

VIDAS EN MOVIMIENTO

Relatos del Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable

Adriana Díaz del Castillo, María Alejandra Rubio, Andrea Gómez, Lucía Trujillo

IV Curso de Políticas y Programas para la Promoción de Hábitos y Estilos de Vida Saludable

Bogotá, septiembre 30 de 2017



ENSAMBLE INVESTIGACIONES
Para contar historias con propósito





VIDAS EN MOVIMIENTO

Relatos del Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable.



coldeportes

A woman in a red shirt and black pants is dancing with two young children in a large room with a large window. The woman is holding the hands of the children, who are also dancing. In the background, two other women are standing and talking near the window. The room has a tiled floor and a white wall.

¿POR QUÉ HISTORIAS?

VIDAS EN MOVIMIENTO - ¿POR QUÉ HISTORIAS?

LAS HISTORIAS SON PODEROSAS



IMAGINAR

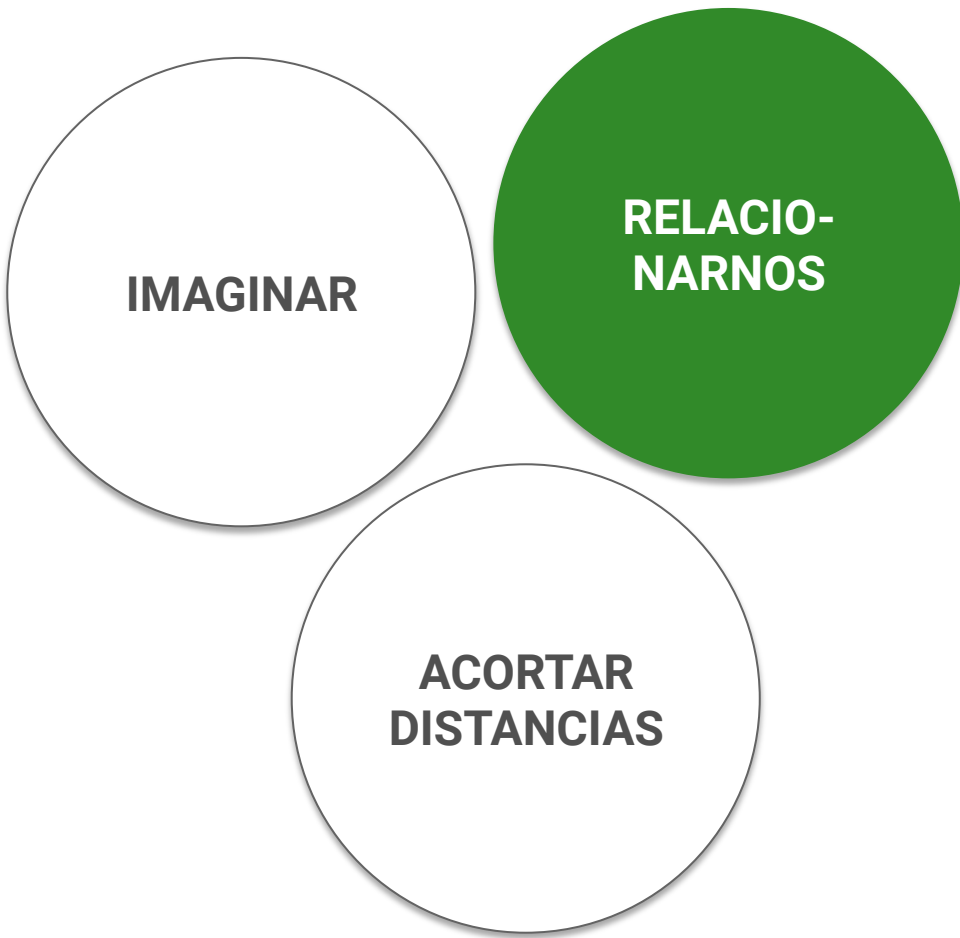
LAS HISTORIAS SON PODEROSAS



IMAGINAR

**ACORTAR
DISTANCIAS**

LAS HISTORIAS SON PODEROSAS



IMAGINAR

RELACIONARNOS

**ACORTAR
DISTANCIAS**

LAS HISTORIAS SON PODEROSAS

IMAGINAR

**RELACIO-
NARNOS**

**ACORTAR
DISTANCIAS**

MATICES

LAS HISTORIAS SON PODEROSAS

IMAGINAR

**RELACIO-
NARNOS**

**ACERCAR EL
CONTEXTO**

**ACORTAR
DISTANCIAS**

MATICES

LAS HISTORIAS SON PODEROSAS

IMAGINAR

RELACIONARNOS

**ACERCAR EL
CONTEXTO**

**ACORTAR
DISTANCIAS**

MATICES

SIGNIFICANDO

LAS HISTORIAS SON PODEROSAS

IMAGINAR

RELACIONARNOS

**ACERCAR EL
CONTEXTO**

POSIBILIDADES

**ACORTAR
DISTANCIAS**

MATICES

SIGNIFICADO

LAS HISTORIAS SON PODEROSAS

IMAGINAR

RELACIONARNOS

**ACERCAR EL
CONTEXTO**

POSIBILIDADES

**ACORTAR
DISTANCIAS**

MATICES

SIGNIFICADO



¿POR QUÉ ES ESTO RELEVANTE PARA HEVS?

VIDAS EN MOVIMIENTO - ¿POR QUÉ HISTORIAS?

EL EQUIPO



VIDAS EN MOVIMIENTO – TRABAJO EN EQUIPO

Caterina Arango - Ilustraciones



María del Pilar Hernández - corrección



Juan Camilo Monroy - diagramación

Diana Marcela Ospina
Julio E. Rojas - transcripciones



VIDAS EN MOVIMIENTO – TRABAJO EN EQUIPO





OBSERVAR, PARTICIPAR, ACOMPAÑAR,
ENTREVISTAR, PREGUNTAR, RECONSTRUIR

DIVERSIDAD DE EXPERIENCIAS

REGIONES

HOMBRES Y MUJERES

TRAYECTORIAS

NÚMERO DE MUNICIPIOS

CLIMAS

SOCIOCULTURAL

ACCESO

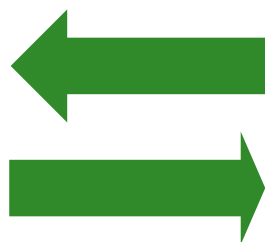


¿CÓMO CONTAR ESTAS HISTORIAS?





PONEN EN PRÁCTICA EL PROGRAMA



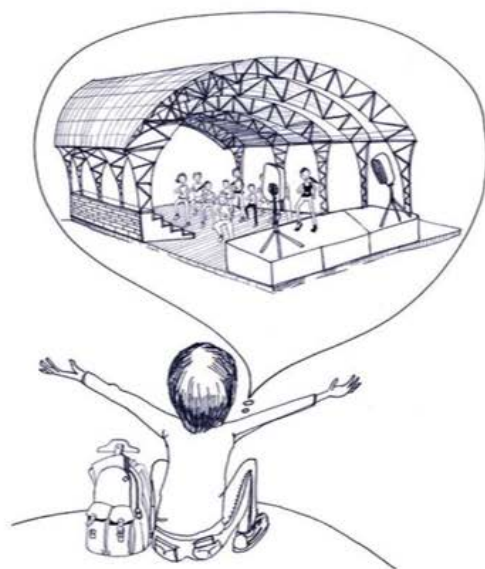
**PONEN EN PRÁCTICA
EL PROGRAMA**

**EL PROGRAMA LAS
TRANSFORMA**

UN LIBRO QUE

a. DE CUENTA DE LA DIVERSIDAD

EXPERIENCIAS, VOCES, CONTEXTOS,
REALIDADES.



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. Conoci 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.



MILENA

Mientras conversábamos con Jenny -monitora de San Antonio- en un centro comercial, nos encontramos con una señora que la saludó sonriente: "¡Profel! ¿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 78 en "Folclor y Festividades".



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 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".

UN LIBRO QUE

a. DE CUENTA DE LA DIVERSIDAD

EXPERIENCIAS, VOCES, CONTEXTOS,
REALIDADES.

**b. PUEDA LEERSE COMO UN TODO O POR
PARTES**

NO SEA UNA NOVELA O HISTORIA ÚNICA PERO
ESTÉ CONECTADO.

c. SEA AGRADABLE

NO SEA DENSO, NO LADRILLO.

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 142, 151, 268 y a la sección **DEL HOY AL MAÑANA** en las páginas 344 y 374.

“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...



quién lo reemplaza
confiaba mucho en
en el colegio muy jo
realmente creo que
Ahí fue cuando tuvo
dirigir y me gustó.



Para conocer cómo
continúa la historia de
Luisa en el Programa
HEVS, adelántese al
HOY a las páginas
142, 151, 268 y a la
sección **DEL HOY AL**
MAÑANA en
las páginas 344 y 374

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. Alguien 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.

UN LIBRO QUE

d. PUEDA LLEGAR A DIFERENTES AUDIENCIAS

TEXTOS DE DIFERENTE LONGITUD

ACTOR HUMANO: FOTOGRAFÍA

VISUALIZACIÓN DE INFORMACIÓN

¡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, llévalo, tráigalo, muévalo, 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!

Gestora →
 5:00 am - ②
 7:00 am - ⑥
 9:00 am - ⑤
 10:00 am - ⑧
 12:00 m - ③
 2:00 pm - ⑦
 3:00 pm - ⑦
 6:00 pm - ⑬
 7:30 pm - ①

Monitora →
 5:00 am - ④
 6:00 am - ④
 7:30 am - ⑧
 9:00 am - ⑫
 10:30 am - ④
 11:30 am - ⑤
 1:00 pm - ④
 2:30 pm - ②
 3:00 pm - ②
 4:00 pm - ⑩
 6:00 pm - ⑬
 8:30 pm - ⑪

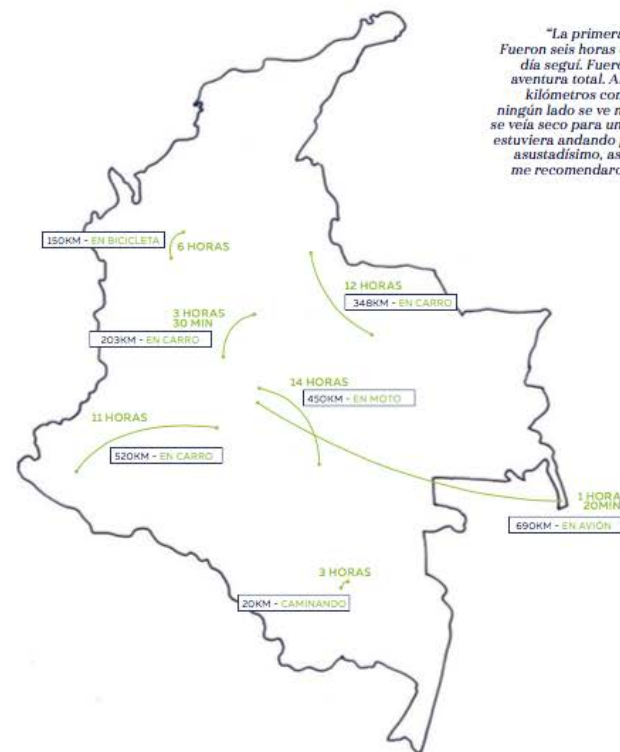




Pequeñas grandes distancias

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..."

¿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.



UN LIBRO QUE

d. FORMA

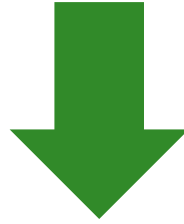
ILUSTRACIÓN

NARRACIÓN EN PRIMERA

PERSONA



VIDAS E HISTORIAS



VIDAS EN MOVIMIENTO



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





LOS RINCONES DE COLOMBIA

QUIÉNES MUEVEN EL PROGRAMA



Ayer

Toda mi vida, desde que era pelado, 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 un tío que me ayudó bastante y se volvió un ejemplo para mí. Me di cuenta de que había otro camino. Yo bailaba y era bueno para ser DJ, así que me empecé a meter mucho en eso.

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?”. Ahí empecé a aprender con él y eso fue rápido porque yo soy rápido para aprender.

Ayer



Empecé yo solo en una cancha y podía hacerme 40 mil pesos en una hora. Cuando fueron pasando los meses, decidí irme para otro municipio cercano. Allá me llegaron cien personas. ¡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 es que tú bailes y ya, tampoco. Hay que aprender.

Hay monitores que le meten el alma al Programa. 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.

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.

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.

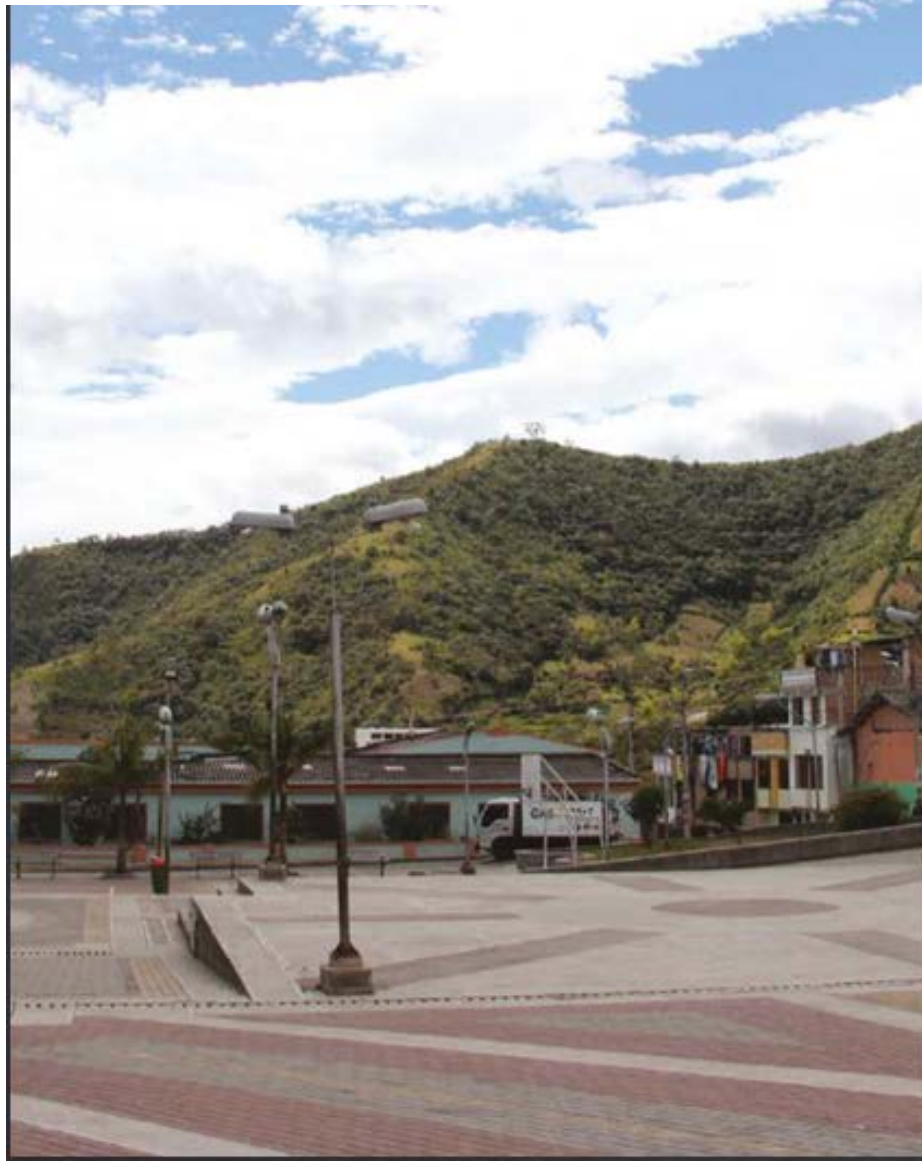


El viaje

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.

La llegada y la adaptación



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.

Hoy

Y este año me llamaron las personas de la vereda La Unión. “Por favor, mándenos 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. Imagínate, en la noche salen las personas al parque a ver a los que están haciendo actividad física. Y de pronto el silencio cuando apago yo la música... Queda solo otra vez. ¡Claro! es la única diversión que tienen.

“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. Les doy el saludo, les digo cómo estás, les doy calidad de vida. Y me siento contento con eso”.





Cuando comenzaron a asistir a las sesiones, se ponían de últimas porque se perdían, ahora ya no se pierden.

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

Ana llegó a la vereda a los 14 años y poder compartir en grupo es para ella como una terapia: “Uno carga con todo ese dolor por la violencia que nos tocó vivir y es bueno poder compartir. Genera una paz y uno se siente diferente”.





Por eso convidan a sus amigas a participar: “Yo les digo ‘te invito a la rumbaterapia, son muy buenas las clases, te sirven para el ejercicio y para relajarte’, dijo Cristina. “Es bueno porque uno aprovecha el tiempo; antes uno dormía, no hacía nada. Es que por aquí no hay ningún otro programa así. Y la verdad, se cansa uno de vivir con miedo”.

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.



**...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”.**



**“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”.**



Se integran comunidades

“En el parque donde nosotras somos usuarias, allá en ese barrio yo vivo hace diez años. Y como que con los del barrio yo no tengo comunicación. No es porque uno sea antipático, simplemente falta de tiempo...Pero ahora uno llega allá y ya uno se conoce con el otro, se relaciona con otras personas. 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... Ahora aquí vivimos mejor y con más tranquilidad.”

LO QUE SE LLEVA

EL EQUIPO COLOMBIA





“Hay una Marta antes de Hábitos y otra después . Aquí me volví estricta, me pulí en muchos aspectos. Soy mas consciente de los beneficios de los hábitos saludables, sé que se reflejan en mi estado de ánimo, en mi salud, en mi peso. 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, también estaba en proceso de crecimiento. 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?’”



Utopías



“En las manos de uno hay muchas posibilidades de cambiar y transformar vidas. [...] 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. Y todas las noches me llamaba toda brava, y yo: ‘No, madre, tranquila que ya va para allá’. El pelao hizo su círculo de amigos dentro del grupo y ya prefería eso a estar con amigos no sanos.”



**HVES ES
VIAJE
TEJIDO
COSECHA
MUEVE VIDAS
MOTORES IMPRESCINDIBLES**

“EL PROGRAMA HEVS ES VIDA”



¡GRACIAS!

**EQUIPO COLOMBIA HEVS
USUARIAS
USUARIOS
LÍDERES**

ENSAMBLE INVESTIGACIONES

Para contar historias con propósito



adriana@ensambleinvestigaciones.com