FUNDACIÓN ECODES

NIT. 900359095-6

**Sistematización de Experiencia**

**Estrategia Centro Día al Barrio**

**Realizado por:**

**Fundación ECODES**

**Bogotá D.C 2023**

**Supervisor José Guillermo Acevedo**

**Convenio 8991**

**Bosa Lote 17**

## Introducción

La siguiente sistematización se contextualiza en la modalidad Centro Día, y su Estrategia Centro Día al Barrio, propuesta impulsada y ejecutada por la Secretaria de Integración Social a través de diferentes aliados, como lo es la Fundación ECODES. El objetivo de esta Estrategia es facilitar la participación de las personas mayores que no puedan trasladarse a los Centros Días, permitiendo que diferentes profesionales lleguen a espacios de la localidad brindando atención integral a las personas mayores con la línea técnica de los Centros Días, fortaleciendo la salud física y mental mediante el acompañamiento psicosocial y el fortalecimiento de diferentes áreas.

La sistematización de experiencias es importante dentro de la estrategia para ordenar y obtener aprendizajes críticos que permitan conocer e interpretar las condiciones de la población, las situaciones en las cuales ellas están enmarcadas , así mismo se permite evidenciar las acciones que se plantearon y las reacciones que se obtuvieron, evaluando los resultados , las percepciones, emociones e interpretaciones; como resultado final se permite tener un panorama holístico de la estrategia mediante la construcción de conocimiento y aprendizajes significativos con visión transformadora en base a la intervención que se obtuvo de la realidad.

La sistematización permite rescatar la experiencia de los participantes, retomando sus vivencias y rescatando aquellos imprevistos que surgen en la ejecución situaciones que se dan desde la interacción de todos los sujetos involucrados. A partir de ello surge el siguiente cuestionamiento que permitirá ordenar las experiencias que se dieron alrededor de este, ¿Cuál ha sido los cambios significativos que se obtuvieron en los hábitos de vida saludable y salud mental en las personas mayores por medio de la promoción de salud?

Este interrogante posibilitará delimitar la experiencia que se pretende sistematizar, permitiendo reconocer los cambios que realizaron las personas mayores en sus hábitos de vida y su salud mental de la localidad de Bosa de las UPZ 49, 87 y 84, este ejercicio se contempla desde la creación y contratación del talento humano contemplado en los anexos técnicos de la Secretaria de Integración Social, una vez estipulado el equipo de trabajo que desarrollo la Estrategia Centro Día al Barrio, se inicia con la focalización de las personas mayores en relación a los criterios establecidos, durante todo el proceso de ejecución desarrollado durante el año 2023 se realizó una constante retroalimentación y participación simultánea entre SDIS , la Fundación ECODES y los participantes.

Durante este proceso de participación constante se estableció como eje principal el mejoramiento de los hábitos de vida saludable y la salud mental, obteniendo como resultado la ampliación del concepto y la acción de lo que es vida saludable estableciendo como eje central la salud mental no como una relación directa con la enfermedad, si no desde un eje prevención y promoción en la persona mayor y anidado a sus condiciones y realidades.

**Objetivo general**

Sistematizar las experiencias de la estrategia Centro Día al Barrio, identificando aquellas experiencias significativas, positivas y negativas, recolectando los conocimientos obtenidos durante el proceso.

**Objetivo Específicos**

- Identificar las experiencias significativas positivas y negativas, mediante la evaluación de los instrumentos de medición de indicadores.
- Recolectar los conocimientos construidos durante el proceso, por medio del intercambio de saberes con los participantes involucrados.
- Evaluar los indicadores de la Estrategia Centro Día al Barrio.
- Establecer reflexiones sobre los hábitos de vida saludable y salud mental, durante el acompañamiento del equipo interdisciplinario.

**Pregunta**

¿Cuál ha sido los cambios significativos que se obtuvieron en los hábitos de vida saludable y salud mental en las personas mayores por medio de la promoción de salud?

**Marco de referencia**

Para el proceso de sistematización y con el fin de entender la base conceptual desde la cual se realiza la propuesta teórica- practica en los encuentros generacionales e intergeneracionales se establece la base conceptual.

Por ello iniciaremos con el Envejecimiento activo, el cual de acuerdo a la Organización Mundial para la Salud (MINISTERIO DE SALUD , 2015)

> Es el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo del curso de vida y participar en la sociedad de acuerdo con sus derechos, necesidades, intereses, capacidades y oportunidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados, cuando necesitan asistencia.

En este proceso de optimización de oportunidades de salud, se enmarca la Estrategia Centro Día al Barrio, y la fundación ECODES quien aporta desde su metodología el fortalecimiento de hábitos de vida saludable y salud mental, desde la perspectiva multidisciplinaria que compone su talento humano.

Así mismo de acuerdo a la Política Pública de Envejecimiento y Vejez (MINISTERIO DE SALUD , 2015), resalta los factores psicológicos, emocionales cognitivos y comportamentales, como importantes en este ciclo de vida, en el desarrollo de fortalezas humanas y con vital importancia la autoestima, resiliencia, inteligencia emocional y social. Esta política considera importante a su vez la creación de estrategias para el uso adecuado del tiempo libre, es por ello que se retoma como fundamento en las acciones planteadas en la ejecución de la estrategia, dando prevalencia a la creación de espacios de participación activa por medio de los encuentros generacionales, proponiendo estrategias de fortalecimiento de habilidades artísticas y la promoción de los saberes culturales por medio de juegos, actividades de recreación, y conversatorios.

Es así que se trabajaron desde los siguientes pilares que permitieron ahondar en el fortalecimiento de los hábitos de vida saludable y la salud mental.

Partiremos entonces por exponer que entenderemos por hábitos de vida saludable, de acuerdo a el Ministerio de educación de Chile son “actitudes y patrones de conducta relacionados con la salud, que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona que los adquiere” (JORGE TORRES, 2019), si bien las personas mayores a lo largo de su vida han creado hábitos de vida saludable , por medio de la estrategia, se busca fortalecer aspectos como autoestima, autocuidado desde la perspectiva del cuidado del cuidador.

Así mismo es importante retomar el concepto de la promoción de la salud el cual se va a entender como “el proceso de capacitar a las personas para que aumenten el control sobre su salud y para que la mejoren, para alcanzar un nivel adecuado de bienestar físico, mental y social”. (ALEXANDRA GIRALDO, 2010), este elemento es de vital importancia durante el acompañamiento realizado desde la estrategia Centro Dia al barrio, pues desde el proceso formación buscamos que las personas mayores llevaran a la práctica las herramientas brindadas para cuidar y promover su salud desde su concepto holístico.

Para ello se retoma los tres mecanismos planteados por La Organización Panamericana de la Salud, y expuesto en artículo, La Promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludable (ALEXANDRA GIRALDO, 2010), El autocuidado, la ayuda mutua y los entornos sanos.

A partir de esto se entenderá como autocuidado “la habilidad para proteger la salud de sí mismo. Parte de hábitos, prácticas, creencias, actitudes y conocimientos que aprenden las personas y les permite la construcción de alternativas, motivaciones, acciones y toma de decisiones en pro de su bienestar” (ALCALDÍA DE MEDELLIN , 2018)

Por otra parte, la ayuda mutua se entenderá como las acciones que las personas realizan para ayudarse unas a otras de acuerdo a la situación que estén viviendo, (ALEXANDRA GIRALDO, 2010), en relación a este concepto se retoma como un elemento importante en

la ejecución de la estrategia puesto que se busca establecer redes de apoyo comunitario y familiar, alrededor de la persona mayor con el fin de fortalecer el envejecimiento activo y saludable.

Ahora a lo que respecta Entornos Saludables se entenderán

> Como aquellos que apoyan la salud y ofrecen a las personas protección frente a las amenazas para la salud, permitiéndoles ampliar sus capacidades y desarrollar autonomía respecto a salud; comprenden los lugares donde viven las personas, su comunidad local, el hogar, los sitios de estudio, los lugares de trabajo y el esparcimiento, incluyendo el acceso a los recursos sanitarios y las oportunidades para su empoderamiento (INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR, 2019)

Se retomó la autoestima como uno de los ejes para la línea de acompañamiento, se entenderá entonces como el "conjunto de creencias, opiniones y visiones sobre las capacidades y destrezas personales. Se construye a lo largo de la vida y es el resultado de la historia individual y colectiva" (ALCALDÍA DE MEDELLIN , 2018)

En lo que respecta a la salud mental "es una construcción social que puede variar de un contexto a otro, dependiendo de los criterios de salud y enfermedad, normalidad y anormalidad establecidos en cada grupo social (que puede ser tan extenso como una nación o tan reducido como una familia), lo cual influirá directamente en la forma de sentirse sano o enfermo de las personas pertenecientes a un determinado grupo." (MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL , 2014)

Por último y enmarcado en la salud mental y como eje transversal al acompañamiento realizado en la promoción de la salud, se retoma la inteligencia emocional comprendida "como la habilidad de reconocer, comprender y regular las emociones para promover el bienestar individual y colectivo, manejar de forma adecuada las relaciones con otras personas y hacer frente a las situaciones difíciles que se presentan a lo largo del curso de vida" (ALCALDÍA DE MEDELLIN , 2018).

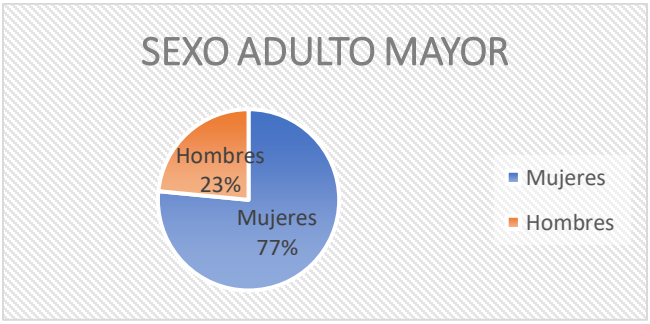
**Marco contextual**

La estrategia es una iniciativa de la Secretaria de Integración Social, entidad del Distrito encargada de liderar y formular políticas sociales del Distrito Capital para la integración social de las personas, las familias y las comunidades, con especial atención para aquellas que están en mayor situación de pobreza y vulnerabilidad; ejecutar las acciones que permitan la promoción, prevención, protección, rehabilitación y restablecimiento de sus derechos, mediante el ejercicio de la corresponsabilidad y la cogestión entre la familia, la sociedad y el Estado. (ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ, 2015).

A su vez la Fundación ECODES con 13 años de experiencia en la implementación de proyectos sociales con el fin de mejorar las condiciones y la salud de la población a la cual atiende.

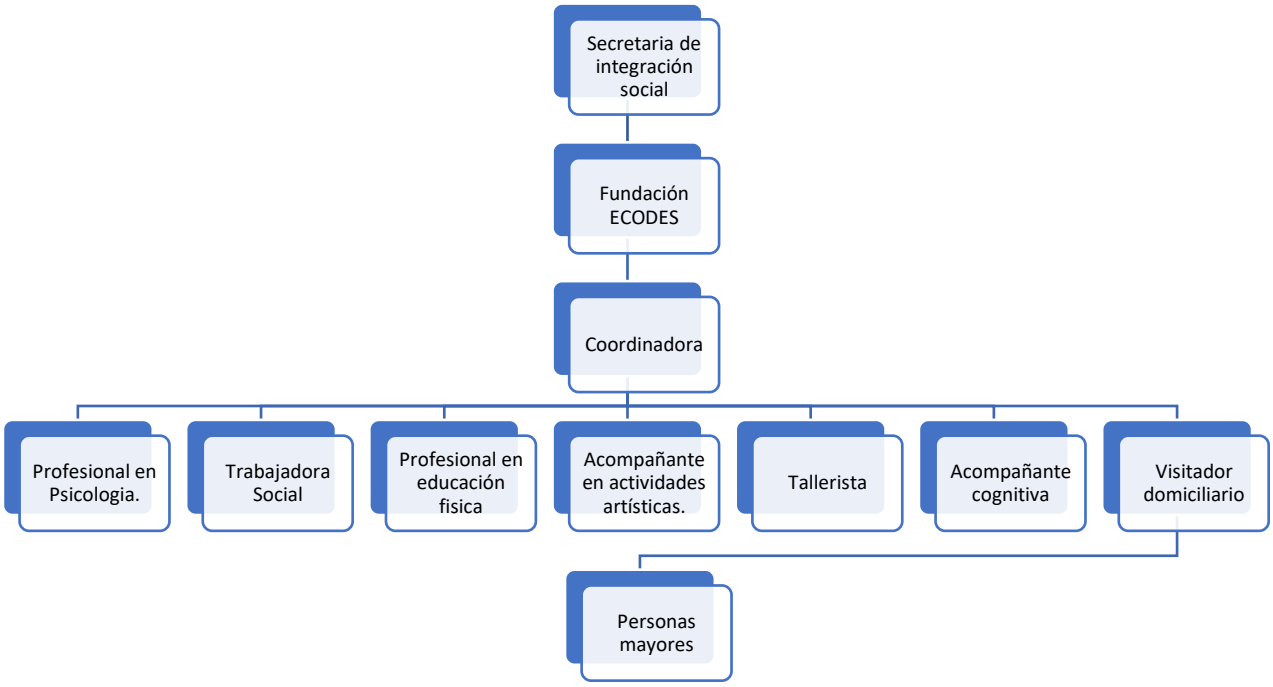
Estas dos Entidades suscriben un contrato para desarrollar la Estrategia Centro Día al Barrio bajo el convenio 8991-2023 Bosa Lote 17. Esta localidad de acuerdo al Plan desarrollo Local 2020-2024, “Un Nuevo Contrato Social y Ambiental para Bosa” (ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ, 2020), Bosa concentra el mayor porcentaje de personas mayores en condición de pobreza, habitan 59.986 adultos mayores, las problemáticas sociales que más rodean esta población son la negligencia, abandono, dependencia.

Durante la atención, se evidencia una mayor participación por parte de las mujeres en la estrategia, de acuerdo a lo conversado con los grupo generacionales y de la información recogida por los diferentes profesionales, las personas mayores hombres aún se encuentran en labores de producción económica a su vez tampoco reconocen los espacios de formación de autocuidado como importantes dada la cultura en la cual fueron criados, crianza fundada en la fuerza económica que debe aportar el hombre y las labores de cuidado que debe aportar la mujer, justificado por el modelo patriarcal. A continuación, se expone la gráfica en la cual se representa la participación de los adultos mayores en la estrategia.




**Identificación de actores**

Durante el proceso de sistematización es importante enmarcar los diferentes actores que permitieron llevar acabo el desarrollo de la estrategia de forma directa e indirecta.




**Situación Inicial**

Una vez se inicia con la estrategia y por medio de los grupos focales establecidos en cada una de las UPZ se evidencia la necesidad de fortalecer los hábitos, estilos de vida saludable y salud mental, dado que, de acuerdo a lo expuesto por Victoria Arango, el crecimiento de la población adulta mayor trae consigo inevitablemente un aumento de enfermedades como las demencias y la depresión, siendo considerada esta última el principal problema de salud mental que enfrentará el mundo del futuro (ARANGO VICTORIA EUGENIA, 2022).

Así mismo se identifica la poca presencia institucional en algunos de los territorios identificando la inexistencia de programas y/o proyectos que promuevan el bienestar en las personas mayores.

En el intercambio de saberes, identificación de necesidades e intereses que se da con las personas mayores, durante su discurso refieren su interés en retomar acciones que potencialicen y mantengan su salud en relación a la funcionalidad social y familiar, estableciéndose como prioridad y como sujetos que requieren de cuidado.

A su vez se identifica por medio de este mismo discurso, que aunque existen diversidad de tipología familiar existe una constante que prevalece y que se evidencia a su vez en los conceptos de la ficha SIRBE , no hay un reconocimiento del adulto mayor dentro de las

familias, como un sujeto activo en la toma de decisiones , sigue estableciéndose como un apoyo al cuidado de nietos e hijos, no hay la creación de espacios de ocio y recreación, ni se potencializa los recursos y herramientas para cuidar su salud mental desde el área social y médica.

**Identificación etapas del proceso**

