



NFÓRMATE

UPZ 29

Boletín No 44/ febrero 2025

EDITORIAL

RAZONAMIENTO DE AGUA, CUIDADO Y CONCIENCIA



Por: Gonzalo Garces

Practicante de Comunicación Social- Periodismo

Este 8 de marzo se cumplen 11 meses desde que se adoptó por primera vez la medida de racionamiento de agua en Bogotá, el jueves 8 de abril de 2024 el alcalde Carlos Fernando Galán implementó esta medida cautelar por los bajos niveles de agua en los embalses que suministran no solo el agua sino la energía a la ciudad de Bogotá y a varios de los municipios aledaños en el departamento de Cundinamarca, el fenómeno del niño dejó sequía en las tierras y en los embalses dejando estos en niveles por debajo del 50 por ciento, especialmente el Chingaza que aporta el 70 por ciento de agua a más de 10 millones de personas solo en Bogotá. El racionamiento de agua fue dividido por sectores y turnos donde se agrupan los barrios para turnar el racionamiento, esto sirvió para que el consumo de agua bajara y los embalses pudieran recuperar sus niveles, el alcalde Carlos Fernando Galán habló acerca del posible levantamiento del racionamiento para el mes de abril donde se cumplirá un año de esta medida, más sin embargo eso depende de los

hábitos que tengan los ciudadanos en la utilización del recurso. CUIDADO Y CONCIENCIA CON EL RECURSO Los ciudadanos han tenido que buscar la manera de suplir esta necesidad en los días de racionamiento, recordemos que cada turno tiene una suspensión de 24 horas en el servicio del acueducto, esto ha logrado crear un tipo de conciencia en los ciudadanos de la capital y que han mostrado interés en preservar un recurso tan importante para la supervivencia humana como lo es el agua, este racionamiento no solo sirvió para que el consumo de agua bajara considerablemente sino que puso a prueba a las capacidades de los bogotanos para lograr suplir sus necesidades los días en los que el agua no llegaría a sus hogares. El agua lluvia se volvió una de sus mejores aliadas y ahora los días de lluvia fueron fundamentales para poder pasar estos días sin agua potable, unos valdes recogiendo agua, ¿para qué? Para poder vaciar el baño al momento se utilizarlo, para las labores de aseo en sus hogares, lavado de ropa, patios y aseo en general, está fue una de las costumbres que adoptaron los bogotanos para suplir algunas de las necesidades que de las cuales el agua es la herramienta fundamental, para poder cocinar y beber sabemos que es necesario el agua potable, para esto se usaron dos tácticas, para quienes tienen los recursos económicos y adquisitivos comprar los galones o bolsas de agua o la de simplemente recoger el agua necesaria el día anterior para bañarse, cocinar y demás. Lo anterior nos deja una enseñanza importante, el agua es un recurso indispensable para nuestra supervivencia y sin ella la humanidad se extinguiría, Según un estudio realizado por National Geographic en el año 2023 "Lo que se estima es que, en promedio, el ser humano puede sobrevivir muchas semanas sin alimentos, pero la mayoría de las personas solo se mantendría con vida alrededor de dos a cuatro días sin agua", Gabriela Cilla 2023 (nutricionista). Cuidar este recurso es cuidar de nuestra vida y la de nuestros descendientes, el agua es un recurso no renovable y por lo tanto el día que se acabe se acabara la vida tal como se conoce, la humanidad está en la obligación y la responsabilidad de cuidarla y los pequeños actos de cuidado que cada persona haga para preservarla puede hacer la diferencia.

Fuentes: [https://www.nationalgeographic.com/ciencia/2023/06/cuanto-tiempo-puede pasar-una-persona-sin-beber agua#:~:text=%22Lo%20que%20se%20estima%20es,agua%22%2C%20dice%20la%20nutricionista.](https://www.nationalgeographic.com/ciencia/2023/06/cuanto-tiempo-puede-pasar-una-persona-sin-beber-agua#:~:text=%22Lo%20que%20se%20estima%20es,agua%22%2C%20dice%20la%20nutricionista.)

<https://www.elcolombiano.com/colombia/racionamiento-de-agua-en-bogota-MC26717649>

[https://www.eltiempo.com/bogota/racionamiento-de-agua-en-bogota-cuales-son-las-zonas y-horarios-de-restriccion-3332343](https://www.eltiempo.com/bogota/racionamiento-de-agua-en-bogota-cuales-son-las-zonas-y-horarios-de-restriccion-3332343)

Tema Central

Proyectos de desarrollo humedales: el caso del Juan Amarillo



Por | Gonzalo Garces

Practicante Comunicación Social-Periodismo

En noviembre del 2018 bajo la administración de Enrique Peñalosa se dio inicio al proceso para concretar las obras del sendero elevado que se llevará a cabo en el Humedal Juan Amarillo, este sendero tendrá una longitud de 1,2 kilómetros. La obra tiene como objetivo conectar barrios como Ciudadela Colsubsidio (Engativá) y Lisboa (Suba), y promete, además de mejorar la infraestructura urbana, apropiarse al ciudadano del humedal y del cuidado de este permitiendo la inmersión frente a su habitat. Sin embargo, para los habitantes del sector esta obra se percibe como una intervención a las áreas naturales protegidas como los Humedales y muestran su inconformismo y oposición a las obras; cabe recalcar que las obras se encuentran en proceso y solo cuando estos senderos sean puestos en funcionamiento se verá realmente su impacto ambiental y social, es decir, si los senderos traerán beneficios a los ciudadanos y al humedal o por el contrario si el impacto es negativo y se afecta el ambiente natural o no se logra la inmersión ciudadana en favor de su cuidado. Es importante mencionar que simultáneamente se adelantan obras en el

humedal Jaboque con una longitud de 5.5 kilómetros. Karen Cartagena, habitante del sector es una de las personas que han mostrado oposición y resistencia; hoy con un video quiere mostrar la importancia del humedal tal como está y mostrar los riesgos que las obras pueden llegar a generar para la flora y la fauna que habita en el humedal Juan Amarillo, a continuación, el video: Créditos del video para: Karen Cartagena Aunque la población tiene sus argumentos y pueden ser válidos, no podemos afirmar que tenga la razón como verdad absoluta frente a lo que pueda suceder si se continúa con las obras. Por su parte la concejal Lucia Bastidas afirma: "Las obras proyectadas en espacios naturales de la ciudad o que los integran a esos proyectos, no riñen con la protección del ambiente; por el contrario, brindan esos espacios en áreas protegidas, se garantiza su cuidado e incluso se extienden las áreas de amparo; además de estar generando desarrollo para la ciudad y bienestar integral para los bogotanos" (Lucia Bastidas 2025) en un artículo publicado en la página oficial del Concejo de Bogotá. Continúa afirmando que: "En el Humedal Juan Amarillo, se está ejecutando la construcción de un puente de 1,2 km que permita recorrer desde la ciudadela Colsubsidio hasta el sector de Lisboa en Suba a pie o en bicicleta en un promedio de entre 5 y 10 minutos. Obra que se soporta en el POT y en los PMA, con permisos en correspondencia con estos instrumentos. Por ejemplo, el Acueducto de Bogotá certificó que se encuentran en ejecución física con los permisos de ocupación de cauce y silvicultural. No es una obra ilegal, cumple con el artículo 96 del POT, norma regidora en estos temas, y el Plan de Manejo Ambiental- Resolución 3887 de 2010; incluso, tiene un protocolo para el manejo de fauna silvestre, con el fin de prevenir impactos negativos en la fauna; y cuando actualmente tiene 1.969 árboles, el proyecto contempla sembrar 250 nuevos". (Lucia Bastidas 2025). Por ahora no queda más que esperar que las obras finalicen y se utilice el sendero por parte de la población, para conocer el verdadero impacto sobre el medio ambiente y el bienestar de la población, la realidad la mostrara el tiempo, sin embargo, el cuidado y la preservación de estos lugares dependerá mucho más de las personas que hagan uso de estos senderos.

Fuentes citadas:

- <https://concejodebogota.gov.co/proyectos-de-desarrollo-en-humedales-como-el-juan-amarillo-avanzan-como/cbogota/2020-07-16/120125.php>

Gestión Asociada

Cuidado del Agua y Gestión del Riesgo



Por: Clara Stella Juliao Vargas
directora CTS

La gestión del agua y la reducción del riesgo de desastres por la falta de cuidado y atención a este recurso tan valioso, son desafíos cruciales para el desarrollo sostenible. En ese marco, la gestión asociada se presenta como una estrategia clave para la gobernanza del agua y la mitigación de riesgos socioambientales que se puedan generar en un determinado territorio. Es esencial entender que estos procesos y la gestión que involucra, implica la articulación y colaboración entre diversos actores comunitarios, públicos y privados para la toma de decisiones y la posibilidad de ejecución de acciones y proyectos que permitan la conservación de recursos hídricos. Si tenemos presente que la gestión asociada se basa en la participación de diversos actores en la toma de decisiones y específicamente, en el tema que nos ocupa, en el diseño y la ejecución de estrategias de manejo de los recursos naturales. Ostrom (1990), indica que los bienes comunes, como el agua y su gobernanza, pueden ser gestionados de manera sostenible solamente si existen reglas claras y se da la participación de los miembros de la comunidad si se da la correcta articulación entre actores de forma que se pueda garantizar la conservación de los ecosistemas hídricos, así como también el uso urbano de un recurso como el agua. Es innegable que el acceso al agua potable y sobre todo el manejo adecuado del mismo, están directamente ligados a la gestión del riesgo de desastres para lo que se cuenta con una metodología denominada planificación-acción con participación comunitaria para mapas de riesgo, que facilita el análisis de situaciones de emergencia que según Poggiese (2011)

terminan siendo construcciones sociales, por ser resultado de la ocupación y la producción en función del desarrollo humano. La gestión del riesgo hídrico requiere diversos enfoques que combinen medidas estructurales (infraestructuras) y no estructurales (educación y participación). Para la UPZ 29 bordeada por el río arzobispo y el humedal Juan Amarillo es impensable no planificar su cuidado, ni plantearse esfuerzos para cuidarlos o recuperarlos según e caso, como cuenca hídrica, y tanto sus alrededores como posibles escenarios de apropiación del territorio y disfrute ecológico por parte de sus habitantes. Desde este enfoque de gestión asociada se pueden plantear estrategias relacionadas con la participación comunitaria para la apropiación social y la adaptación a cada contexto (Agrawal, 2001), así como con la restauración ecológica, pero, sobre todo, la gestión integrada de la política pública que promuevan la equidad en el acceso al agua y la reducción de vulnerabilidades (UN-Water, 2013). La gestión asociada como enfoque y la gestión de mapas de riesgo en función del agua, como metodología, envuelven un abordaje con perspectiva integral y participativa, así como la implementación de estrategias colaborativas que involucren a diversos actores para garantizar el cuidado del agua y la sostenibilidad de los recursos hídricos. Y eso es viable de aplicar para la UPZ 20 y porque no la UPL Tabora, si los habitantes del sector se lo plantean y lo asumen con parte de su gobernanza.

Fuentes citadas • Agrawal, A. (2001). "Common Property Institutions and Sustainable Governance of Resources". *World Development*, 29(10), 1649-1672.

- Ostrom, E. (1990). *Governing the Commons: The Evolution of Institutions for Collective Action*. Cambridge University Press.
- Poggiese, H (2011). *Planificación participativa y gestión asociada (PPGA)*. Edit Espacio.
- UN-Water. (2013). *Water Security & the Global Water Agenda: A UN-Water Analytical Brief*. United Nations.



INFORMATE

UPZ 29

Boletín No 45/ marzo 2025

Valor de la Igualdad: Un Derecho de Todas las Mujeres



Las mujeres son fuerza, sabiduría y valentía, capaces de transformar el mundo con cada paso. Su igualdad es un derecho, no un privilegio, y su voz merece ser escuchada en todos los espacios. Cuando las mujeres avanzan, toda la sociedad avanza con ellas. Juntas, construimos un futuro de equidad, respeto y oportunidades para todas.

Editorial

El Desafío de Ser Mujer



Por Gloria Inés Sanguino
Psicóloga -Coach y consultor

Ser mujer en el mundo actual sigue siendo un desafío marcado por desigualdades y estereotipos que condicionan su vida en la familia, el trabajo, el liderazgo y la sociedad en general. A pesar de los avances en materia de derechos y equidad, las mujeres continúan enfrentando obstáculos que limitan su desarrollo en todos los dominios que pueden serle relevantes. La desigualdad de género se manifiesta en distintos ámbitos. En el plano laboral, las mujeres suelen recibir salarios más bajos que los hombres por el mismo trabajo, enfrentan mayores dificultades para acceder a puestos de liderazgo y, en muchas ocasiones, deben demostrar su capacidad con mayor rigor para ser reconocidas. Además, la brecha de género en el acceso a la educación y a oportunidades económicas sigue siendo un problema en muchas partes del mundo. Hay lugares donde las niñas no tienen acceso a la educación por el hecho de ser mujeres, donde no tiene derecho a ser vistas o a aparecer públicamente. Históricamente, la mujer ha sido vista como la principal responsable del hogar y el cuidado de hijos e hijas. Aunque en la actualidad muchas mujeres han logrado

compaginar su vida profesional con la familiar, siguen enfrentando una carga desproporcionada en comparación con los hombres. Esta doble jornada laboral - una remunerada fuera del hogar y otra no remunerada dentro de él - es una de las principales barreras para su desarrollo integral, que incluye, entre otros el bienestar, la salud, el trabajo, la realización personal. Las conversaciones internas y con otros a las que las mujeres deben enfrentarse para poder abrirse a sí mismas los espacios para crecer, son un desafío o por no saber cómo sostenerlas o por no tener eco en las personas con las que se requieren estas conversaciones, por eso la labor para que esta situación cambie no está en una sola mujer sino en todas las personas que están a su alrededor. En la sociedad, la mujer ha luchado por ser reconocida más allá del ámbito doméstico. Movimientos feministas y de derechos humanos han impulsado cambios legales y culturales que han permitido mayor participación femenina en la política, la ciencia, el arte y otras áreas históricamente dominadas por hombres. Sin embargo, la discriminación y los estereotipos de género persisten y continúan limitando su crecimiento y reconocimiento. El camino que falta por recorrer es largo y requiere de muchas personas haciéndose las preguntas correctas y proponiendo las conversaciones sobre los cambios, las leyes y las estructuras que permitan que las mujeres ocupen el lugar que quieren ocupar. Las mujeres han demostrado ser líderes excepcionales en distintos campos, pero su acceso a posiciones de poder sigue siendo restringido. En muchos casos, se encuentran con el "techo de cristal", una barrera invisible que impide su ascenso a altos cargos. Además, la maternidad y las responsabilidades familiares suelen ser vistas como un obstáculo en sus carreras, mientras que en los hombres la paternidad no representa un freno similar. Sin embargo, con determinación y resiliencia, han logrado conquistar puestos de poder en la política, la ciencia, los negocios y muchas otras áreas, demostrando su capacidad para liderar con visión, empatía y fortaleza. A pesar de los avances, aún queda camino por recorrer para garantizar una representación equitativa y el reconocimiento pleno de su talento. Cada logro femenino en el liderazgo es un paso más hacia un futuro en el que el género no determine las oportunidades, sino el mérito y la capacidad de transformar el mundo. Ante las condiciones enunciadas, cabe resaltar que el enfoque de género es clave para entender estas desigualdades. Significa analizar cómo las diferencias sociales y culturales entre hombres y mujeres influyen en la distribución del poder, los recursos y las oportunidades. Sin este enfoque, las políticas públicas y las estrategias empresariales no pueden abordar eficazmente los problemas estructurales que perpetúan la discriminación y las mujeres, y la sociedad en general, seguirán sin poder disminuir la brecha hoy existente.

Tema Central

Somos la voz y la resiliencia de la transformación femenina



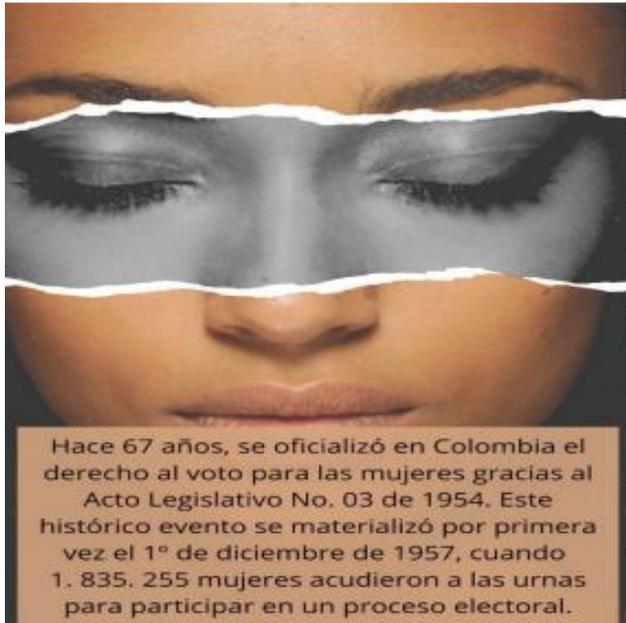
Por | Daniela Gómez Escobar

Psicóloga Esp. en Desarrollo Humano con énfasis en procesos afectivos y creatividad

@espacio.ser

Cuando me invitaron a escribir esta nota dudé mucho sobre si tenía algo lo suficientemente importante para decir aquí, pasaron por mi mente muchos temas, muchas reclamaciones y demandas para hacer, quise iniciar con la frase de alguna mujer rebelde que me representará o tal vez con una cifra de esas aterradoras que quebrantan los corazones de quienes seguimos aquí luchando por una sociedad libre de violencia para las mujeres, todo lo imaginé y sobre todo me cuestioné ¿Van a estar de acuerdo con esto? ¿Y si no lo están? Esperar la validación de nuestras ideas y de nuestra voz no es un sentir nuevo, hace parte de los pesos que cargamos como mujeres que se abren camino en algunos de estos espacios, donde la opinión va a ser cuestionada por sí o por no. Pude justificar cualquiera de esas ideas citando alguna escritora e investigadora célebre; porque hay muchas, pude explicar cómo desde mi ejercicio profesional he visto la desigualdad y su impacto en la vida de cientos de mujeres, pero preferí no hacerlo porque mi voz debería ser suficiente, la idea de que la transformación de la sociedad requiere innegablemente de la participación de las

mujeres en espacios de interés público en donde se respeten y escuchen los saberes diversos que cada una a apropiado desde sus cunas de desarrollo primario; bien sea de su hogar, reuniones entre vecinas a la hora de lavar en el río, aprendizajes transmitidos de una generación a otra a través de la palabra o de la construcción de conocimientos técnicos en espacios académicos; cualquiera que sea la providencia de estas ideas deberían ser escuchadas y validadas, deberían ser suficientes para estar aquí, para que hoy me leas y tal vez compartas conmigo un sentir diferente, no el de la necesidad de validación sino el del agradecimiento y el orgullo. Orgullo por lo que tu voz y la mía están haciendo en el lugar en el que nos encontramos, porque, aunque a veces pensemos que estas voces no son lo suficientemente fuertes para romper con estereotipos de género y desigualdades (brechas salariales, toma de decisión y autonomía, asignación de roles y tareas, etc.), igual están resonando en alguien que está cerca de nosotras, una mujer que ha creído que no es suficiente, que nunca lo será. Pero yo hoy quiero decirles que sí, que su voz hace eco en mí y en muchas otras, he conocido voces de muchos tipos; las intelectuales, las impulsivas, las dulces, las provocativas, las imponentes, las que gritan, las que casi no se escuchan porque se aturden con el miedo, las que se rompen en llanto o a carcajadas, las que abrazan y se sienten calientitas, las que corrigen y se sienten sabias y les aseguro han sido suficientes, suficientes para construir hogar, para crear espacios atravesados por la ternura y que se sienten seguros para que otras hablen, que están transformando realidades, que están cambiando la historia. Que lo que no nombramos no existe y desfallecer en el intento de que escuchen nuestras demandas, historias y experiencias ¡no es opción!, se lo debemos a la memoria de las que, aunque quisieron no pudieron hablar, se lo debemos a las que hablaron y silenciaron, se lo debemos a las que están con nosotras hoy y a las que vendrán mañana. Susurrando o gritando somos las mujeres que transformamos esta sociedad en un espacio dispuesto a que todas seamos escuchadas, sin importar de dónde vengamos, ni cuánto sepamos, seremos valoradas por la fortaleza de vivir en este mundo tan carente de empatía que aún le cuesta entender por qué gritamos y prefieren llamarnos histéricas antes que entender que somos históricas. A la voz de mi madre, de mi madrina, de mi hermana, de mis amigas y de todas las mujeres que han pasado por mi vida, por las que aún no conozco y tal vez nunca conoceré, sus vidas, su amor y fuerza son el respaldo de mi sentir y permanente lucha.



Hace 67 años, se oficializó en Colombia el derecho al voto para las mujeres gracias al Acto Legislativo No. 03 de 1954. Este histórico evento se materializó por primera vez el 1° de diciembre de 1957, cuando 1. 835. 255 mujeres acudieron a las urnas para participar en un proceso electoral.



MUJERES

MUJERES COMO CLARA ZETKIN, QUIEN PROPUSO LA CELEBRACIÓN DE UN DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER EN 1910 DURANTE LA CONFERENCIA INTERNACIONAL DE LA MUJER TRABAJADORA EN COPENHAGUE, Y ROSA DE LUXEMBURGO, EMPEZÓ A ABOGAR POR UNA MAYOR ATENCIÓN HACIA LAS CONDICIONES LABORALES Y DE VIDA DE LAS MUJERES EN EL ÁMBITO INTERNACIONAL, IMPULSANDO ASÍ EL CRECIMIENTO DE SU MOVIMIENTO.



Dia nacional de la mujer

El 8 de marzo de 1908, se produjo un acontecimiento crucial que marcó la historia laboral y la lucha sindical en todo el mundo: un trágico incendio en la fábrica Cotton de Nueva York, Estados Unidos, que cobró la vida de 129 mujeres. Estas trabajadoras habían decidido entrar en huelga y permanecer en sus puestos de trabajo, exigiendo una jornada laboral de 10 horas, igual salario que sus colegas hombres y mejoras en las insatisfactorias condiciones laborales que enfrentaban. Para forzarlas a abandonar el edificio, el propietario de la fábrica cerró las puertas, lo que lamentablemente condujo a la muerte de las obreras atrapadas en el interior. En ese mismo año, el 3 de mayo, se llevó a cabo un acto conmemorativo por el Día de la Mujer en Chicago, lo que sirvió como precursor para la celebración del primer "Día Nacional de la Mujer" el 28 de febrero de 1909, en Nueva York.



Una persona feminista es cualquiera que reconozca la igualdad y la plena humanidad en mujeres y hombres.

Gloria Steinem, periodista, escritora, defensora de los derechos de la mujer e icono del feminismo. Cofundó la revista feminista "Ms." (la primera revista feminista y la primera creada y dirigida exclusivamente por mujeres) y se convirtió en una de las voces más importantes del movimiento feminista en los Estados Unidos.

No hay barrera, cerradura ni cerrojo que puedas imponer a la libertad de mi mente. Virginia Woolf, escritora británica y destacada figura del feminismo internacional cuyas obras abordan temas como la identidad, la conciencia femenina y la lucha por la igualdad de género.

Ignoramos nuestra verdadera estatura hasta que nos ponemos en pie. Emily Dickinson, poeta estadounidense que desafió los roles tradicionales de género y cuestionó la idea de que las mujeres deben limitarse a un papel secundario en la sociedad en muchos de sus poemas.

El acto más valiente sigue siendo pensar por ti mismo. En voz alta. Coco Chanel, diseñadora y fundadora de la marca Chanel que se convirtió en un símbolo del movimiento de liberación de las mujeres cuando su estilo de moda coincidió con los ideales de libertad y emancipación de las mujeres de la época. Su legado continúa en la actualidad.

¿Eres víctima de alguna situación de violencia?

Recuerda que la Secretaría de la Mujer pone a tu disposición su Línea Purpura, donde por medio de sus canales de comunicación podrás denunciar de manera segura y con atención y reacción inmediata por parte de los entes de control.

No te quedes callada, aprende a reconocer los comportamientos de alerta y denuncia cuando sientas que estás en peligro, recuerda que la violencia no es solo física, también existe la violencia psicológica, no permitas ninguna de las dos.

Adicionalmente, la línea de emergencias del 123 está dispuesta para atender cualquier tipo de emergencia o situación.

Líneas de atención Purpura: Llamando al 018000112137

Escribiendo al WhatsApp 3007551846

Centro de Transformación Social Cra. 73 Bis #8158, Bogotá



NFÓRMATE

UPZ 29

Boletín No 46/ abril 2025

Editorial

Conflicto Armado

Colombia, el país de un conflicto sin fin.



Por: Gonzalo Garces
Practicante Comunicación Social – Periodismo

Cuando hablamos de conflicto armado es inevitable no pensar en los problemas políticos que pudieron ocasionar esta situación, las decisiones de los gobernantes de turno, la polarización política, que la izquierda, que la derecha, que el presidente, que la oposición, muchas veces el conflicto es utilizado para fines políticos.

Ahora, si bien es importante conocer la historia, saber cuál es el trasfondo de lo que está sucediendo, es bueno cuestionarnos, si acaso el tratado de paz que se firmó en el 2016 bajo el mandato del presidente Juan Manuel Santos, ¿no suponía el fin de medio siglo de muerte y sangre derramada por parte del pueblo colombiano? Un acuerdo que le otorgo al presidente Santos un premio nobel de paz y que les daba tranquilidad a millones de personas que por años fueron víctimas de un conflicto donde parecía que los daños colaterales eran necesarios para dar un mensaje por parte de las guerrillas.

Estos 50 años de guerra despiadada y sangre derramada dejo en Colombia un número enorme de víctimas directas, gran parte de esa población lastimosamente fueron nuestros campesinos, la gente humilde del campo, según el RUV (Registro único de víctimas) el número asciende a la alarmante cifra de [13.374.951](#) víctimas de las cuales [8.833.374](#) fueron forzadas a dejar sus tierras y [1.128.017](#) perdieron sus vidas en medio de este conflicto.

Hoy, nueve años después de aquel histórico acuerdo, el panorama vuelve a ser oscuro; cabe recalcar que durante el paso de estos años las disidencias de las Farc estuvieron delinquiendo y mostrando su alto desacuerdo con lo firmado en el 2016 con el gobierno.

Hoy Colombia vuelve a sufrir la violencia de la guerra y como de costumbre, nuestros campesinos vuelven a ser las principales víctimas y quienes se encuentran en medio del fuego y las negociaciones del ELN (Ejército de Liberación Nacional) con el gobierno, nuevamente están siendo forzadas a abandonar sus tierras, nuevamente la muerte y el miedo vuelven a tomarse el pueblo colombiano, esta vez las víctimas provienen del Catatumbo, una región ubicada en el noroeste del departamento de Norte de Santander y una pequeña parte del departamento del Cesar y conocida por ser una de las regiones más cocaleras país.

Lo anterior abre un panorama del por qué está sucediendo esto en el Catatumbo, el narcotráfico, que tomó fuerza en el país desde finales del siglo XX con la llegada del conocido narcotraficante Pablo Escobar, con la caída de los carteles a principios del siglo XXI los grupos armados al margen de la ley se establecieron en el poder y han sido quienes

han sacado todo el provecho a las multimillonarias ganancias que deja anualmente el negocio del narcotráfico.

Sabiendo esto, el ELN se encuentra disputando el control de esta región del país con otro grupo armado ilegal conocido como los Rastrojos, esto desemboca la problemática y el conflicto armado que se vive en esta región donde las víctimas más vulnerables son los niños campesinos y sus familias quienes ahora se encuentran alojadas de en estadio General Santander en Cúcuta, la capital de Departamento. El gobierno del presidente Petro ha querido negociar en varias oportunidades con el ELN, pero las peticiones del grupo armado parecen no ser consideradas con el gobierno lo que hace que el conflicto siga escalando y que generando que el grupo ilegal no sece el fuego y siga sembrando terror en esta región.

Las personas que habitamos las zonas urbanas y las ciudades capitales no vivimos el conflicto de la misma manera y muchas veces no somos empáticos con la situación y no tratamos de una buena manera a las víctimas sé que ven obligadas a desplazarse a las ciudades por miedo a perder sus vidas y con el dolor de haber perdido todo lo que por generaciones lucharon, los señalamos como invasores de nuestros territorios sin siquiera conocer el sentir porque la razón la sabemos pero no siempre la entendemos.

El llamado es a la empatía y filantropía, a entender y saber arropar a aquellos que nos necesitan, a no señalar, a ayudar con lo que podamos; no sabemos lo que es perder todo, temer por nuestra vida, nunca hemos tenido la necesidad de tomar decisiones por obligación. Salir de la zona de confort no es fácil y menos en una situación de peligro.

En este momento hay muchas fundaciones que piden ayuda para la gente del Catatumbo, la invitación es a buscar estas organizaciones y donar, ayudar a quienes en este momento lo necesitan.

Que la paz y la dignidad sean el único grito que se escuche en nuestros campos.



INFÓRMATE UPZ 29

Boletín No 44/ mayo 2025

Fortalecimiento de la Política Pública para el Adulto Mayor en la

Localidad de Engativá



En la localidad de Engativá, se viene desarrollando un importante trabajo comunitario en torno a la oferta institucional y la implementación de la política pública para el adulto mayor. Esta labor se enfoca principalmente en promover el bienestar integral de esta población a través de actividades físicas, recreativas y deportivas.

EDITORIAL

Fortalecimiento de la Política Pública para el Adulto Mayor en la Localidad de Engativá



<https://bogota.gov.co/mi-ciudad/localidades/engativa/proyecto-recreodeportivo-para-habitantes-de-engativa>

Por: Gonzalo Garces

Estudiante último semestre Comunicación Socia-Periodismo

En la localidad de Engativá se viene desarrollando un importante trabajo comunitario en torno a la oferta institucional y la implementación de la política pública para el adulto mayor. Esta labor se enfoca principalmente en promover el bienestar integral de esta población a través de actividades físicas, recreativas y deportivas. Uno de los principales aliados en este proceso es la Fundación Fundesco, operador contratado por la Alcaldía Local de Engativá.

A través de esta alianza se han organizado múltiples eventos orientados a la recreación y el ejercicio físico de las personas mayores, como salidas recreo-deportivas, viejotecas

recreativas, torneos de rana y tejo en la promoción de juegos tradicionales que permiten revivir memorias culturales y fomentar la integración social.

Adicionalmente, desde el Consejo de Sabios y Sabias, y con el apoyo del área de participación de la alcaldía, se ofrece a los adultos mayores acompañamiento en temas de salud, educación y participación comunitaria. Esta articulación permite atender de manera más integral las diversas necesidades de esta población. Actualmente, la localidad cuenta con más de 100 grupos organizados de adultos mayores, una cifra que refleja tanto el interés como la necesidad de seguir fortaleciendo la red de apoyo. Cabe resaltar que la población beneficiaria es diversa, incluyendo no solo a mayores de 60 años, sino también a menores de 60 de los 50 en adelante.

Como proyección, se plantea la importancia de construir un plan de acción conjunto, que incluya una ficha técnica detallada y contemple una posible articulación con la UNIMINUTO. Este vínculo académico permitiría ampliar la oferta de actividades, integrar procesos formativos y fortalecer la investigación en torno al envejecimiento activo.

Es importante mencionar como desde el Centro de Transformación y el Consultorio Social se oferta el programa de adulto mayor y a la fecha se cuenta con un numero de 400 adultos mayores vinculados a actividad física, cursos de formación y eventos de integración y disfrute. La apuesta de la localidad de Engativá es clara: construir entornos dignos, activos y participativos para el adulto mayor, reconociéndolos como actores fundamentales en el tejido social, apuesta a la que UNIMINUTO se une de diversas maneras y varias unidades.

Tema Central

Experiencias desde la práctica



Fotografía grupo Los Lagos

Por: Sara Valentina Cardoso

Estudiante de licenciatura en Educación Física de último semestre

Mi nombre es Sara Valentina Cardoso Espitia, soy estudiante de licenciatura en Educación Física de último semestre de UNIMINUTO y llevo aproximadamente año y medio trabajando con la población de adulto mayor. Ha sido todo un gusto, también un reto, pero he aprendido demasiado, son personas maravillosas. Inicié como tal el trabajo con la práctica formativa uno de mi carrera, es decir, en sexto semestre. Allí fue donde conocí el amor y la vocación por las clases de zumba, por las clases grupales musicalizadas y también por esta población.

Mi experiencia trabajando con adulto mayor ha sido bastante enriquecedora, realmente he aprendido muchísimo. Esto me ha ayudado a crecer tanto a nivel profesional como a nivel personal. Los adultos mayores son personas que han vivido muchas cosas, tienen mucho conocimiento y pueden aportar mucho a la vida de una persona de 21 años como yo, que apenas está en formación. Entonces considero que ha sido muy importante esta etapa de mi vida.

Por otro lado, también considero que el trabajo en actividad física con las personas mayores es un reto bastante grande para la educación superior, teniendo en cuenta que como educadores físicos contamos con muy pocas herramientas para trabajar con esta población. Es muy importante a partir del envejecimiento poblacional que se está presentando y las bajas tasas de natalidad, sobre todo en Colombia.

Hago parte del Semillero de Actividad Física e Inclusión con el cual estamos trabajando para las personas mayores del Centro de Transformación Social. Se estableció esta relación con el centro para crear el Programa Integral de Actividad Física para el Adulto Mayor, a partir de esto tenemos dos grupos de personas mayores, un grupo realiza entrenamiento de fuerza en el gimnasio de las instalaciones del CIPAD, que es la sede deportiva de UNIMINUTO, y el otro grupo realiza entrenamiento de resistencia aeróbica a partir de la Zumba, también en el CIPAD.

Este también ha sido un espacio de aprendizaje bastante valioso, trabajamos con el profesor José Alexander García y la profesora Paola Rubiano de la licenciatura en Educación Física. También con la doctora Clara Estela Juliao, directora del Centro de Transformación Social, se incorporó este programa para conocer el estado físico funcional de las personas mayores y brindar herramientas que puedan aportar a su calidad de vida a partir del entrenamiento de fuerza y el entrenamiento de su resistencia aeróbica. Dentro de esto

también hemos trabajado en el equilibrio, en la flexibilidad y en otras capacidades que son esenciales para mantener la funcionalidad de las personas mayores.

Gestión Asociada

Adultos mayores: su experiencia y habilidades en juego para la participación, la planificación y la gestión comunitaria.



Por: Clara Stella Juliao Vargas

Directora Centro de Transformación Social

En los contextos y escenarios que involucran decisiones y gestión de proyectos algunas ocasiones es fácil dejar de lado a grupos poblacionales como los adultos mayores por considerar que no son técnicos o profesionales en el tema a tratar, y se les invita a participar solo de manera simbólica, pero hay que recordar que los adultos mayores acumulan un capital valioso en conocimientos, saberes tradicionales, historia oral, y redes sociales que pueden aprovecharse para el desarrollo comunitario.

La experiencia de los adultos mayores es útil en la resolución de conflictos, la educación intergeneracional, así como para el ejercicio del voluntariado pues representan parte del capital social y cultural de la sociedad. Además, hay necesidad de recordar que la participación no requiere solo capacidades físicas o tecnológicas sino otras habilidades como empatía, dialogo y especialmente sabiduría practica y paciencia, condiciones en las que los adultos mayores ya han adquirido experiencia, siguiendo a Freire quien al hablar de la educación como practica de la libertad y de entender la participación desde la experiencia.

Algunas veces se crean barrera estructurales, por ejemplo, la tendencia involucrar prejuicios como el “edadismo” para invisibilizar a los adultos mayores y a los jóvenes, por su edad, lo que limita su participación, sin embargo, en el caso de los adultos mayores, han existido movimientos como “Gray Panthers” que abogó por contrarrestar la tendencia a tratar a las personas de edad avanzada como niños, como seres tutelados que han perdido su autonomía, de alguna forma resaltó cómo el aprendizaje continuo permite a los mayores adquirir y o actualizar conocimientos y habilidades de carácter digital, organizativas, comunicativas entre otras.

En ese marco, la gestión asociada al involucrar todos los actores reconoce que los adultos mayores son un actor comunitario esencial y se deben reconocen sus capacidades como oportunidad para la sociedad, al mejor estilo de Sarah Harper y Alan Walker con sus investigaciones y escritos sobre cambios demográficos y envejecimiento activo.

Por lo mismo es necesario fortalecer escenarios como los consejos de personas mayores, el voluntariado intergeneracional, proyectos y actividades relacionados con la memoria colectiva y la historia oral, todos escenarios colaborativos que promueven la escucha activa y el ejercicio de tomar decisiones compartidas

Como se nota, la planificación gestión participativa y el envejecimiento activo pueden y deben ir de la mano pues son enfoques clave para promover un envejecimiento saludable, autónomo y digno y fomentar la integración activa de los diversos grupos poblacionales, especialmente el de adultos mayores.

estrategias para mejorar su calidad de vida, asegurar su bienestar físico, mental y emocional, y garantizar que puedan envejecer de manera digna y saludable.

Programa adulto mayor

¿Sabías qué?

BENEFICIOS del EJERCICIO

EN EL ADULTO MAYOR

SISTEMA INMUNITARIO
Un cuerpo sano y fuerte puede combatir infecciones y enfermedades más rápidamente

CEREBRO
Los estudios han demostrado que el ejercicio puede reducir el riesgo de enfermedad de Alzheimer y otras demencias

CORAZÓN
El ejercicio reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y presión arterial alta

CALIDAD DEL SUEÑO
Te dormirás más rápido y dormirás mejor durante toda la noche.

DENSIDAD ÓSEA
El ejercicio ayuda a prevenir la pérdida ósea, lo que reduce el riesgo de osteoporosis y caídas accidentales

DIGESTIÓN
El ejercicio ayuda en la eliminación de desechos y el funcionamiento de su tracto gastrointestinal

<https://inmuv.es/beneficios-ejercicio-adulto-mayor/>

<https://youtu.be/lebJR5VSebM>



NFÓRMATE

UPZ 29

Boletín No 46/ junio 2025

El Metro de Bogotá es una realidad



<https://www.metrodebogota.gov.co/noticias/metro-bogota-alcanzo-4445-ejecucion-y-cuenta-1km-viaducto-construido>

El alcalde Mayor, Carlos Fernando Galán, respondió de manera contundente a las afirmaciones del presidente Gustavo Petro sobre la construcción de la [Línea 1 del Metro de Bogotá](#) y lo invitó a visitar las obras del proyecto de movilidad más importante del país, su fábrica de construcción de pilotes y dovelas, y a sus más de 10.000 trabajadores.

EDITORIAL

“El sueño de la ciudad de tener un Metro es una realidad”: alcalde Galán



El alcalde Mayor de Bogotá, Carlos Fernando Galán invitó al presidente Petro a trabajar juntos, Gobierno Distrital y Gobierno Nacional, porque la ciudadanía está cansada de peleas y necesita es ver avances y resultados tanto en la ciudad como en el país.

El alcalde Mayor, Carlos Fernando Galán, respondió de manera contundente a las afirmaciones del presidente Gustavo Petro sobre la construcción de la [Línea 1 del Metro de Bogotá](#) y lo invitó a visitar las obras del proyecto de movilidad más importante del país, su fábrica de construcción de pilotes y dovelas, y a sus más de 10.000 trabajadores.

“Sus afirmaciones frente al Metro de Bogotá, que dice soportar el estudio de la Sociedad Colombiana de Ingenieros tampoco tienen sustento. Empieza diciendo que el Metro elevado no le sirve a Bogotá. Se equivoca presidente, el Metro que no le sirve a Bogotá es el que no existió por más de 80 años, un Metro que no pasó de renders. Este es el primer Metro que la ciudad ve construyéndose”, aseguró el alcalde Carlos Fernando Galán.

Respecto a los tiempos de movilización confirmó que el mismo estudio citado por el presidente establece que tanto en el Metro subterráneo como en el elevado los tiempos de viajes se reducen.

“No solamente vamos a lograr que el tiempo de desplazamiento de la Estación 1 en el

Parque Gibraltar hasta la calle 72 con Caracas pase de 2 horas, como es hoy, a 27 minutos, sino que el tiempo de los desplazamientos generales en toda la ciudad va a disminuir”, agregó.

Además, sobre el supuesto agravamiento de las condiciones urbanísticas en la zona por donde pasa el tren, Galán informó que un estudio publicado por el Banco Mundial, la Universidad de los Andes y la Empresa Metro comprueba que la [Línea 1 del Metro de Bogotá](#) tuvo ya un efecto positivo en el valor del suelo desde 2016 a la fecha en un área de impacto de 800 metros alrededor de la línea.

Fragmento extraído del artículo publicado por la página oficial de la Alcaldía de Bogotá. Sigue leyendo en <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/movilidad/alcalde-galan-le-responde-al-presidente-petro-sobre-metro-de-bogota>

Tema Central

Las ventajas del metro para Bogotá



<https://bogota.gov.co/mi-ciudad/movilidad/estaciones-del-metro-de-bogota>

Por: Gonzalo Garces

Estudiante Comunicación Social-Periodismo de último semestre

Bogotá se dirige hacia una nueva etapa en movilidad con la creación de su primer sistema de metro, un proyecto que ha sido esperado con entusiasmo por sus habitantes. La Línea 1, que ya se está construyendo, tiene la promesa de reducir la congestión que durante años ha afectado a millones de usuarios del transporte público. Con la capacidad para trasladar aproximadamente a 72. 000 pasajeros por hora, el metro facilitará trayectos más veloces, confiables y seguros, acortando significativamente los tiempos de viaje entre el sur y el norte de la ciudad. Esto no solo mejorará la movilidad, sino que también impactará positivamente la calidad de vida de quienes diariamente deben lidiar con largos desplazamientos para llegar a sus destinos.

Además de las ventajas en el transporte, el metro ofrecerá efectos beneficiosos en términos ambientales y de salud pública. Al ser un sistema totalmente eléctrico, ayudará a reducir las emisiones de gases contaminantes y el ruido, aspectos que afectan directamente la calidad del aire y el bienestar de los habitantes de Bogotá. Esta disminución de la huella ambiental está en línea con los objetivos globales de sostenibilidad y hace que Bogotá se posicione como una ciudad más limpia y resistente al cambio climático. El proyecto también influirá de manera importante en el desarrollo urbano y económico.

Las áreas cercanas a las estaciones experimentarán un notable crecimiento, generando nuevas oportunidades de negocio, vivienda y empleo. Con esto, se anticipa una revitalización de la economía local y una distribución más justa del desarrollo urbano. El Metro de Bogotá no solo será un sistema de transporte, sino que se proyecta como un símbolo de modernización y un motor de avance para la ciudad.

Fuentes:

<https://bogota.gov.co/>

<https://www.metrodebogota.gov.co/>

Gestión Asociada

El metro elevado de Bogotá: infraestructura urbana y gestión colaborativa para una ciudad en transformación



<https://bogota.gov.co/mi-ciudad/movilidad/especificaciones-tecnicas-de-la-linea-1-metro-del-metro-de-bogota>

Clara Stella Juliao Vargas

Directora Centro de Transformación Social

Bogotá es una ciudad históricamente marcada por la fragmentación territorial, la congestión vial y la desigualdad en el acceso a servicios, por lo que la construcción del metro elevado representa más que una obra de ingeniería, una apuesta de transformación urbana y social. Este proyecto, esperado y postergado durante décadas ya es una realidad y plantea nuevos retos y posibilidades para la configuración de una ciudad más conectada, más equitativa y sostenible. Aunque por años se debatió si debía ser subterráneo o elevado, hoy avanza una obra que, cuando entre en funcionamiento, cambiará la forma en que muchas personas se mueven, trabajan y viven en la ciudad. Pero más allá de los rieles y los vagones, el metro elevado representa algo más profundo: una oportunidad para

conectar mejor a los barrios, mejorar la calidad del aire, ahorrar tiempo en los trayectos y reducir desigualdades históricas.

La infraestructura urbana, como lo ha señalado Henri Lefebvre (1972), no puede entenderse solo desde su dimensión técnica o funcional; también es una expresión de relaciones sociales, de disputas por el espacio y de visiones de ciudad. En ese sentido, el metro elevado —más allá de los debates técnicos sobre si debía ser subterráneo o no es hoy una realidad en marcha que afectará profundamente la vida cotidiana de millones de personas, en especial aquellas que habitan en la periferia y que diariamente deben invertir horas para desplazarse al centro económico de la capital.

La primera línea del metro será elevada, es decir, irá por encima de la vía, no por debajo. Tendrá más de 20 kilómetros y recorrerá zonas clave del suroccidente hacia el centro y norte de Bogotá. Se estima que más de un millón de personas usarán este sistema cada día. Hoy muchas personas de localidades como Bosa o Kennedy tardan entre 1,5 y 2 horas en llegar a su lugar de estudio o trabajo. Con el metro, ese tiempo podría reducirse a la mitad. Menos tiempo en buses significa más tiempo para la familia, para descansar o para participar en actividades comunitarias. Además de una reducción significativa en los tiempos de viaje, se obtendrán mejoras en la calidad del aire y un impulso general a la movilidad sostenible.

Pero estos beneficios no ocurrirán de forma automática. Requieren de un enfoque integral que combine inversión física con políticas sociales, urbanísticas y ambientales coordinadas. Así que uno de los principales desafíos —y a la vez oportunidades— de esta obra es la necesidad de una gestión asociada entre diversos actores. La envergadura del proyecto exige una gobernanza multinivel, en la que confluyan el gobierno nacional, la administración distrital, empresas contratistas, organismos de control, la academia, y por supuesto, las comunidades locales. Esta colaboración no debe ser meramente formal. La experiencia latinoamericana ha demostrado que los proyectos de infraestructura que incorporan mecanismos de participación efectiva, transparencia y rendición de cuentas, no solo logran mejores resultados, sino que fortalecen la legitimidad de las instituciones democráticas.

El metro traerá nuevas estaciones, espacio público, y conexiones con otros sistemas como Transmilenio y los buses zonales. Pero también traerá retos: posibles cambios en los precios del suelo, riesgo de desplazamiento por obras, y transformaciones en los espacios que hoy conocemos. Por eso, es clave que las comunidades participen porque la voz de quienes viven en los barrios debe ser escuchada para evitar que este gran proyecto termine beneficiando solo a unos pocos.

En este sentido, el metro puede y debe ser una plataforma para reconstruir confianza ciudadana, promover el uso colectivo de lo público y abrir escenarios de diálogo con los territorios afectados. Localidades como Bosa, Kennedy y Antonio Nariño serán profundamente impactadas, no solo en su movilidad, sino también en su tejido urbano y social. Ahora bien, aunque la Primera Línea del Metro de Bogotá (PLMB) no pasa directamente por la localidad de Engativá, sí tendrá impactos importantes, tanto positivos como potencialmente problemáticos para sus habitantes, en especial en términos de movilidad, conectividad, desarrollo urbano y presión inmobiliaria. Engativá en esta primera línea, no tiene estaciones del metro, pero sí se beneficiará por su cercanía con zonas que sí las tendrán, especialmente por la conexión con Transmilenio en la troncal Caracas y en la NQS y los habitantes de barrios como Minuto de Dios, Santa Helenita o Boyacá Real podrán hacer conexiones más rápidas hacia el centro o el sur sin depender de buses tradicionales.

La presencia del metro está impulsando actualizaciones del Plan de Ordenamiento Territorial (POT) y políticas de renovación urbana, lo que puede abrir posibilidades de inversión pública en varias zonas como Engativá. En ese marco, es que se resalta atendiendo el enfoque de Gestión Asociada, que la implementación de planes de mitigación, reasentamiento y valorización del espacio público debe hacerse con enfoque de derechos y con participación comunitaria real, evitando fenómenos como la gentrificación o el desplazamiento silencioso.

La construcción del metro elevado de Bogotá es, por tanto, una oportunidad histórica. No solo por lo que implica en términos de infraestructura, sino por el modelo de ciudad que promueve. Una ciudad que se piensa desde la conexión, la inclusión y la sostenibilidad necesita también una ciudadanía activa y una institucionalidad capaz de escuchar, corregir y construir en colectivo. Como plantea Saskia Sassen (2001) la infraestructura no es neutral: puede reproducir desigualdades o contribuir a cerrarlas. La decisión está en cómo se diseña, se gestiona y se apropia socialmente.

Hay que entender que, si bien el metro no resolverá todos los problemas de Bogotá, si puede ser una herramienta poderosa para empezar a cerrar brechas, si se construye con la gente y para la gente.

Por lo que esta es una invitación a que, desde la comunidad de Engativá, igual que de otras localidades se exija la articulación con el metro de forma que los planes locales de movilidad se les incluya como parte del sistema integral. No hay que olvidar que para influir en los planes de conectividad, espacio público y desarrollo urbano se requiere fortalecer la participación comunitaria y una labor puede centrarse en monitorear cambios en el entorno desde las organizaciones barriales y académicas, al hacer seguimiento a posibles reconfiguraciones sociales.

