente y les decía tantas pautas de Coldeportes, pero yo no las aplicaba. Y hoy por hoy, por lo menos, yo sí dejé a un lado

el alcohol. Yo no pelaba un fin de semana en una discoteca. Me entraba un desespero, una ansiedad por querer salir... Empecé a pensar que tenía que ser un ejemplo. Hoy ya no me ves así. Ya no tomo y empecé a comer frutas y verduras. La gente viéndome comer todo frito... no se puede. Y me he sentido diferente, he sentido que físicamente rindo más”.

Al regresar a Bogotá, conversé con un miembro del Grupo Interno que también trabajó en ese bello departamento. Al transmitirle los respectivos saludos de sus compañeros, recordó espontáneamente cómo cambió su vida el paso por esa tierra:

*Ese lugar me movió mucho el corazón, dejé muchos amigos allá, cada vez que nos encontramos ¡es una alegría! Creo que vivir allá me ayudó a crecer, yo soy de los que digo que uno el profesional lo aprende a hacer, pero aprender a ser persona ¿dónde? Era un lema de nosotros allá: “Primero hay que ser persona”. Y eso fue lo que nos abrió muchas puertas.*

**“Dónde voy a encontrar un Programa que me pague por hacer lo que me gusta y que además traiga beneficios para mi salud. Sé que voy a tener una vida próspera gracias a la actividad física”.**

## SE CAMBIA CON OTROS

Las historias del HOY hablaban sobre las relaciones inspiradoras, de cuidado y de corazón que sostienen y posibilitan el trabajo arduo en el Programa HEVS. Esas relaciones también juegan un papel al mirar hacia el mañana. En su interacción con la comunidad, las personas del Equipo Colombia no solo sienten una satisfacción momentánea, sino que ese cariño, reconocimiento y agradecimiento, las llena de alegría y de una sensación del deber cumplido que las sigue acompañando en el futuro.

*Hoy me llamó una abuelita que hizo parte de los primeros grupos regulares que yo tuve cuando empecé. Siempre me llama: “¿Cómo está? ¿Cómo le ha ido? Yo siempre lo tengo en mis oraciones, yo nunca dejo de pensar en usted, profe, que dios lo bendiga, que le vaya muy bien”. ¡Después de cuántos años y todavía me llama!*

*Eso lo llena a uno de gozo, eso no tiene precio. Yo creo que al fin y al cabo dios le termina pagando a uno eso con más bendiciones que con plata. Yo me siento muy consentido de dios porque todo lo que yo le he pedido me lo ha dado y yo creo que en gran parte es por las oraciones que todas esas personas hacen por uno.*

## ¿Cambios agridulces?

Si bien la mayoría de miembros del Equipo Colombia tiene muchas cosas positivas para decir de lo que ha recibido del Programa, también hay quienes reconocen que, como en cualquier otro trabajo, han tenido que hacer sacrificios que les dejan un sabor agridulce. Por supuesto, esto depende mucho de cómo cada cual asume su vida.

*Después de varios años en el Programa he podido reflexionar: ¿A qué precio cambias tu familia, tu tiempo libre, por un puesto? Poder desempeñar una muy buena función en este Programa implica mucho sacrificio y mucho trabajo, muchas reuniones y al fin y al cabo quienes resultan perjudicados son tus seres queridos. Tus seres queridos no te tienen, tú siempre estás ocupado. Y a veces incluso tu propia salud se ve afectada. Yo debería estar en controles médicos periódicos y la verdad es que no me queda tiempo para viajar a las citas, porque a mí no me atienden en este municipio. Y cuando se demoran los pagos, me quedo sin medicamento por la EPS. Entonces hoy me pregunto: hasta qué punto más adelante uno va a hacer una reflexión y va a decir: como profesional lo logré y puedo ponerme los retos que quiera. Pero mis hijos ya están grandes y no jugué un partido de fútbol con ellos, nunca estuve un fin de semana, no tuve la oportunidad de verlos crecer.*

## Herramientas

Además de los aportes en su vida personal, el Equipo Colombia recibe nuevas habilidades, competencias, formas de hacer y pensar. De sus compañeros y compañeras, de las capacitaciones y de la práctica diaria aprenden técnicas y herramientas; en sus labores cotidianas perfeccionan o adquieren habilidades para hablar en público y para gestionar; conocen sobre leyes y regulaciones; obtienen experiencia y se fortalecen como líderes. Aun cuando a veces sienten que las exigencias del Programa son demasiado fuertes, algunos reconocen que esas mismas exigencias los preparan para nuevos retos y les demandan tener más responsabilidad, disciplina y organización.

En varias de mis visitas a los Programas territoriales busqué espacios para conversar con varios miembros del equipo a la vez y así poder tener diálogos más enriquecedores. En estas ocasiones, fue infaltable mi pregunta por los aprendizajes que les deja el Programa para su desempeño en el campo de la actividad física. En unas de esas charlas, Angélica empezó diciendo:



–“He aprendido sobre leyes, gestión, a ser menos tímida, he aprendido sobre mí, a encontrar los chistes”.

Poco a poco se fue rompiendo el hielo y más personas expresaron sus pareceres:

–“Yo lo digo a boca llena, lo digo grandote, lo digo como quieran: el equipo de trabajo de este departamento es excelente; tienen cosas unos por mejorar, sí, pero es un equipo emprendedor, es un equipo que trabaja con ganas, es un equipo que escucha y es un equipo que aporta y eso es lo más importante”, dijo Alfredo con convicción. “Puede llegar uno a otro sitio de trabajo a decir: ‘Bueno, en Coldeportes aprendí, con mis compañeros aprendí’”.

–“Miren, eso que dice Alfredo hay que rescatarlo: es algo muy bonito decir que usted llega a su trabajo y se encuentra con este grupo de personas. Y conmigo, que soy la alegría de este grupo”, dijo Nelson entre risas y haciéndonos reír a todos.

Devolviendo el toque más serio a la conversación, Mario manifestó:

–“Coldeportes exige mucho, pero también se preocupa porque estemos preparados. Y aunque Coldeportes esté por allá lejos, por lo menos brinda la oportunidad dos o tres veces al año de asistir a capacitaciones para conocer, aprender y crecer. Y no nos digamos mentiras, uno como ser humano muchas veces cuando no le exigen nada o cuando uno se queda en un estado de confort, uno simplemente no se exige. El hecho de que hagan pruebas físicas, de que hagan evaluaciones, eso hace que uno se preocupe, se exija, así sea por obligación. Y mucho más cuando uno cuenta con compañeros tan competentes, entonces todo el mundo empieza a preocuparse y a pellizcarse por estudiar, por aprender y por estar al pie del cañón con todos los monitores”.

Aprovechando que estábamos con Sara, la gestora, le pregunté por sus ganancias como líder del equipo:

–“En el liderazgo he aprendido a conocer a las personas, a tener comunicación. Yo he aprendido cuándo apretar, cuándo no apretar y si hay que apretar, por qué. He aprendido a hablar con alcaldes, con el gobernador, con quien sea”.





## Reconocimientos

Una de las ganancias más importantes para la vida profesional y laboral del Equipo Colombia, es el reconocimiento que reciben por un trabajo bien hecho. Varias personas manifestaron cómo el trabajo en los territorios hizo que su labor fuera vista por otros, y por ellos mismos, como algo importante, de admirar y de seguir. Es decir, su identidad como profesionales o empíricos de la actividad física adquirió otro significado.

Mientras recorríamos las calles de Ciudad del Río apoyando las pausas activas de la Secretaría de Salud, les pregunté a Mauricio y a Andrea por las reacciones que reciben cuando visitan otras instituciones:

–“Al sector deporte nadie lo toma en serio, hay que abrir el campo y luego uno se vuelve como el médico. Antes todo era un balón, ahora se le ha dado sentido a la actividad física”, me dijo Andrea.

–“Porque el Programa te convierte a ti en un líder y te abandera en donde estés”, agregó Mauricio. “En el territorio, yo soy la representación del Programa y me da a mí la posibilidad de que todos los usuarios me conozcan. Yo creo que cuando yo trabajaba en San José el año pasado, al alcalde no lo querían ni poquito para lo que me querían a mí, porque se vuelve uno una persona que le brinda calidad de vida a los demás y se vuelve un referente”.

En otra oportunidad, un miembro del Grupo Interno también reflexionó sobre esto:

*Una virtud del Programa es que le ha dado la oportunidad no solo a profesionales sino a personas no profesionales a que se ganen un sueldo que se merecen. Le ha dado la oportunidad a muchas personas que tienen grandes bondades y habilidades y desarrollan un trabajo excelente, así no sean profesionales.*

**“Estar poniéndome la sudadera de Coldeportes y de Hábitos, eso para mí fue algo muy bacano. Fue muy satisfactorio, porque tú dices ‘realmente estamos impactando’”.**



## ¡TENGO UN SÚPER TRABAJO!

Es común que las responsabilidades y exigencias diarias hagan que se pierda un poco la perspectiva sobre la labor que se realiza. Los encuentros, seminarios y cursos son oportunidades para que el trabajo y la profesión adquieran otra dimensión y se alimenten los reconocimientos.

La llegada de Luisa a Belén está disponible en el **HOY** en las páginas 140 y 149; su pasado en las danzas está en **DEL AYER AL HOY** en la página 50.

*Cuando yo entré al Programa me dijeron: “Luisa, este es un convenio con Coldeportes, es el Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable, el mensaje que tenemos que dejar es este”, y ya. Pero la dimensión del Programa nunca la tuve presente cuando estuve en Belén. Para el mes de mayo había un curso y me dijeron que yo iba a ir, que era un curso nacional con Coldeportes. Me dijeron que fuera y yo: “¡Qué bien, ya mi primer viaje, cómo así!”.*

*Y vine a dimensionar el Programa en ese curso. Cuando uno está creciendo en este campo, pues uno ve a Coldeportes como un ente grandísimo, el máster, donde todo el mundo quisiera trabajar. Entonces, cuando yo llego y veo avisos de Coldeportes, cuando empecé a ver lo que hacían en todos los departamentos, yo dije: “¡Uy! ¿Esto qué es? ¡Esto es inmenso!”. Es que imagínate, yo estaba en Belén donde el señor del supermercado, es el mismo que te encontrarás en la cafetería y cruzando la calle y además es tu vecino, porque todo es pequeño. Y cuando veo eso allá yo: “¿Esto qué es?”. Yo me tomaba foto con todo lo que dijera Coldeportes. Yo llamé a mi mamá y a mi novio: “¡Esto no es cualquier cosa, tengo un súper trabajo!”.*





En ocasiones, el viaje a otros territorios también cumple el objetivo de dimensionar lo que se hace:

*Aquí en Bogotá uno tiene otra perspectiva de lo que se puede dar y cuando tú estás en terreno ves que son otras realidades. Estar ocho horas en un carro y llegar a un pedazo en donde en serio no existe la carretera, que es un arenal... Entonces, esa es la realidad de Colombia, y yo decía: ¡Qué bacano llegar a trabajar ahí!*

## Sueños y metas

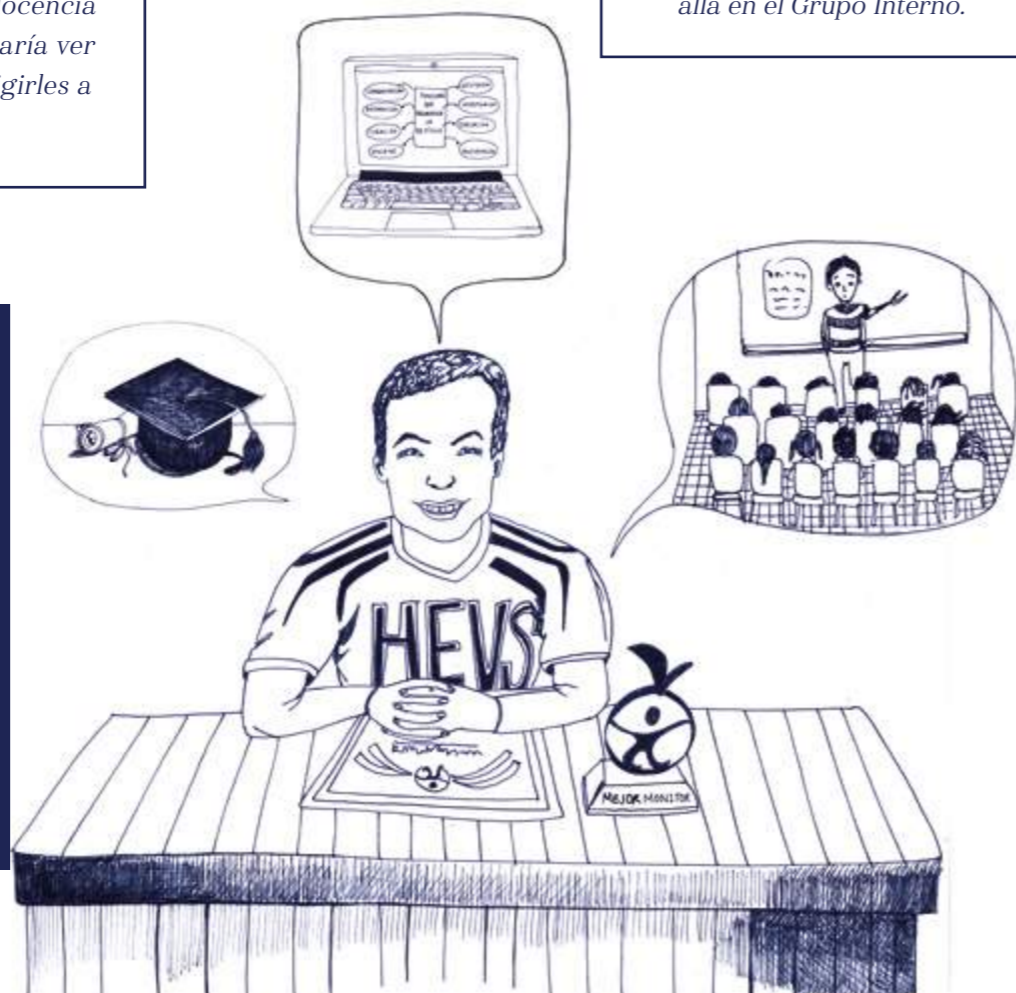
Así como Marta, quien después de haber sido gestora estaba lista para iniciar otro ciclo, para otras personas el Programa HEVS también permite que se abran otros horizontes. Ya sea porque se han aprendido nuevas habilidades, descubierto o afianzado fortalezas, porque se ha recibido inspiración o porque se le ha dado una nueva dimensión a lo que se puede lograr.

Estos horizontes son tan variados como las historias personales que conocí. Tuve la oportunidad de que me compartieran metas y sueños como terminar una carrera técnica, tecnológica o profesional, hacer un posgrado, garantizar una vivienda propia, ahorrar, ascender y ocupar cargos de mayor responsabilidad, viajar a otra ciudad o país, emprender un negocio propio o asumir otros retos desempeñándose en otros campos.

# ¿Cuáles son las metas para el futuro?

*Mi proyecto es tener mi propia empresa: una fundación, una corporación para trabajar con proyectos, pero proyectos sociales que le sirvan a la comunidad, eso es lo que a mí me gusta. Yo ya me proyecté que de Coldeportes me voy en cuatro años, ¿por qué? Porque también me gusta la docencia universitaria. Me gustaría ver cómo es ese rol de exigirles a los chicos.*

*A mí me encanta la actividad física enfocada en la salud y el entrenamiento en el rendimiento deportivo. Mi meta es, ahora que termine mi maestría, trabajar con Coldeportes allá en el Grupo Interno.*



*Yo sueño con construir el currículo nacional de educación física. Sueño con hacer análisis de contexto y crear los currículos en cada región de acuerdo con las particularidades locales.*

*Yo quiero tener mi apartamento, ya lo tengo, pero lo quiero tener más organizado. Quiero tener mi carro, ya lo compro esta semana. Ya yo me he proyectado desde que empecé en el Programa. Si yo me gano tanto, entonces voy a ahorrar tanto. A futuro, mi sueño es terminar la carrera. Ya voy por cuarto semestre. Me tocó aplazar un año cuando entré, pero ahora ya sé cómo puedo organizarme para trabajar y seguir.*

*El Programa fue un incentivo para que Juan, como monitor empezara a estudiar una carrera profesional. Como gestora yo lo impulsé y sobre todo lo convencí de seguir estudiando y de no abandonar la carrera en los momentos difíciles. El otro año termina su licenciatura en educación física.*



## Utopías

Como veíamos en el AYER y en el HOY, las personas del Equipo Colombia realizan su trabajo desde una vocación de servicio que nace desde diferentes aspiraciones: aportar bienestar, diversión y autoestima; promover salud y prevenir enfermedades; rescatar prácticas culturales o generar nuevas formas de pensar y de relacionarse; ver crecer y mejorar a un equipo humano; trabajar por un país, departamento o municipio o producir cambios en el tejido social y aportar en la construcción de paz.

**Fui comprendiendo que sin importar el enfoque, la forma como el Equipo Colombia hace su trabajo con cuidado y corazón, tiene que ver con la posibilidad de imaginar un futuro mejor. A eso me refiero con la utopía. No a esa idea o proyecto que parece imposible de alcanzar, sino a la capacidad de imaginar que nuestro mundo, nuestro país, nuestro departamento, nuestro municipio, nuestro barrio, nuestra comunidad o nuestro equipo pueden tener un mejor mañana. Un mejor MAÑANA a partir de lo que se hace HOY y lo que se recorrió AYER.**

Esta idea de la utopía me la fueron mostrando monitores, gestores y miembros del Grupo Interno con pequeños detalles, por medio de conversaciones serias y reflexivas, pero sobre todo con sus acciones del día a día. Aquí quiero darles un espacio a esas pequeñas grandes acciones con las que se construye el Equipo Colombia.



## UN LUGAR EN DONDE TODOS PONGAN

Eduardo se aproxima a las comunidades entendiendo que cada cual debe aportar para que las cosas funcionen y que el Programa debe ser apreciado, valorado y construido por todos: “Yo lo hago porque creo que con esto la gente puede cambiar. Pero si ellos no ayudan, no. No me voy a arrodillar ni ponerme a rogarle a nadie. Yo les digo: ‘Ustedes mismos tienen que organizarse y comprar su cabina o pagar el alquiler o responsabilizarse del transporte’”. Durante la sesión les pide que bailen en pareja. “Así les estoy diciendo ‘quitamos un poco de violencia del corazón, así se construye paz’”.

Su compromiso con el cambio en las personas lo lleva a delegar tareas, con lo que logra que ellas se apropien del Programa. Así, asumen responsabilidades que los benefician a todos y cultivan su sentido de pertenencia a una comunidad. Eduardo construye así, a partir de la práctica, el sentido de lo público y del cuidado de los bienes comunes.

## UN MAÑANA MÁS RADIANTE

*En los grupos de la noche van personas que están todo el día trabajando, uno mira en las caras de las personas el cansancio, el estrés. Uno les dice: “Van a pasarla chévere”. Es un cambio de mentalidad y de ambiente. Les digo al final: “Saluden gente nueva todos los días, cuando vayan por la calle sonrían. Es como cambiar de mentalidad”.*



## UN TERRITORIO SALUDABLE

*Mi principal motivación y satisfacción es hacerle ver a la gente que hay otras posibilidades de vida, me gusta que la gente aprenda. Me levanté información que no existía sobre el tema de hábitos saludables en el departamento, ahora el que llegue va a encontrar toda una bibliografía con antecedentes de lo que se ha hecho, las dificultades que se han encontrado, las estrategias que han funcionado y las que no, así como el trabajo intersectorial adelantado. Se ha creado la cultura de hábitos y estilos de vida saludable; no solo deportes, no solo balones.*

## UN MUNDO TRANSFORMADO

*Cuando a uno le interesa el progreso social, el progreso cultural, las poquitas cosas que uno pueda afectar, con eso ya es suficiente. Mi sueño es ver el mundo transformado: que aquí en este pueblo las personas se den la oportunidad de estudiar, de salir, de conocer el mundo, que conozcan por lo menos los cerros de su departamento. Mi labor es hacer actos pedagógicos y eso implica que no todo puede ser lindo, hay que regañar, saber orientar. Sobre todo tengo que ser consciente de las intenciones de las prácticas, ver que tengan potencial para repercutir en la vida de las personas. Porque nosotros movemos cuerpos, movemos fibras. Detrás de las prácticas corporales hay algo más allá de lo fisiológico, el sudar, ¡hay una transformación! Ojalá yo me quedara sin trabajo acá y todos ocuparan mi rol. Ojalá yo sintiera que ya no tengo que estar aquí porque la gente ya está motivada.*

## OPORTUNIDADES PARA TODOS

*En las manos de uno hay muchas posibilidades de cambiar y transformar vidas. Actualmente hay muchas problemáticas sociales, esta región está muy afectada por la drogadicción, el microtráfico y el menudeo.*

*Entonces que un pelado de 15, 14, 12 años prefiera ir a una sesión de actividad física, en lugar de quedarse en su casa o quedarse en una esquina consumiendo droga o con malas amistades, es bien importante. Por ejemplo, hay un pelado que como la sesión la estamos terminando tipo ocho y media de la noche, y el barrio es muy peligroso, la mamá no le creía que estaba en las sesiones de actividad física. Y la mamá todas las noches me llamaba toda brava, y yo: "No, ya va para la casa, madre". El pelado hizo su círculo de amigos dentro de ese grupo de actividad física y ya prefería compartir más con ese grupo, que con el grupo de amigos no sanos.*

*Y el último proceso que se dio con asesorías, fue un curso con varias madres comunitarias que trabajan con programas de Bienestar Familiar. Y ahorita todas están a la espera de esa graduación, no hacen sino decirme: "¡Profe! ¿Cuándo va a ser el grado?". Están muy ansiosas por eso, entonces eso también es bacano, que uno esté contribuyendo no solo a que las personas mejoren su calidad de vida y su salud, sino también a la parte profesional.*

# CUERPOS E HISTORIAS

EN MOVIMIENTO

En el HOY plasmé el recorrido que hacen usuarios y usuarias en el proceso de acercarse a y participar en el Programa HEVS. Pero, al igual que con el Equipo Colombia, estas experiencias tampoco se quedan allí. Hacer parte del Programa puede transformar los cuerpos, las costumbres y hasta los sueños de quienes participan como usuarios, usuarias y líderes.

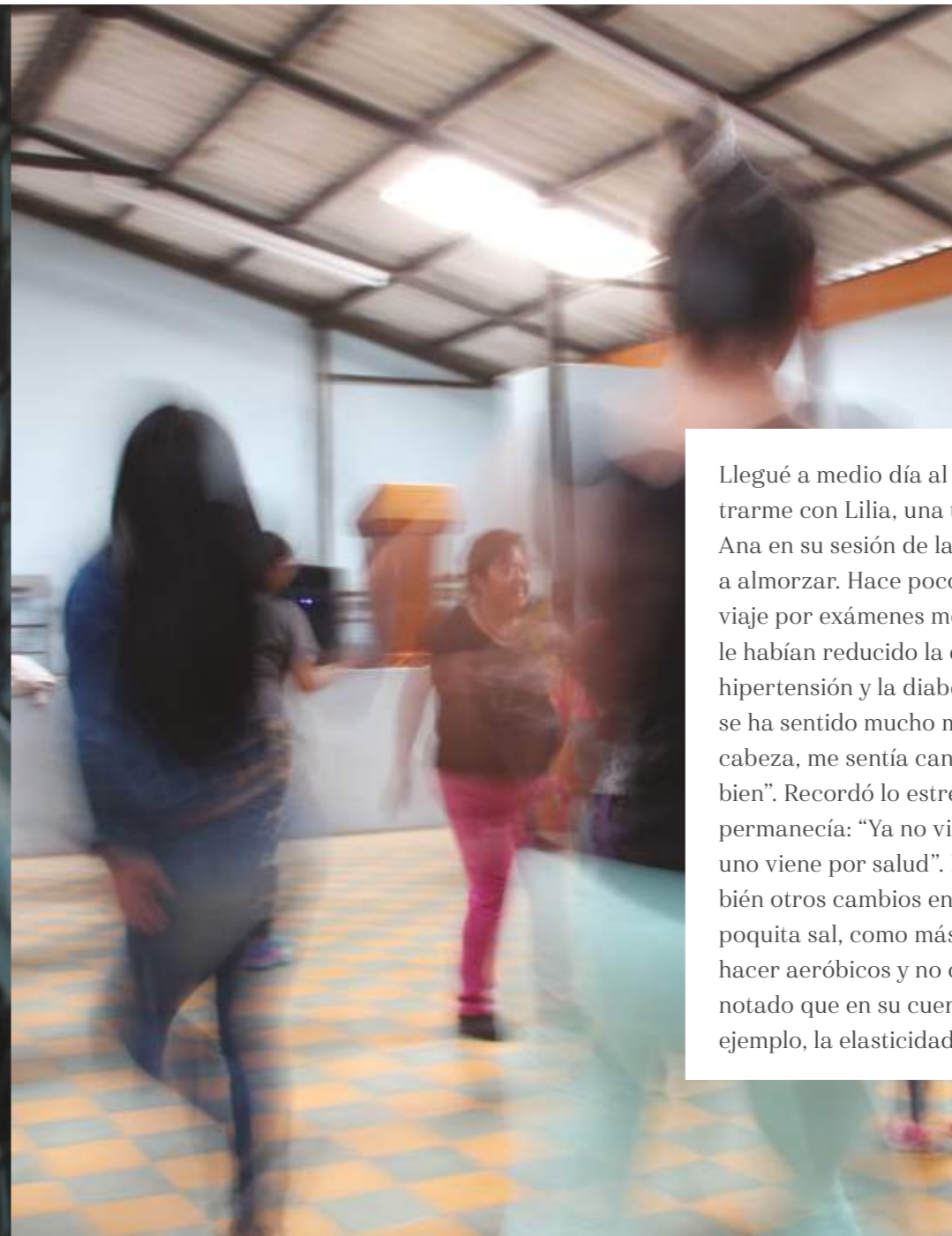
## Cuerpos saludables

“Me siento más a gusto con mi cuerpo, ya no siento pena, ¡bailo donde sea!”.

Los cambios que experimentan usuarias y usuarios se expresan inicialmente en las emociones y en el cuerpo; en este último tienen lugar transformaciones como mejorar la movilidad corporal, sentir una disminución de los dolores, realizar cambios en la alimentación o adelgazar y mejorar la autoestima. Transformaciones que evidencian una mejor calidad de vida y con ello un mejor vivir.



**“Profe, si usted se va no puedo dormir, gracias a esto ahora puedo mover el brazo, descanso mejor, vivo mejor”.**  
**“A mí no me daba el cuerpo ni pa’ bailar y ahora bailo”.**



Llegué a medio día al restaurante para encontrarme con Lilia, una usuaria que me presentó Ana en su sesión de la mañana y a la cual invité a almorzar. Hace poco estuvo en Bogotá en un viaje por exámenes médicos y estaba feliz porque le habían reducido la dosis de medicinas para la hipertensión y la diabetes. Dijo muy contenta que se ha sentido mucho mejor: “Antes me dolía la cabeza, me sentía cansada, ahora me siento muy bien”. Recordó lo estresada y aburrida que antes permanecía: “Ya no vivo amargada ni estresada, uno viene por salud”. Dijo haber realizado también otros cambios en su vida: “Ahora cocino con poquita sal, como más cereales. ¿Qué gano con hacer aeróbicos y no cuidarme en lo demás?”. Ha notado que en su cuerpo todo ha cambiado, por ejemplo, la elasticidad y la resistencia.

Don Hernando me confesó que disfruta mucho las sesiones: “Ya no sufro de colesterol ni de triglicéridos. Eso quita el estrés, igual que el sexo, el sexo y el ejercicio son importantes por eso. Me he sentido bien. El Programa me cambió la vida y el cuerpo”.

En ocasiones, estas transformaciones logran llegar a las familias de usuarios y usuarias, pues al ver que ocurren en ellos, sus parejas u otros familiares se animan también a cambiar.

Eliana recordó que al principio para ella era un problema asistir a las sesiones, porque su esposo le decía que cuáles eran las ganas de salir todos los días de la casa, que si era que estaba consiguiendo novio o le gustaba alguien. Eliana le respondía constantemente que ella iba a hacer ejercicios porque lo necesitaba para su salud. Poco a poco él empezó a percatarse de sus cambios en la alimentación, comía menos harinas y aumentó el consumo de frutas y verduras, por lo que un día no se aguantó más y la siguió. De esta manera se dio cuenta de qué era lo que ella hacía todas las tardes y comenzó a apoyarla. Desde entonces la ha acompañado a los eventos masivos en otros municipios y allí se encarga de tomar las fotos del grupo. Y aunque, según ella, él no se ha animado a participar porque cree que son cosas de mujeres, me contó que después de una consejería que realizó la monitora en su casa, su esposo empezó a salir a caminar, a comer más ensalada y frutas y ahora él se preocupa por hacer el mercado.



Participar de las sesiones va más allá de la salud física, pues en ese proceso de moverse ante los demás, la visión y la experiencia del cuerpo también cambian. Varias personas me manifestaron sentirse diferentes con su cuerpo y haber ganado confianza de estar en espacios públicos. Esto tiene que ver con superar la pena o la vergüenza que describí en el HOY, pero aquí lo pienso como un cambio que trasciende la sesión y se lleva para el MAÑANA.

Finalmente llegué a Suárez luego de un largo recorrido por un camino sin pavimentar. Angélica, la monitora, salió por mí al sitio donde me dejó el carro. Compré un jugo y unas galletas para compartir con las usuarias con quienes iba a encontrarme.

Rosa empezó contando sobre los cambios que ha realizado en su vida gracias al Programa:

*“Yo antes caminaba y llegaba a mi casa cansada, me sentaba un ratito y luego cuando me iba a parar, no podía. Ahora yo regreso de la sesión y todavía sigo caminando y bailando.*

*“Yo siempre andaba inconforme con mi cuerpo, tomaban una foto y me daba pena, ahora me veo y me siento mejor conmigo misma”.*

*“Inicialmente había que romper el estigma de salir en leggings en espacios públicos. En nuestra cultura del interior las personas se cubren, se tapan. Tengo una señora de 50 años en mi grupo que ya usa leggings hasta pa’ hacer mercado”.*

Gloria también me compartió su experiencia:

*“Yo asisto al Programa desde hace tres años. Desde entonces me siento como más segura, ya no me da pena salir a la calle a hacer ejercicios. Me ha servido mucho porque yo era muy tímida para todo, para salir en público, para que me vieran bailando, para que me vieran haciendo algo. Yo iba a una fiesta y hasta que no bailaran los demás, yo no salía. Ya no, me da igual, hágalo delante de quien lo haga. Antes en las sesiones me escondía entre todas las usuarias para que no me vieran haciendo ejercicios. Ya no, ya me pongo al frente. Y ahora voy a una fiesta y si no hay nadie más, yo salgo a bailar. Es que es una actividad que le cambia todo a uno, le quita la pena”.*



**...Llego a la casa, pongo música y me pongo a bailar. A veces estoy en mi casa y me pongo a bailar sola. Me pongo a trapear y me pongo a bailar y a cantar y pasa gente y yo no les presto atención, ellos se ríen pero yo sigo. No era como antes que si venía una persona y yo estaba bailando, yo me quedaba ahí quieta, porque era así, yo me quedaba quieta hasta que pasaba y después otra vez seguía bailando, ya no. Uno va perdiendo como la pena, la timidez, de tanto ir a las sesiones”.**

## Rutinas y roles

La historia de Eliana me recordó cómo el apoyo de los familiares es un factor determinante para que, en especial las usuarias, participen en el Programa HEVS. Pero más allá de facilitar que asistan a las sesiones, este apoyo tiene el potencial de promover que se generen cambios en las rutinas y roles familiares. Esto ocurre cuando, por ejemplo, sus parejas o familiares empiezan a asumir labores de las que tradicionalmente ellas se han encargado.

*Mi rutina es así: yo pongo el despertador faltando cinco para las cinco porque tengo que dejarle a mi esposo algo de desayuno o dejarle el tinto hecho. Pero a veces él también me colabora, me dice que no me pare tan temprano y él hace el desayuno para que yo no madrugue tanto o lleva a la niñas al colegio para que yo pueda asistir a la sesión de la mañana. Gracias a dios él me apoya para que yo haga deporte. Porque también he escuchado que hay señoras que dicen: “Ay, es que mi esposo dice que no, que a qué voy por allá”. Y no crea, mis hijas también me apoyan, ellas saben que tienen que hacer sus deberes el día anterior, pa’ no estar corriendo al otro día en la mañana con cosas del colegio.*



## Oportunidades

**“Esto lo libera a uno, libera energías reprimidas, además este es mi espacio, suda uno hasta los malos pensamientos”.**

Al oír esta frase pensé que la expresión de “sudar los malos pensamientos y liberar energías” también podía dar cabida a la idea de que la experiencia en el Programa puede generar **nuevos** pensamientos. Las capacitaciones que ofrece el Programa HEVS les han brindado a algunos usuarios, usuarias y líderes la oportunidad de pensar en nuevas perspectivas de vida, pues capacitarse para dirigir sesiones de actividad física les muestra un camino de posibilidades vocacionales y laborales.

En el municipio de Villa Los Ángeles asistí al cierre de una capacitación que el equipo de ese departamento estaba ofreciendo a usuarias, usuarios, líderes y personas interesadas en dirigir sesiones de actividad física musicalizada. Fue interesante ver el entusiasmo de todos y el nivel tan alto de desempeño de estudiantes y “profes”.

Al terminar la jornada, presenté el proyecto del libro y acordé encontrarme con algunas personas para conversar sobre su experiencia en el curso.

Yesenia, una usuaria que se “guerreó” viajar varias horas “echando dedo” desde Restrepo para asistir a la capacitación, la describió con dos contundentes palabras: “Es una motivación y una oportunidad. El participar de las sesiones ha generado en mí la idea de querer ser también una monitora, por lo que he aprovechado cada clase para aprender del profe. Detallarme bien su actitud, los enfoques que le da a cada clase, la metodología que utiliza, su lenguaje. Pues mi principal motivación es brindar otras alternativas de esparcimiento a los jóvenes de mi comunidad, que tanta violencia han sufrido. Además siempre me ha gustado enseñar, compartir a otros lo que uno aprende. Entonces, ser instructora de actividad física se ha vuelto un reto para mí”.

Después de conversar con Yesenia, se me acercó un hombre alto que se mostró presto para conversar conmigo. Se llamaba Jeison y la historia que me contó también tuvo un inicio interesante: “Llegué a la actividad física por un corazón roto”. Me relató que después de una ruptura amorosa decidió dedicarse a hacer deporte y actividad física en un gimnasio, de manera que al llegar a la casa estuviera tan cansado, que no tuviera nada más en qué pensar, sino tan solo dormir. En el gimnasio al que iba era el único hombre. Un día decidió entrar a la clase de aeróbicos y se hizo atrás para poder aprender. También comenzó a asistir a las sesiones del Programa y le gustó mucho. Poco a poco fue aprendiendo y la monitora empezó a motivarlo, dejando que la apoyara durante algunas sesiones como líder técnico.

Jeison es comerciante, pero ahora está considerando convertirse en monitor. Me expresó con mucho entusiasmo que de esta capacitación salió “Con el coco rayado. Como cuando uno lee un libro un día y no vuelve a ser el mismo”. Describió que aprendió cómo preparar una clase y sobre la técnica “Ahora sé que tengo que escuchar música, pero no vallenato o rancheras”. Me contó toda su historia amorosa y se entusiasmó con la idea que en este libro saliera la historia del que “**se remendó el corazón con la actividad física**”.

Al terminar la sesión felicité a Claudia mientras se despedía de César, el muchacho al que se encontraba capacitando y que durante la sesión fue su mano derecha. Nos sentamos en las graderías del coliseo y le pregunté a César cómo llegó a ser líder. Me contó que el monitor del año pasado se dio cuenta de que bailaba muy bien, le dijo que podía tener futuro en la actividad física y lo hizo ubicarse en las primeras filas.

*En esos primeros días sentía mucha pena. El profe me colocaba ahí y yo trataba de seguirlo y a pesar de la pena le cogía el paso rápido. Así he ido aprendiendo, luego el profe tuvo que irse a hacer un curso y me pidió que dirigiera la sesión mientras él no estaba. Dicté algunas sesiones, fue duro pero a las usuarias les gustó. Me decían: ¡Buena muchacho! Luego llegó la profe Claudia y me siguió capacitando. Se queda enseñándome los pasos, el ritmo de la música, esas cosas.*

Para César esta experiencia ha sido tan bonita, que ahora que ya se graduó de bachillerato desea dedicarse a estudiar educación física.



# SE TEJEN LAZOS,

SE COSECHAN FRUTOS

El Programa Nacional HEVS no solo alegra la cotidianidad de las personas, sino que también siembra semillas para el futuro. Además, permite que se construyan relaciones, espacios y procesos como promesas de un porvenir de esperanza y alegría. Es una siembra de solidaridad, generosidad, vecindad, amistad y compromiso.

## Se recuperan espacios

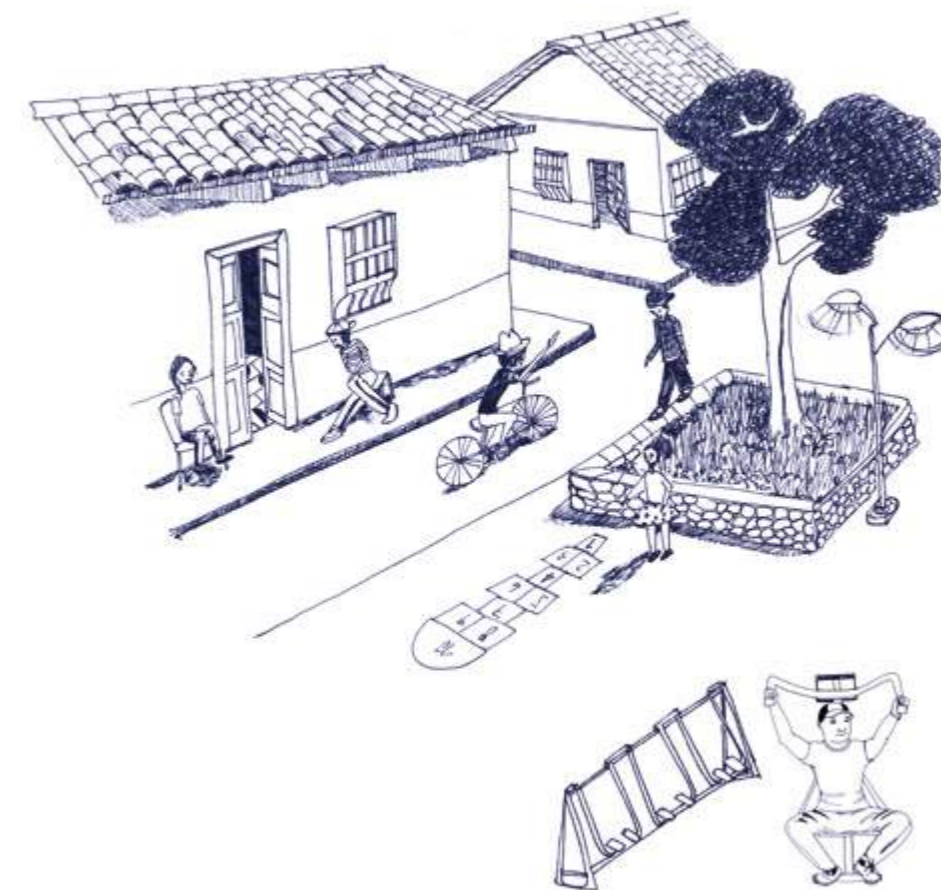
La historia del parque La Manga es para Liliana, la gestora que me la contó, una de las más bonitas del Programa. El parque, antes de ser un escenario de actividad física, deporte y recreación, era un foco de 'vicio', sobre todo para los jóvenes. Allí, la Secretaría puso a funcionar un gimnasio al aire libre y dispuso máquinas para el uso público. Se logró la iluminación completa del espacio y el Programa ubicó en la cancha del parque un grupo regular nocturno. Poco a poco el parque se convirtió en un lugar lleno de actividad.

*El ambiente del parque cambió, ahora mucha más gente lo visita y ya no se siente el miedo que antes se sentía al pasar por ahí.*

El parque está ubicado a medio camino entre el centro y el barrio Margaritas, que visité por la tarde para observar la sesión de Carlos. Cuando pasé por ahí mientras caminaba, un grupo de hombres de distintas edades, calculo que desde los 15 hasta los 45 años, estaba haciendo uso de las máquinas. Y por la noche, fui testigo de primera mano de lo que Liliana me había dicho. En efecto, no solo estaban allí las cincuenta personas que participaban de la sesión, había también otras alrededor paseando a sus perros, usando las máquinas o haciendo ejercicio solas, pero en un ambiente que se percibía bastante tranquilo.

Otros monitores también me contaron que lograron la recuperación de espacios con acciones que parecen pequeñas pero resultan fundamentales, como conseguir iluminación.

*En ocho días ya teníamos el polideportivo iluminado. Y dizque llevaban cinco años mandando cartas para eso. La gente estaba muy agradecida con el Programa por eso.*



## Se transforman creencias

Más allá de la transformación de espacios físicos, el Programa también ha impactado los lugares en dimensiones más profundas. Luisa, por ejemplo, me contaba que los pueblos donde realiza sus sesiones son muy pequeños y allí la gente conserva mucho sus tradiciones. No solo a la gente le toma más tiempo superar la pena y salir a los espacios públicos a practicar actividad física, como ya lo he mencionado antes, sino también aceptar acciones que difieren de sus creencias.

*En los pueblos la gente se ríe cuando ve bailando a sus vecinos en público, ahora imagínese qué pensaron y qué dijeron cuando me vieron a mí dictando la sesión con mi barriga de embarazada. Eso fue una experiencia... a mí me gustaba, pero esas mujeres sufrían porque yo estaba acá en tarima, decían: "¡Ay, no seño!" como que sufrían, pero yo no sentía ninguna molestia.*

Luisa sintió que cambió la percepción de la gente con respecto a lo que una mujer puede hacer o no cuando está en embarazo. Así lo escuché mientras Luisa y yo hablábamos del tema con algunas de sus usuarias.

–“Fue toda una sorpresa ver a ‘la seño’ dirigiendo clase incluso cuando ya tenía la barriga bien grande. Le decíamos todo el tiempo: ‘¡Cuidado seño no haga eso!’, me contaba Yuli una usuaria de Luisa.

–“Eso sirvió porque aquí las mujeres salen en embarazo y ellas piensan que eso no se puede, entonces se quedan todo el tiempo sentadas, creen que no pueden ni caminar, como si estuviesen enfermas”, decía Luisa.

–“Ahora ella puso un ejemplo. Uno dice: ‘Si no se le salió el bebé a Luisa que tenía ocho meses...’

–“Incluso cuando nació mi bebé, fui a dar una charla porque una compañera de la ESE me invitó para contarles que fui madre gestante e hice actividad física y ahora que soy madre lactante también hago actividad física. Les dije que no hay ninguna enfermedad, que no es cierto que de pronto la leche se vaya a suspender porque hagas actividad física. Son mitos que hay, así piensan muchas señoras. Entonces yo fui ese día a la charla e hice actividad física con el bebé cargado; las mamás se quedaban como: ‘¿Será?’”.

Estos pequeños cambios resultan importantes porque son oportunidades para replantear ideas sobre los quehaceres de las mujeres y, por ejemplo, sus roles en la maternidad.

## Se integran comunidades

Otro ejemplo del que me percaté sobre el impacto sociocultural del Programa, fue la construcción de lazos de vecindad.

Llegué a Loma de la Virgen a las nueve de la noche. Me parecía una sesión muy tarde, pero entendí que por el clima y los horarios de las personas, era una buena hora para ellas. Se trataba de una urbanización ubicada a las afueras del municipio, en una zona que la gente identifica como peligrosa. Se compone de 300 casas entregadas gratuitamente por el Ministerio de Vivienda, Ciudad y Territorio a población desplazada y en condición de vulnerabilidad. Las familias viven allí desde hace menos de un año y desde hace un par de meses disfrutan del Programa. Cada sesión se hace en una calle distinta de la urbanización, así todos se enteran y ven que es un Programa abierto en el que todos pueden participar.

Marcos, el líder comunitario de allí, me invitó a conocer su casa. Me dijo que la estrategia de rotar las calles ha sido muy buena porque cada vez participan nuevas personas y se van creando lazos de vecindad: “La gente estaba muy prevenida de quiénes iban a ser sus vecinos, pero así se van conociendo y amistando”.

Como Marcos, doña Juana es una líder comunitaria que busca estrategias para la integración de los habitantes de su barrio ubicado en otra región de Colombia.

*Nosotros dijimos: “Vamos a empezar a salir para que vean que nosotros hacemos ejercicio, para motivar a la gente que no viene y que se unan”. Entonces empezamos a cambiar de lugar la sesión. Por ejemplo decíamos: “Este miércoles nos vamos abajo al pueblo; el otro lo hacemos en el coliseo, el otro nos vamos a otra vereda, caminamos otra media hora más y llegamos a hacer el ejercicio allá”. Hemos estado recorriendo así para no estarnos en ese solo sitio; y si nos invitan aquí, aquí venimos, aquí está el parque y si nos llevan a otro municipio... ya hemos ido a tres municipios.*

*El objetivo es comprometer a la comunidad a una vida más saludable en el sentido de que, por ejemplo, si mantenemos a los jóvenes ocupados, van a generar más salud, el entusiasmo es que los niños vean el apoyo, el compartir del adulto mayor, que el abuelito se acerque a un niño... que el niño se acerque a un abuelito, que nosotros nos sintamos acompañados comunitariamente, que haya una integración, que haya un anhelo de estar juntos en ese proceso, que haya una armonía. Y que nuestro tejido social se agrande. Porque el objetivo es que seamos amigos los miembros de la comunidad. Porque en muchos otros barrios o veredas los vecinos no se quieren...*

Todas las actividades que contribuyan a la integración de una comunidad significan bienestar para sus miembros. Además, se trata de un bienestar que repercute en su futuro, porque forja expectativas positivas. En general, los líderes con los que hablé me expresaban su preocupación por la juventud y me contaron que así como saben que la actividad física y el deporte son caminos para que los jóvenes lleven vidas sanas y edifiquen proyectos de vida, han buscado también más estrategias.

*No me gusta ver que los chicos se sienten afuera a mirar para arriba, a mirar el aire, no. Yo les llevo cursos de culinaria, de artesanías... yo les llevo cursos a las mamás, que son las mismas usuarias, para que formen sus propias empresas y saquen adelante a sus hijos. Ahí tenemos el proceso de la familia, la unión de la familia hace la fuerza... Nosotros, desde nuestros hogares, si nos entendemos bien, si damos buen ejemplo en unión, podemos ir a nuestras comunidades a sembrar lo mismo. Si nosotros damos a nuestras comunidades violencia, si tratamos mal a nuestros hijos, eso mismo vamos a recoger. Y yo no quiero para mi comunidad eso. Yo quiero que sea un ejemplo para el mundo entero.*

Marcos me habló de un proyecto social que quiere llevar a cabo para que los chicos que estén en los vicios y quieran salir de ahí, tengan una oportunidad de reinsertarse a la sociedad. Ha estado conversando con la Policía para que se pueda crear un programa de vigilancia comunitaria al que los chicos puedan vincularse.

Otra forma como se manifiesta la integración de la comunidad es con la conformación de economías informales. Me enteré de que indirectamente el Programa crea espacios que se convierten en oportunidades económicas para algunos. Por ejemplo, las usuarias de algunos pueblos donde la práctica de actividad física no era frecuente, ahora venden ropa deportiva entre ellas.

Todos estos pueden parecer cambios pequeños, pero en el fondo tienen el **potencial** de transformar la cotidianidad de una comunidad. Tan solo con que el Programa fomente que las personas pasen de ser desconocidas a vecinos o amigos, es un gran logro. Con las actividades de integración que organizan algunos de los monitores, los usuarios tienen la oportunidad de vivir experiencias a las que no están acostumbrados o que nunca han probado. Me contaron de un campamento en el que por ejemplo las usuarias hicieron fogata, hicieron yoga y compartieron alimentos.

*La gobernación fue la que nos facilitó las carpas, llevamos a los hijos y reunimos palos para el fuego, en la madrugada hicimos yoga.*

En especial, en los lugares que han sufrido los embates de la violencia contar con los espacios que crea el Programa significa contar con dinámicas que contribuyen con procesos de resiliencia, reconciliación e integración. Aura, una usuaria que fue desplazada de su lugar de origen, me decía que poder compartir en grupo es como una terapia: "Uno carga con todo ese dolor y es bueno poder compartir". En el lugar donde vive ahora también hay una historia de violencia, y aunque ya es lejana, sigue siendo motivo para estigmatizar la zona como peligrosa. A los usuarios les parece maravilloso que el monitor los haga partícipes del Programa a pesar de la estigmatización.

Aura me recibió en el patio del frente de su casa. Sacó dos sillas, una para ella y otra para mí. El cielo de la tarde estaba despejado y se percibía un ambiente agradable y de calma. Me contaba que con la llegada del Programa los horarios en el pueblo han cambiado, ahora hay un poco de movimiento hasta más tarde, pero también la comunidad se siente más dinámica y activa en muchos sentidos.

*En el parque donde nosotras somos usuarias, allá en ese barrio yo vivo hace diez años. Y de pronto por mi estilo de vida, como que con los del barrio no tengo comunicación. No es porque uno sea grosero o porque de pronto les tenga uno como rencor, ¡No! ¡Nada de eso! Simplemente falta de tiempo... Pero ahora uno llega allá y ya uno se conoce con el otro y uno sale a otras partes, se relaciona con las personas, acá en el Programa uno ha aprendido a conocerse, relacionarse. “Esa fulana tan antipática”, uno a veces juzga, pero en el Programa uno ve que no. Y esa alegría de estar saludando a la gente... Ya empiezan a crearse lazos de familia y, de pronto, a romperse barreras que hay entre barrios, o prejuicios con la gente. Porque por ejemplo ahí estamos asistiendo de varios barrios. Aquí ahora vivimos mejor y con más tranquilidad.*

Aura me contó que para asistir a un evento en un municipio cercano la alcaldía los apoyó con un bus, pero como a los de otro corregimiento cercano no les dieron bus, ellos dejaron unos puestos libres para que todos pudieran asistir.

Los monitores son conscientes del impacto comunitario que tiene el Programa y por eso como he mostrado, fomentan los espacios para compartir y trabajar la generosidad, la solidaridad y la amistad. Así me decía Roberto:

*Bueno, esto es un espacio para departir. Vienen a trabajar su salud, su cuerpo, pero buscamos crear conciencia de compartir porque la actividad física genera espacios para compartir con la misma gente. Y eso yo creo que a todos les gusta.*

## Se gana visibilidad

Cada equipo departamental o municipal tiene además la oportunidad de lograr que, por medio de su dedicación y esfuerzo, su territorio destaque a nivel nacional. Los impactos del Programa en cada lugar se convierten así en motivos para visibilizar zonas del país que por lo general pueden pasar inadvertidas o están estigmatizadas y suelen sobresalir por cuestiones negativas como la corrupción, la violencia, la pobreza... Así, mediante los frutos del Programa, hay municipios y departamentos que consiguen cambiar su imagen y ganar reconocimiento.

*En este departamento el Programa HEVS se ha ganado a pulso su visibilidad y eso tiene que ver con que es un Programa con el que se entra en contacto directo con gran parte de la comunidad, lo que hace que el Programa sea el más reconocido por “el ciudadano de a pie”. Los directivos de la Coordinación de Deporte, de la secretaría de salud y de la alcaldía, se han dado cuenta de eso y ahora valoran el Programa. Han visto que nos hemos vuelto una potencia nacional en tema de actividad física. Y eso que el departamento ya estaba entre las primeras cinco potencias en deporte a nivel nacional, pero había sido difícil posicionarlo o hacer visible su desempeño por asuntos políticos. Es bacano poder decir: “Oiga, estamos sobresaliendo, ¿cómo así que le estamos peleando el tema a los departamentos grandotes, los que siempre destacan en todo?”.*



## Lo que se vislumbra para el mañana

La esperanza de un porvenir próspero fue la protagonista de este capítulo. En principio recordé las proyecciones que tienen para su futuro los miembros del Equipo Colombia. La experiencia de hacer parte del Programa les ha permitido confrontarse con situaciones novedosas, con facetas de sí mismos hasta el momento desconocidas y habilidades hasta entonces poco exploradas. También han despertado o afianzado la convicción de que se puede lograr un mundo mejor por medio del compromiso con nuestros sueños de comunidad y bienestar.

Por su parte, los frutos que los usuarios y líderes tienen para cosechar en el futuro tienen que ver con mejorías en su estado de salud y ánimo, con cambios en las rutinas y roles familiares y con nuevas formas de relacionarse con el propio cuerpo, pero también con sus proyectos de vida. Las colectividades, por su parte, cosechan los frutos de la recuperación y transformación de espacios públicos, del fortalecimiento de comunidades y de la nueva visibilidad para lugares que no suelen ser protagonistas.

**Así, DEL HOY AL MAÑANA mostró que las utopías las construyen, desde el día a día, usuarios, líderes, comunidades y el Equipo Colombia. Todos.**

**¿Qué contaron  
estos relatos?**



No hay una única historia que pueda resumir lo que es el Programa Nacional HEVS. Pero si intentamos resumirlo en una sola frase, podemos decir que se trata de vidas y relaciones que se mueven más allá de la actividad física.

Pensando en cómo mostrar eso que el Programa *es y hace* y que no necesariamente se *ve*, encontramos algunas metáforas que nos ayudaron a darle forma a **Vidas en movimiento**. La idea de la vida como un *viaje* a través del *ayer*, del *hoy* y del *mañana* nos ayudó a pensar que hay un equipaje de experiencias con el que las personas llegan a participar en el Programa, que influye en lo que aportan y a su vez da sentido a lo que reciben. Así, el Equipo Colombia, usuarios, líderes y lugares tienen historias que hablan de sueños, pasiones y dolores que se mezclan en el *hoy*. Desde la particularidad del *ayer* de cada uno de ellos, tiene sentido observar las huellas que le imprimen al Programa, lo que este les deja y comprender sus alcances en el *mañana*.

Pensar en el tejido nos hizo entender que en el día a día del Programa HEVS se anudan relaciones y procesos que permiten que este se sostenga y funcione más allá de las obligaciones o responsabilidades estrictas; lazos entre vecinos, familias,

líderes, funcionarios, usuarios y Equipo Colombia, pero también relaciones con objetos o lugares: municipios, barrios, escenarios, música, parlante o medios de transporte.

Imaginar una *cosecha* nos llevó a mostrar que el Programa trasciende el momento presente de las sesiones de actividad física y del cumplimiento de sus otras acciones: representa lo que se siembra e imagina para un mejor futuro.

Por medio de estas imágenes de tiempo, viajes, tejidos y cosechas, fuimos mostrando que el Programa Nacional HEVS mueve las vidas de las personas en términos de bienestar social, emocional, afectivo y físico, pero también en forma de reconocimientos, proyectos de vida y crecimiento personal. Describimos cómo el Programa no solo incide positivamente en individuos, sino también en la convivencia de comunidades, en el cuidado de bienes comunes, en la reconstrucción de tejido social, en la recuperación de espacios y en la re-significación de un campo y de un equipo de trabajo que empieza a hacerse visible más allá de “balones y medallas”. Sus efectos pueden parecer momentáneos, como organizarse para comprar un parlante, tener una hora de diversión o vencer la timidez, pero que por repetirse de manera

cotidiana tienen el potencial de generar cambios a más largo plazo. El potencial de lo grande en lo que aparenta ser pequeño.

Los relatos de este libro enfatizan algo que fue más que evidente en nuestros recorridos: quienes trabajan en el Programa HEVS son personas que viven su trabajo como una vocación, un sueño cumplido o una pasión que han construido a lo largo de su vida. Conforman un grupo que viaja por el país y se fortalece por el trabajo en equipo y por el ejemplo de un líder exigente y muy humano. Por eso desempeñan un trabajo arduo de manera cuidadosa y comprometida, en una combinación de técnica y corazón que resulta fundamental para que el Programa funcione y logre ir más allá de la actividad física.

Así mismo, usuarias, usuarios y líderes son un motor imprescindible. Por un lado, porque son la razón de ser del Programa. Lo que mueve a estas personas a participar incluye, entre otras cosas, salir de la rutina, cuidar de su salud, pasarla “chévere”, compartir un espacio con otros, dejar el estrés y aportar a sus comunidades. En últimas, sentirse *bien*. Por otro lado, todas estas personas son esenciales porque motivan a sus “profes”, los cuidan, protegen y ayudan, facilitan la logística,

se encargan del voz a voz, lideran procesos y están ahí en cada jornada.

En las historias que conocimos también vimos que el Programa está necesariamente atravesado por las inequidades, estereotipos y violencias que se viven en nuestro país, pero también por la bondad, empuje, compromiso y solidaridad de sus gentes. Todo esto lo vimos en los cuerpos de quienes participan, en los lugares, en sus recorridos y en sus historias de vida. Al visitar diferentes territorios vimos que si bien el Programa tiene lineamientos y estándares claros, los municipios, sus poblaciones y sus particularidades definitivamente moldean la manera como ocurre y puede ocurrir en lo local.

“Esto es vida”, fue una frase que escuchamos decir repetidas veces; la decían indistintamente usuarias, usuarios y Equipo Colombia. Por eso, qué mejor cierre para estas historias que las palabras de sus protagonistas: **El Programa HEVS es vida.**





## Glosario

### A

**Achacosito:** diminutivo de achacoso, que hace referencia a la indisposición leve o frecuente de una persona, producto de la edad.

**Actividad física regular:** cualquier movimiento corporal voluntario repetitivo que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético por encima de los niveles de reposo. Las cuatro dimensiones de la actividad física incluyen frecuencia, intensidad, duración y tipo. Los cuatro dominios en los cuales ocurre la actividad física incluyen tiempo libre o recreación, transporte, ocupacional y hogar.<sup>8</sup> Para el Programa HEVS, la actividad física regular se realiza por lo menos tres veces a la semana.

### B

**Bacano:** expresión colombiana que significa que algo es “muy bueno”.

**Bailoterapia o rumbaterapia:** nombre que le dan las personas a las sesiones de actividad física musicalizada.

**Beat:** es la unidad básica para medir el tiempo en la música; se trata de una sucesión constante de pulsaciones que se repiten dividiendo el tiempo en partes iguales.<sup>9</sup>

**Bordón:** bastón.

### C

**Cambiar el chip:** expresión que hace referencia a cambiar la forma de pensar con respecto a algo.

**Chécheres:** conjunto de objetos personales o domésticos.

<sup>8</sup> Caspersen C.J, Powell KE, Christenson GM. (1985). *Physical Activity, exercise, and physical fitness. Definitions and distinctions for health-related research*. Public Health Reports 100 (2): 126-31.

<sup>9</sup> Abromont, C & de Montalembert E. (2005). *Teoría de la música: Una Guía*. México: Fondo de Cultura Económica.

## D

**DJ:** abreviatura de *disc jockey*, persona que selecciona y mezcla música.

## E

**Echar dedo:** pedir aventón, autoestop; es la acción que realizan algunos viajeros para parar vehículos y conseguir transporte gratis en las carreteras.

## F

**Fregarse:** expresión que indica que algo resultó mal.

## G

**Garitas:** pequeños muros de protección.

## M

**Menudeo:** tipo de venta de drogas alucinógenas o estupefacientes al por menor.

**Métrica:** patrón recurrente de sonidos o elementos acentuados que le proporciona estructura a la música. En la planeación de sesiones de actividad física dirigida musicalizada, la métrica es la base para generar patrones motrices y estructuras coreográficas.<sup>10</sup>

**Microtráfico:** distribución y comercialización de pequeñas cantidades de drogas alucinógenas o estupefacientes.

## P

**Pancoger:** cultivos de comunidades o grupos de personas para satisfacer sus necesidades alimenticias propias.

**Parcero:** amigo, con quien se tiene un lazo fuerte de amistad.

<sup>10</sup> Basado en: Connect for Education, Inc. (2015). *Dictionary on Music*. Disponible en: <http://dictionary.onmusic.org/appendix/topics/meters>

## R

**Recocha/Recochero:** alboroto, algarabía, desorden, chistes. Persona que genera algarabía, desorden o hace chistes.

**Revista gimnástica:** hace referencia a diversas modalidades como porras, acrobacias y coreografías de baile y gimnasia.

## S

**Step:** plataforma sobre la cual las personas suben y bajan mientras ejecutan diferentes pasos al ritmo de la música.

## T

**Taitas:** expresión que se utiliza para nombrar a los padres y madres propios.

**Tamizaje:** valoración que se realiza al usuario o usuaria por medio de la toma del peso, la talla y el perímetro abdominal. Tiene como fin identificar un riesgo relacionado con la composición corporal.

**Tomadero:** lugar o establecimiento en el que se sirven y toman bebidas alcohólicas; también suele llamarse cantina.

**Trocha:** camino o carretera sin pavimento o en mal estado.

**Tuc tuc:** motocarro; vehículo de tres ruedas cuya parte anterior corresponde a una motocicleta y la parte posterior se usa para transportar pasajeros o carga.

## V

**Verbenas:** fiestas populares.

**Visita técnica:** es la observación en campo que llevan a cabo gestores y miembros del Grupo Interno de Actividad Física para supervisar el desarrollo del Programa en los territorios, observar las dificultades particulares de cada lugar y conocer las necesidades de las comunidades. En estas visitas se observa el desempeño de los distintos miembros del Equipo Colombia, se hacen recomendaciones y se implementan ajustes.





**Departamento Administrativo del Deporte,  
la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento  
del Tiempo Libre - COLDEPORTES.**

Dirección de Fomento y Desarrollo,  
Grupo Interno de Trabajo Actividad Física.

Avenida 68 No. 55 - 65, Bogotá, D.C / T. 437 70 30

[www.coldeportes.gov.co](http://www.coldeportes.gov.co)



 **coldeportes**

