



“TECHOS VERDES”

**ANÁLISIS DE LA AGRICULTURA URBANA COMO ACTIVIDAD DE OCIO Y SU
CONTRIBUCIÓN AL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DE LAS PERSONAS MAYORES
DEL BARRIO EL REGALO DE LA LOCALIDAD DE BOSA.**

ACOSTA CARRILLO ADRIANA JULIETH

JIMENEZ DIAZ MARTHA HELENA

OROZCO CASTRO LINA MARCELA

UNIVERSIDAD COLEGIO MAYOR DE CUNDINAMARCA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

PROGRAMA DE TRABAJO SOCIAL

BOGOTÁ

2018

“TECHOS VERDES”

**ANÁLISIS DE LA AGRICULTURA URBANA COMO ACTIVIDAD DE OCIO Y
SU CONTRIBUCIÓN AL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DE LAS PERSONAS
MAYORES DEL BARRIO EL REGALO.**

Autores:

Acosta Carrillo Adriana Julieth
Jiménez Díaz Martha Helena
Orozco Castro Lina Marcela

Objetivo general

Analizar la agricultura urbana como una actividad de ocio que contribuye al proceso de envejecimiento activo, de las personas mayores pertenecientes a la Junta de Acción Comunal del barrio El Regalo de la localidad de Bosa.

Objetivos específicos

- Identificar las prácticas de la agricultura urbana y su relación con las actividades de ocio.
- Describir los aportes de la agricultura urbana como actividad de ocio en el envejecimiento activo.
- Reconocer desde trabajo social, como la práctica de la agricultura urbana aporta al proceso de envejecimiento activo de las personas mayores.

Palabras clave: Agricultura urbana, persona mayor, envejecimiento activo, ocio.

Resumen

En la actualidad se presenta un aumento de personas mayores a nivel global, aspecto que se convierte en un desafío para las sociedades, por lo cual es necesario la formulación de políticas públicas y sociales encaminadas a garantizar la calidad de vida, la inclusión y el desarrollo de la población mayor. De acuerdo con lo anterior, es clave generar estrategias que permitan reivindicar el papel de la persona mayor dentro de las comunidades con el fin de generar una imagen positiva de la vejez y a su vez al proceso de envejecimiento activo de todas las personas; una de las estrategias es la agricultura urbana, la cual fue implementada desde la Junta de Acción Comunal del barrio El Regalo ubicado en la localidad de Bosa, el lugar donde se desarrolló el ejercicio de investigación.

Por lo tanto, el presente ejercicio investigativo consistió en analizar las prácticas de agricultura urbana y su aporte al envejecimiento activo, a través de las actividades de ocio que realizan las personas mayores, durante el periodo comprendido entre el II semestre del año 2017 y el I semestre del 2018, en el que participaron 9 personas mayores que ejercen las prácticas de la agricultura urbana; esta investigación es de corte cualitativo, la cual se realizó bajo el paradigma interpretativo, con un alcance descriptivo.

Los resultados de la investigación reflejan cómo las prácticas de la agricultura urbana se convierten en una actividad de ocio en la medida que generan bienestar y satisfacción a la persona mayor, así como los múltiples beneficios que la agricultura aporta al ambiente, salud y participación de esta población.

Palabras clave: Agricultura urbana, persona mayor, envejecimiento activo, ocio.

Abstract

Currently, the number of elderly people is rising on a global level and this has become a challenge for societies regarding formulating public and social policies aimed at responding to the needs of elderly people. Accordingly, it is important to develop strategies that enable elderly people to reclaim their role in society with the objective of contributing to a positive image of old age and promoting the process of active aging. Urban agriculture provides one such strategy and was implemented in the community action committee of the El Regalo neighborhood located in Bosa, where this study was conducted.

The study was focused with analyzing the practices of urban agriculture and its contribution to active aging through the leisure activities. It examined nine elderly people, who practice urban agriculture, in the period between the second semester of 2017 and the first semester of 2018. The study applies qualitative methods and follows an interpretative paradigm with a descriptive scope.

The study's results reflect on how urban agriculture practices have become a healthy spare time activity that supports the wellbeing and satisfaction of elderly people. It brings various benefits to the environment, health and participation of elderly people.

Key Words: Urban Agriculture, Elderly people, active aging, healthy leisure.

Dedicatoria

A Dios, por abrir las puertas del cielo para esta oportunidad.

A César por su amor, apoyo y valiosa compañía.

A mi Mamá, por enseñarme a hacer las cosas de manera apasionada.

A Chechis por ser mi pequeño edificador de sueños.

Al abuelo Juan que hoy ya no está.

Adriana Acosta Carrillo

A mi madre y a mi hermana, mujeres fuertes, por su paciencia y apoyo.

A mi novio, quien me acompañó durante todo este proceso, brindándome su apoyo incondicional, preocupándose por mí a cada momento de este camino. Eres una bendición y mi motivación.

Helena Jiménez

A Dios quien permitió la culminación de esta etapa.

A mis padres, por enseñarme a soñar en grande, a luchar por mis sueños y no desmañar, con su ejemplo son una inspiración para nuestras vidas.

A mis hermanos que siempre me han apoyado y colaborado en mis metas.

A mi tío Giovanni y mi abuela, que siempre han estado pendientes de nosotros.

A Alejo, Adri y su hermosa familia, quienes me apoyaron en el inicio de esta carrera.

Alejandro, por ser un apoyo incondicional en este proceso.

Los amo inmensamente.

Lina Orozco

Agradecimientos

A las personas mayores que con su amor y valiosa sabiduría aportaron para que este proyecto se pudiera llevar a cabo. A la Junta de acción comunal por permitir que las personas mayores sean protagonistas del desarrollo en su comunidad; por otro lado, a Hele y Linita por ser compañeras de este viaje, y sé que serán muchos viajes más, también a sus familias. Por supuesto a los docentes que con su conocimiento fueron ayudando a tejer no solo este hermoso proyecto, sino esta bonita profesión. A todos infinitas gracias.

Adriana Acosta Carrillo

Agradezco a Dios por permitirme conocer a personas maravillosas, tanto en la academia como en el barrio Bosa el Regalo, que con su experiencia aportaron a esta investigación, mi más profundo respeto y admiración. Gracias a Adri y Lin, por su incondicional amistad, por esas “pijamadas epistemológicas”. Gracias a sus familias por su ayuda durante el tiempo que duró la investigación. Un agradecimiento especial a mis amigos, por acompañarme durante todo este viaje, con su alegría y comprensión, alentándome a seguir adelante a pesar de la adversidad. Sin ustedes este trabajo no hubiera sido posible.

Helena Jiménez

Le agradezco primeramente a Dios por permitirme culminar una nueva etapa en mi vida, darnos mucha paciencia y fortaleza para crecer personalmente. Le agradezco a mi familia por ser una fuente de motivación cada día, al igual que a todas las personas que nos apoyaron en este proceso. Le agradezco a Adri y Tata, por darme su amistad, y permitirme ser parte de sus vidas, agradezco a sus familias por la paciencia y la ayuda en este proceso. Le agradezco a Alejandro, por ser paciente durante este proceso y ser una gran ayuda. De igual manera, le agradezco a todos los profesores que hicieron parte de mi formación, quienes compartieron su conocimiento con todos nosotros.

Lina Orozco

Glosario

Agricultura urbana: Es definida por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo - PNUD (citado por Peter y Jerez, 2011), como el cultivo, procesamiento y la distribución de alimento que se lleva a cabo en espacios urbanos, como se refleja en las ilustraciones 1 y 2; según la FAO, la agricultura urbana también se conoce con el nombre de “huertos urbanos familiares”, esta práctica se realiza en espacios pequeños, con poco suelo, utilizando materiales reciclables y abono orgánico. Tomando esta definición más allá de lo técnico, este proceso implica ventajas que pueden contribuir en diferentes aspectos, como son la seguridad alimentaria y nutricional, sostenibilidad ambiental y además alcances sociales importantes en el contexto donde se implementa.

Envejecimiento: Proceso continuo, heterogéneo, universal e irreversible que determina una pérdida de la capacidad de adaptación de forma progresiva; es un proceso que se encuentra influenciado por el contexto tanto genético y social como histórico que permea al individuo, es decir, si bien es un proceso que se da universalmente, este ocurre de manera individual y diferente en cada persona.

Envejecimiento activo: Proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.

Ocio: Es aquel tiempo durante el cual el individuo se desliga de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales y procura la realización voluntaria de ocupaciones consideradas a priori satisfactorias (Millán, 2005 p.544), estas actividades se derivan de un componente subjetivo, el cual la persona mayor elige de acuerdo con su cultura, tradición y gusto.

Persona mayor: El Ministerio de Salud (2017), define la persona mayor como un grupo poblacional que va desde los 60 años hasta el final de su vida. Para esta entidad, las personas mayores son “sujetos de derecho, socialmente activos, con garantías y responsabilidades respecto de sí mismas, su familia y la sociedad”, teniendo en cuenta sus experiencias, su esencia innata, en la cual se busca rescatar todas sus potencialidades y prolongar su calidad de vida hasta el momento de su muerte, esto implica “procesos de desarrollo y cambio”.

Tabla de contenido

Introducción	1
Capítulo I	3
1. Definición de la situación a investigar	3
1.1 Exploración de la situación	3
1.1.1 Antecedente institucional	3
1.1.2 Antecedente Legal	5
1.1.3 Antecedentes teóricos y prácticos	9
1.1.3.1 Contexto internacional.....	9
1.1.3.2 Contexto nacional	14
1.1.3.3 Contexto distrital	17
1.2 Formulación del problema de investigación	21
1.2.1 Pregunta de investigación	23
1.3 Objetivo general	23
1.3.1 Objetivos específicos	23
1.4 Justificación.....	24
1.5 Aproximación teórica conceptual.....	25
1.5.1 La persona mayor	26
1.5.2 Envejecimiento y vejez.....	26
1.5.3 Agricultura urbana	32
Capítulo II	35
2. Diseño metodológico	35
2. 1 Tipo de investigación.....	35
2.2 Paradigma interpretativo.....	36
2.3 Alcance de la investigación	36
2.4 Técnicas e Instrumentos de recolección de información: la entrevista	36
2.5 Selección de los participantes (muestra)	37
Capitulo III.....	39
3. Trabajo de campo.....	39
3.1 Preparación del trabajo de campo	39

3.2 Recolección de los datos cualitativos.....	39
3.3 Organización de la información	40
3.3.1 Categorización	40
Capitulo IV.....	44
4. identificación de patrones culturales.....	44
4.1 Análisis descriptivo e interpretación de los datos cualitativos.....	44
4.1.1 Evocación de saberes tradicionales de la persona mayor que promueven la conciencia ambiental y la seguridad económica.....	44
4.1.2 Autovaloración positiva de la persona mayor a partir del tiempo que se relaciona con el huerto.	52
4.1.3 La persona mayor como multiplicador de experiencias de agricultura urbana.	60
4.1.4 El ejercicio de la participación y hábitos de vida saludable configurados desde las prácticas de agricultura urbana.	62
4.2 Conceptualización inductiva	67
4.3 Discusión final: Las prácticas de la Agricultura Urbana como actividad de ocio que aporta al envejecimiento activo.....	69
Capítulo V.....	72
5.1 Conclusiones	72
5.2 Recomendaciones.....	75
A la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca y al programa de Trabajo social.....	75
A los estudiantes de Trabajo social y los profesionales de Trabajo Social.	75
A la Junta de Acción Comunal del barrio El Regalo de la Localidad de Bosa.	76
A las personas mayores participantes del programa de Agricultura Urbana y sus familias..	77
Referencias bibliográficas.....	79

Lista de Apéndices

Apéndice 1 Matriz de antecedentes	83
Apéndice 2 Diario de campo.....	102
Apéndice 3 Guía de preguntas	104
Apéndice 4 Cronograma	105
Apéndice 5 Entrevista Blanca Cecilia Moreno.....	107
Apéndice 6 Entrevista Emilce Téllez.....	108
Apéndice 7 Entrevista Esther Parra	111
Apéndice 8 Entrevista Ligia Maria Loaiza	113
Apéndice 9 Entrevista Cruz Arsenio Fernández.....	115
Apéndice 10 Entrevista Eudocia Jején.....	119
Apéndice 11 Entrevista Cenón González	122
Apéndice 12 Entrevista Jorge Silva	125
Apéndice 13 Entrevista Rosa Elvira Alarcón	127
Apéndice 14 Consentimiento informado	130
Apéndice 15 Información sociodemográfica	131
Apéndice 16 Fragmentos	132

Lista de figuras

Figura 1 Organigrama Junta de Acción Comunal,2010.....	4
Figura 2 <i>Determinantes del envejecimiento activo.</i>	28
Figura 3 <i>Diseño metodológico</i>	35
Figura 4 <i>Fases del proceso de recolección</i>	39
Figura 5 <i>Taxonomía 1 categoría inductiva: Evocación de saberes tradicionales que promueven la conciencia ambiental y la seguridad económica.</i>	44
Figura 6 <i>Taxonomía inductiva 2 Autovaloración positiva de la persona mayor a partir del tiempo que se relaciona con el huerto.</i>	52
Figura 7 <i>la persona mayor como multiplicador de experiencias de agricultura urbana.</i>	60
Figura 8 <i>Taxonomía 4 El ejercicio de la participación y hábitos de vida saludable configurados desde las prácticas de agricultura urbana.</i>	62

Lista de tablas

Tabla 1 <i>Normatividad internacional</i>	5
Tabla 2 <i>Normatividad nacional</i>	7
Tabla 3 <i>Normatividad distrital</i>	8
Tabla 4 <i>Clasificación de las actividades de ocio</i>	32
Tabla 5 <i>Criterios de selección de la muestra</i>	37
Tabla 6 <i>Cuadro de actores</i>	38
Tabla 7 <i>Categorías deductivas</i>	40
Tabla 8 <i>Agrupación por temas</i>	41
Tabla 9 <i>Relación de categorías</i>	43

Introducción

En la actualidad, las diferentes realidades sociales han permitido evidenciar la necesidad de diseñar planes y políticas que estén enfocadas en grupos etarios específicos, como la persona mayor, en el que se propongan acciones que den respuesta a las diferentes necesidades y a su vez contribuya a la protección de los derechos y promoción de principios como la dignidad, la equidad, la solidaridad intergeneracional, la participación social, entre otros, basado en enfoque diferencial¹. Es por tal razón, que el interés de esta investigación se centra en analizar la práctica de la agricultura urbana a través de las actividades de ocio que contribuyen al envejecimiento activo en personas mayores.

Para responder a lo planteado anteriormente, se realiza una investigación cualitativa bajo el paradigma interpretativo. Teniendo en cuenta que esta permite conocer la realidad social tal como la perciben los actores sociales de un contexto determinado, a partir de lo que pueden captar por medio de los sentidos. Por ende, se indaga acerca de la práctica de agricultura urbana como actividad de ocio teniendo en cuenta que es un aspecto importante a la hora de hablar del envejecimiento activo.

Para ello, se toma una muestra intencional no probabilística, la cual permite seleccionar a 9 personas mayores participantes del programa de agricultura urbana de la Junta de Acción Comunal del Barrio el Regalo de la localidad de Bosa, a través de criterios establecidos acorde al marco teórico, y a los objetivos propuestos en la investigación; la técnica utilizada para la recolección de la información es la entrevista semiestructurada con el instrumento de guía de preguntas.

Como guía metodológica se retoman los planteamientos de Elssy Bonilla y Penélope Rodríguez en su libro *Más allá del dilema de los métodos* (2005), desarrollando los tres momentos que ellas plantean en el proceso de investigación cualitativa los cuales son: la definición de la situación a investigar, el trabajo de campo y la identificación de patrones culturales, presentados de la siguiente manera:

El capítulo primero (I), se denomina definición de la situación a investigar, en el cual se desarrolla los marcos de referencia y se realiza un acercamiento a la realidad, donde se define el

¹ Estos son los principios planteados en la Política Nacional de envejecimiento y vejez 2007-2019.

por qué y el para qué del estudio, así mismo, se plantea los objetivos que van a guiar la investigación.

Posterior a ello, se presenta el capítulo segundo (II), denominado diseño metodológico, se realiza la propuesta con la cual se busca identificar los patrones culturales presentes en el contexto donde se desarrolló el ejercicio investigativo, además, se delimita la población y la muestra a la cual se aplica el instrumento seleccionado.

Continuando con el proceso, el capítulo tercero (III) el cual tiene por nombre trabajo de campo, en este apartado se lleva a cabo la recolección de la información, organización de ésta y diseño de categorías para posteriormente realizar el respectivo análisis de la información el cual permite generar las conclusiones y recomendaciones de acuerdo con los hallazgos que el proceso permitió.

Capítulo I

1. Definición de la situación a investigar

1.1 Exploración de la situación

El proceso de investigación, requiere ciertos pasos para conocer la realidad, lo que implica explorar con antelación la situación problema; Bonilla y Rodríguez (2005,p.77), plantean que dentro de esta etapa es importante “buscar una aproximación totalizante, lo cual no significa necesariamente que se pretende agotar toda la realidad, sino que se puedan detectar los principales parámetros que la estructuran”, en este sentido se desarrollarán los marcos referenciales que permiten enfocar la investigación.

1.1.1 Antecedente institucional

La Junta de Acción Comunal (JAC) del barrio El Regalo de la localidad de Bosa, se fundó en el año 1981 adquiriendo la personería jurídica en el año 1983, permitiendo la organización y la estructuración barrial; en el año 1986 bajo el acuerdo 01 de la resolución N° 457 en cabeza del representante José Uley Gómez, se legaliza el barrio y desde allí se plantean procesos de participación e integración en la comunidad. En este sentido, La Junta de Acción Comunal tiene como Misión:

“Lograr que todas las personas que pertenezcan a la Junta de Acción Comunal tengan sentido de pertenencia, obtenido del trabajo comunitario dentro del marco de la ley 743 del 2002 que se encuentra vigente, siendo un equipo de personas competitivas, comprometidas y participativas buscando el mejoramiento continuo de la calidad de vida de los habitantes de la comunidad”. (JAC barrio El Regalo, 2010)

En la actualidad, la JAC está representada por la señora Ana Inés Vásquez Téllez, ella con su gestión ha buscado el continuo mejoramiento de la calidad de vida y bienestar de los habitantes del barrio, siendo su principal interés el de implementar programas y proyectos productivos; desde esa perspectiva la JAC tiene como visión:

“Para el año 2020 ser una Junta de Acción Comunal líder en la prestación de servicios que beneficien a la comunidad en general, con proyectos productivos que disminuyan las

problemáticas existentes, mediante capacitaciones en educación, cultura, salud, convivencia, medio ambiente, seguridad y recreación, enfatizando en mujer, género, adulto mayor y juventudes”. (JAC barrio El Regalo, 2010)

De igual manera, la JAC se ha propuesto los siguientes objetivos con el fin de enfocar su quehacer en el desarrollo del barrio, donde por medio de metas alcanzables a corto, mediano y largo plazo se logre consolidar un sentido comunitario:

- “Fortalecer en el individuo, el sentido de pertenencia frente a la comunidad, localidad y municipio a través del ejercicio de la democracia participativa.
- Desarrollar procesos de formación para el ejercicio de la democracia en todos los miembros de la comunidad.
- Planificar el desarrollo integral y sostenible de la comunidad.
- Desarrollar procesos para la recuperación, recreación y fomento de las manifestaciones culturales y deportivas que fortalezcan la identidad comunal de cada uno de sus integrantes teniendo en cuenta el grupo etario.
- Generar procesos comunitarios autónomos de identificación, formulación, ejecución, administración y evaluación de proyectos enfocados en el desarrollo comunitario.
- Preservar la armonía de las relaciones interpersonales y de comunidad a partir del reconocimiento de la diversidad dentro de un clima bajo los valores de respeto y tolerancia”. (JAC barrio El Regalo, 2010)



Figura 1 Organigrama Junta de Acción Comunal, 2010

Por otro lado, dentro del organigrama de la JAC, la población de personas mayores, se encuentran inscritas dentro de los programas establecidos en cada uno de los comités, ya que uno de los objetivos de la junta es desarrollar procesos que permitan la participación de todas las personas de la comunidad sin distinguir grupos etarios. En el comité empresarial se desarrollan proyectos productivos como bordados, lencería, pedrería y agricultura urbana, siendo este último el que más población mayor concentra.

1.1.2 Antecedente Legal

A continuación, se presenta la normatividad vigente en los niveles internacional, nacional y distrital, mencionando las leyes, normas, resoluciones, decretos respecto a lo que concierne a la persona mayor.

Tabla 1 Normatividad internacional

Normatividad internacional			
Norma	Año	Promulgada por	Características
IV Conferencia Regional Intergubernamental sobre el Envejecimiento y las Personas Mayores	2017	Organización de las Naciones Unidas. (ONU) Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (CEPAL)	Tiene por objetivo examinar los logros en el cumplimiento de los compromisos asumidos por los miembros de la CEPAL en la carta de San José, sobre los derechos de las personas mayores de América latina y el Caribe.
Convención Interamericana sobre la protección de los Derechos Humanos de las personas mayores	2015	Organización de los Estados Americanos (OEA)	Reconoce el respeto a los derechos humanos que han sido consagrados en la Declaración Americana de los Derechos y Deberes del Hombre y en la Declaración Universal de los Derechos Humanos y reafirmado en otros instrumentos internacionales y regionales, reiterando el propósito de consolidar, dentro del marco de las instituciones democráticas, un régimen de libertad individual y de justicia social, fundado en el respeto de los derechos fundamentales de la persona mayor.
Carta de San José sobre los derechos de las personas mayores de América latina y el Caribe	2012	Organización de las Naciones Unidas. (ONU) Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (CEPAL)	Tiene por objetivo identificar las acciones claves en materia de derechos humanos y protección social de las personas mayores, conscientes de que la edad sigue siendo un motivo explícito y simbólico de discriminación que afecta el ejercicio de todos los derechos humanos en la vejez, y que las personas mayores requieren atención especial del estado.

<p>Declaración de Brasilia, Segunda conferencia regional intergubernamental sobre envejecimiento en América Latina y el Caribe.</p>	<p>2007</p>	<p>Organización de las Naciones Unidas. (ONU) Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (CEPAL)</p>	<p>“Hacia una sociedad para todas las edades y de protección social basada en derechos” Promoción, protección y efectividad de los derechos de las personas mayores, relacionadas con la incorporación del tema del envejecimiento en todos los ámbitos de las políticas públicas y programas.</p>
<p>Convención Interamericana de Derechos Humanos en materia de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, de San Salvador Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales</p>	<p>2006</p>	<p>Asamblea General de la Organización de Estados Americanos (OEA)</p>	<p>“considerando la estrecha relación que existe entre la vigencia de los derechos económicos, sociales y culturales y la de los derechos civiles y políticos, por cuanto las diferentes categorías de derechos constituyen un todo indisoluble que encuentra su base en el reconocimiento de la dignidad de la persona humana, por lo cual exigen una tutela y promoción permanente con el objeto de lograr su vigencia plena, sin que jamás pueda justificarse la violación de unos en aras de la realización de otros”.</p>
<p>Marco político para el envejecimiento activo</p>	<p>2002</p>	<p>Organización de las Naciones Unidas. (ONU)</p>	<p>Aportar información al debate y a la formulación de planes de acción que promuevan la salud y el envejecimiento activo. Pilares del Envejecimiento Activo -Seguridad -Salud -Participación</p>
<p>Segunda asamblea mundial sobre envejecimiento.</p>	<p>2002</p>	<p>Organización de las Naciones Unidas (ONU)</p>	<p>Adopta un nuevo plan de acción internacional sobre envejecimiento. Proponen más de un centenar de recomendaciones sobre tres temas prioritarios: 1) Personas de edad y el desarrollo 2) Fomento de la salud y el bienestar en la vejez. 3) La creación de un entorno propicio y favorable para ellos.</p>
<p>Proclamación sobre el envejecimiento Se estableció en el año 1992 en la Conferencia Internacional sobre el Envejecimiento, allí se tomaron en cuenta cuatro dimensiones.</p>	<p>1992</p>	<p>Asamblea General de las Naciones Unidas</p>	<p>-La situación de las personas de edad. -El desarrollo individual a lo largo de la vida. -Las relaciones intergeneracionales. -La relación entre desarrollo y envejecimiento de la población.</p>

Principios de las Naciones Unidas en favor de las personas de edad	1991	Asamblea General de las Naciones Unidas	Reconoce la Carta de las Naciones Unidas donde los pueblos expresan, entre otras cosas, su determinación de reafirmar su fe en los derechos fundamentales del hombre, en la dignidad y el valor de la persona humana y en la igualdad de derechos de hombres y mujeres y de las naciones grandes y pequeñas, y de promover el progreso social y elevar el nivel de vida dentro de un concepto más amplio de la libertad.
Resolución 46			
Independencia			
Participación			
Cuidados			
Autorrealización			
Dignidad			

Fuente: Elaboración del equipo investigador

Tabla 2 *Normatividad nacional*

Normatividad nacional			
Norma	Año	Promulgada por	Características
Constitución política de Colombia	1991	Asamblea Nacional Constituyente	Consagra el derecho a la protección de las personas de la tercera edad, el deber de protegerlas y asistirles por parte del estado, la sociedad y la familia. Artículos 1 Artículos 2 Artículo 46 Artículo 93 Artículo 94
Política nacional de envejecimiento y vejez (2007-2019)	2007	Congreso de la República	Esta política está enfocada a toda la población de Colombia, pero se especializa en la población mayor de 60 años. Busca visibilizar e intervenir la situación del envejecimiento y la vejez en el periodo 2007-2019. Reconoce la heterogeneidad de la población, la familia como unidad básica de la sociedad, promueve la garantía, realización, restitución y la protección de los Derechos Humanos. Uno de los principios de la política es la participación, la cual se entiende como una forma de influir sobre las decisiones que se toman y de mejorar la calidad de las mismas.
Ley 1251 Por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores.	2008	Congreso de la República	Tiene por objeto proteger, promover, restablecer y defender los derechos de los adultos mayores, orientar políticas que tengan en cuenta el proceso de envejecimiento, planes y programas por parte del Estado, la sociedad civil y la familia y regular el funcionamiento de las instituciones que prestan servicios de atención y desarrollo integral de las personas en su vejez, de conformidad con el artículo 46 de la Constitución Nacional, la Declaración de los Derechos Humanos de 1948, Plan de Viena de 1982, Deberes del Hombre de 1948, la Asamblea Mundial de Madrid y los diversos Tratados y Convenios Internacionales suscritos por Colombia.
Ley 1171 Por medio de la cual se establecen unos beneficios a las personas adultas mayores	2007	Congreso de la República	Esta ley busca conceder a las personas mayores de 62 años beneficios para garantizar sus derechos a la educación, a la recreación, a la salud y propiciar un mejoramiento en sus condiciones generales de vida.

Fuente: Elaboración del equipo investigador

Tabla 3 Normatividad distrital

Normatividad distrital			
Norma	Año	Promulgada por	Características
Decreto 460 Por el cual se actualiza el Consejo Distrital de Política Social, de conformidad con lo dispuesto en la Ley 1098 de 2006 y en el Acuerdo Distrital 257 de 2006.	2008	Alcaldía Mayor de Bogotá	En la actualización de este consejo se incluyó la participación de un representante de las personas mayores como un miembro activo dentro del mismo (Artículo 2) con el fin de aportar desde las necesidades más cercanas a la realidad que vive este grupo poblacional.
Decreto 345 Por medio del cual se adopta la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital.	2010	Alcaldía Mayor de Bogotá	Esta política tiene como objetivo el reconocimiento, restablecimiento y garantía de los derechos individuales y colectivos de las personas mayores. En donde se pretende ejecutar programas laborales específicos destinados a conceder a los ancianos la posibilidad de realizar una actividad productiva adecuada a sus capacidades respetando su vocación o deseos, al igual que estimular la formación de organizaciones sociales destinadas a mejorar la calidad de vida de los ancianos.
Resolución 0511 Por la cual se conforma y reglamenta el Comité Operativo de Envejecimiento y Vejez.	2011	Secretaría Distrital de Integración Social	En esta instancia se adelantarán las acciones, asesoramiento y concertación, frente al marco de implementación de la Política Pública Social de Envejecimiento y Vejez en el Distrito Capital 2010 – 2025

Fuente: Elaboración del equipo investigador

Dentro de la normatividad vigente a nivel internacional, nacional y distrital, se evidencia la importancia de las diferentes entidades, instituciones y demás, en implementar estrategias en pro del bienestar y calidad de vida de las personas mayores, retomando de esta manera la significación de este grupo poblacional, que ha sido históricamente discriminado; en ese sentido, las políticas hoy se enmarcan en los derechos y en la garantía de los mismos a través de normas vinculantes que establezcan los lineamientos y parámetros a nivel mundial para esta población.

A continuación, se desarrollan los antecedentes teórico- prácticos que permiten dilucidar como se ha abordado la situación a investigar, en este caso la revisión se relaciona con la agricultura urbana, la persona mayor, la importancia del ocio en el envejecimiento y por último el papel de la persona mayor en los procesos comunitarios.

1.1.3 Antecedentes teóricos y prácticos

De acuerdo con el tema de investigación, relacionado con el aporte del ocio al envejecimiento activo y la participación de las personas mayores en los procesos relacionados con la agricultura urbana, se encuentran libros, artículos y tesis de grado que aportan a la investigación, estos han sido organizados en la matriz de antecedentes, referenciando en el apéndice 1, de los cuales se han tomado aquellos con más relevancia en el tema que se relaciona con el proyecto.

1.1.3.1 Contexto internacional

En el ámbito internacional, se encuentran diferentes estudios que permiten un acercamiento a la realidad de otros países en cuanto a la agricultura urbana, los procesos comunitarios, el ocio y la persona mayor, evidenciando una serie de situaciones, conceptos y conocimientos que se relacionan con el tema de interés.

En primer lugar, en el año 2012, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, FAO (por sus siglas en inglés), realizó en Honduras el documento titulado: "La agricultura urbana y su contribución a la seguridad alimentaria", en el cual se realizó una sistematización del proyecto piloto de "Agricultura urbana y periurbana (AUP)". A partir de esta sistematización de experiencias, se centran los diferentes aportes que la AUP realiza a las comunidades que son a nivel económico, social y cultural.

A lo anterior, también se suma la importancia que tuvo la participación de los diferentes miembros de la comunidad, dado que sin este factor el proyecto no hubiera generado un impacto positivo. Además, se resalta la importancia de los líderes comunitarios en su papel de promotores y facilitadores del proyecto, impartiendo los conocimientos a la comunidad y permitiendo "los procesos de aprendizaje y la convivencia entre los participantes, contribuyendo a mejorar las relaciones y el trabajo en equipo en cada una de las comunidades". (FAO, 2012. p. 24)

En segundo lugar, el autor Oswaldo Moreno Flórez en el año 2007 realiza un artículo producto de una investigación en Chile, titulado: "Agricultura Urbana: Nuevas Estrategias de Integración Social y Recuperación Ambiental en la Ciudad", afirma que la agricultura urbana "surge como potencial plataforma de desarrollo local y comunitario" en el cual se constituyen los diferentes elementos sociales, políticos, económicos y culturales que contribuyen a los "mecanismos de inclusión social y gestión ambiental".

De igual manera, el autor reconoce los diferentes beneficios que tiene la agricultura urbana en la comunidad y en el medio ambiente, donde no solo se plantean estrategias de conservación y las acciones favorables medioambientales, sino también el “fomento de la interacción social de diversos actores urbanos mediante la habilitación de espacios recreativos, educativos y productivos en torno a la actividad agro-cultural en la ciudad”. (Moreno, 2007. p. 4)

De acuerdo a lo planteado anteriormente, la revisión de la literatura a nivel internacional permitió conocer las posturas de diferentes países en cuanto a la agricultura urbana y algunos de los aportes que se generan en el ámbito social, lo cual contribuyó al conocimiento de las diferentes situaciones en las que pueden estar inmersos los procesos comunitarios y la organización de la comunidad, generando vínculos, relacionales, aprovechamiento del tiempo libre, alimentación saludable, procesos de aprendizaje e interacción social con todos los actores sociales.

En relación con el ocio en el envejecimiento, se revisó el documento titulado “La contribución del ocio al envejecimiento satisfactorio de las personas mayores en Bizkaia” realizado en el año 2012, por parte del Instituto de Estudios de Ocio de la Universidad de Deusto en España. Está investigación se enfocó en la construcción del concepto de ocio experiencial valioso como un indicador emergente del envejecimiento satisfactorio; los resultados de esta investigación arrojaron que este tipo de ocio contribuye al bienestar personal, al fortalecimiento del entorno social, otorgándole un nuevo sentido al rol social de la persona mayor y el desarrollo de habilidades para sobrellevar las barreras del día a día.

La metodología utilizada por los autores es la triangulación de métodos cuantitativos y cualitativos, que permitió cotejar la información obtenida y dar más credibilidad a la investigación; así mismo se utilizaron técnicas como el estudio teórico que consiste en una revisión bibliográfica que ayudó a construir el concepto de ocio experiencial valioso, a través de un cuestionario para el estudio de la contribución del ocio al bienestar personal a personas de 61-75 años y la entrevista, que se utilizó para obtener información “acerca de los factores que inciden en la consecución de una elevada percepción de bienestar personal”.

Siguiendo con la exploración de la situación se tuvo en cuenta el artículo “La agricultura urbana y el cultivo de sí. Los huertos de ocio a la luz de las dinámicas neorrurales” escrito por

Fernando Richter en el año 2013 en España, el autor habla de la práctica de la agricultura urbana desde un nuevo y extenso significado, que va más allá de la producción de alimentos. A partir de su estudio es posible reconocer una serie de iniciativas como son la educación ambiental, el desarrollo comunitario, la participación ciudadana, la actividad física y el ocio, que le dan un nuevo sentido a la práctica y además generan nuevas dinámicas entorno a la misma.

El autor buscó profundizar en los nuevos significados que surgen a través de la práctica de la agricultura urbana como experiencia de ocio y fenómeno social en expansión, es un proyecto en curso y su alcance en el momento de redactar el artículo es exploratorio. El autor utilizó metodologías como el análisis documental y entrevistas semiestructuradas.

El autor realiza un recuento histórico de la práctica, comienza mencionando que la consolidación de las primeras civilizaciones se dio gracias a la implementación de la agricultura, asentándose en un territorio para vivir y reproducirse. En Europa la instauración de huertos tuvo un carácter productivo y asistencialista ya que al crecer las ciudades se dio también el incremento de la pobreza y esta práctica ayudó a suplir las necesidades respecto a la alimentación y el sustento de la población.

Como se mencionó anteriormente al centrar el objetivo de la práctica en lo productivo, se dejaron de lado otros tipos de beneficios, la creación de los huertos se daba por medio de la gestión de la iglesia y las organizaciones públicas, que además de brindar alimentos y trabajo a la población, también procuraba alejarla de prácticas consideradas pecaminosas y vulgares y así conducirlos a una moral social aceptada.

Durante el siglo XX la práctica de la agricultura urbana tuvo un crecimiento por toda Europa. El objetivo de los huertos se afianzó en los periodos de la guerra, esto produjo que el acceso a alimentos se tornara difícil, ya que el transporte era utilizado para el abastecimiento de armamento, munición y tropas principalmente, la solución ante la escasez fue la creación de huertos, el gobierno fomentaba la práctica argumentando que contribuía indirectamente a la economía de los países en momentos de guerra.

Richter menciona que hacia los años 70 las crisis económicas llevaron al desalojo de terrenos en zonas urbanas, de allí surgió la alternativa de crear huertos urbanos donde además de ser

espacios para la producción de alimentos se dio un espacio de regeneración y encuentro comunitario. El autor expone un ejemplo destacado de la época fue la Green Guerrilla, donde un movimiento que buscaba sensibilizar a nivel del medio ambiente, la ecología y regenerar los lazos comunitarios. En esta época se dio una nueva forma de concebir los huertos urbanos más allá de la producción de alimentos, dándole un sentido más enfocado a la sostenibilidad ambiental apoyado por los habitantes en zonas urbanas.

A través de la reseña histórica de la agricultura urbana se evidencia que ésta se implementó en situaciones precarias para la población, brindando una solución ante la escasez de alimentos, pero que con el tiempo se han ido identificando beneficios adicionales más allá de la alimentación sana de fácil acceso, tales como el desarrollo comunitario, la cohesión social y la educación medio ambiental, ampliando no solo su extensión, en cuanto a los lugares donde se desarrolla, sino su forma de concebirla. Así mismo, a medida que pasa el tiempo la agricultura urbana se ha ampliado a diferentes grupos poblacionales estableciendo como lo indica el autor nuevos espacios y nuevas relaciones con quienes la practican.

Respecto a las conclusiones se toma la mencionada por el autor referida a las actividades de ocio, ya que los huertos urbanos son lugares donde las personas que desarrollan la práctica además de producir alimentos y los demás beneficios asociados a ésta, tienen un espacio donde “buscan refugio frente a los ritmos y las tensiones de su modo de vida” generando relaciones sociales flexibles, donde el sujeto encuentra “calor” que lo protege del “frío” y la hostilidad urbana.

El siguiente artículo revisado fue la “Contribución de los huertos urbanos a la salud” escrito por Ana Isabel Mejías en el año 2013, éste tiene por objetivo “analizar los efectos percibidos en la salud por personas mayores de 65 años participantes en la red de huertos urbanos de la ciudad de Barcelona”. Es una investigación de corte exploratorio-descriptivo, donde la recolección de datos se realizó por medio de entrevistas semiestructuradas a 6 personas mayores (hortelanos) para analizar su percepción acerca de la influencia de la participación en los huertos sobre su salud.

El marco teórico está conformado por los conceptos de agricultura urbana y huertos urbanos. En primer lugar, la definición de agricultura urbana es tomada del autor Jac Smit, el cual indica

que ésta es una industria ubicada dentro de la periferia o ciudad, donde se procesan y distribuyen productos alimenticios, reutilizando los recursos existentes en el entorno.

Respecto a los huertos urbanos la autora indica que es una definición que varía dependiendo del país, estos se gestionan por medio de la administración local, la cual los denomina “huertos de ocio” estos se definen como terrenos destinados a la recuperación de espacios urbanos por medio de la cultivo de hortalizas, en algunos casos estos están dirigidos a una población en concreto, como son, persona mayor, niños, o personas en situación de exclusión social, en el caso de la persona mayor, los huertos buscan promover el envejecimiento activo, fomentando la autonomía y la prevención de la dependencia.

En cuanto a los resultados se establecieron las siguientes categorías, en primer lugar, se encuentra la categoría estilos de vida con las subcategorías actividad física y alimentación, donde los participantes indicaron que al involucrarse en los huertos son más activos, esto tiene un efecto positivo en su salud indicando que se sienten más ágiles. Acerca de la alimentación los entrevistados indican que consumen más frutas y verduras y que estos son más frescos y de mejor sabor y adicional a esto no contienen ningún químico como pesticidas y fertilizantes.

La siguiente categoría es salud mental, en ésta los hortelanos indican que realizar esta actividad los distrae, algunos mencionaron que no tenían ninguna otra actividad que los entretuviera así que esta se convierte en fundamental para ellos. De igual forma manifiestan que los huertos los hace alejarse de los problemas y se sienten más relajados, beneficiando su salud mental y emocional.

En la categoría de relaciones sociales le corresponden las subcategorías de relaciones familiares y relaciones con la comunidad. Los participantes manifiestan que realizar la práctica les brinda la oportunidad de compartir con sus familiares, vecinos y amigos los productos que cosechan, reciben ayuda de sus compañeros y de los expertos e intercambian ideas.

La última categoría está referida al entorno, allí los participantes indican que los huertos son espacios positivos para la ciudad, en cuanto que los identifican como “pulmones” que contribuyen a mejorar el medio ambiente y dan un valor estético al lugar dónde se encuentren. De igual forma, manifiestan que no tienen conocimientos sobre estudios de suelo previos a los

diferentes huertos, que logren identificar algún contaminante que pueda afectar a los huertos y por ende a las cosechas.

Por otro lado, se revisó el artículo “Ocio, tiempo libre y voluntariado en personas mayores”, realizado en el año 2007 por Inmaculada Montero y Matías Bedmar; en este ejercicio investigativo se estudian tres conceptos como son el uso del ocio, tiempo libre, y voluntariado desde la perspectiva de la persona mayor y la importancia de la participación en diferentes actividades y la inversión de tiempo, apoyo afectivo y conocimientos que muchas veces no es valorado y cómo a través de la implementación de programas de ocio se puede cambiar su percepción actual, reconociendo que existen parámetros asociados a este, como la autonomía, el desarrollo, la relación, la participación y la creación.

Por último, se tuvo en cuenta la investigación denominada “La experiencia de ocio y su relación con el envejecimiento activo” del año 2007, desarrollada por Goytia y Lázaro en la ciudad de Bilbao- España; dentro de los objetivos de esta investigación se encuentran identificar los patrones que describen un estilo de vida en ocio para personas mayores y diagnosticar si existe relación entre estilo de ocio y envejecimiento activo, como técnica se utilizó la encuesta. A modo de conclusión indica que el ocio cumple una función importante en el envejecimiento activo ya que se encuentra presente en sus pilares. De igual forma afirma que entre las personas mayores se pueden identificar diferentes tipos de ocio unos más activos que otros.

En cuanto a la persona mayor, se encontró que estos procesos permiten una creación de relaciones intergeneracionales y vecinales que aportan al proceso de envejecimiento, además de fortalecer los vínculos familiares y el aprovechamiento del tiempo libre. Es importante resaltar que dentro de la literatura revisada en el ámbito internacional los procesos comunitarios en relación con la agricultura urbana se orientaron en su mayoría a la participación de todos los grupos poblaciones, no enfocándose en las personas mayores.

1.1.3.2 Contexto nacional

En el contexto nacional, se encuentran relacionados los resultados de diferentes investigaciones que permiten un acercamiento a la realidad de diversas regiones de Colombia en relación con la agricultura urbana, estableciendo una serie de situaciones, conceptos y conocimientos que aportan a la investigación.

En primer lugar, se toma como referencia el documento “Agricultura Urbana en el Municipio de Chía con Familias de Estratos Bajos: Estudio de caso con base a la aplicación del método de la Investigación Acción Participativa”, realizado por Natalia Gómez y Karen Marroquín en el año 2011, esta investigación plantea como objetivo general mejorar las condiciones de alimentación básica de una población de estratos económicos bajos con el desarrollo de un proyecto de agricultura.

La investigación se desarrolló en diferentes etapas, la primera de ella consistió en incorporar a las familias de bajos recursos interesadas en el proyecto, la segunda etapa se relaciona con la ubicación del espacio y los materiales que se requerían para realizar la huerta casera. Respecto al marco teórico se tienen en cuenta algunos conceptos como el trabajo comunitario, donde según las autoras su objetivo es el de dar solución a las dificultades que vive una población por medio de la organización de esta, esto se realizó teniendo en cuenta los planteamientos de la Secretaria de Desarrollo Comunitario de Medellín, ya que esta plantea que: “para realizar trabajo en comunidad y poder dar solución a la problemática identificada, es necesario tener contacto con la comunidad y reconocer los diferentes actores sociales con los cuales se pueda contar para dar marcha a un proyecto.” (2001).

En esta investigación, se puede establecer que dentro de estos procesos se tienen en cuenta los saberes propios de la comunidad, que junto con el conocimiento profesional se entrelazan para lograr la participación, generando así una apropiación de todos los involucrados.

En esta investigación, se tomó el concepto de agricultura urbana desde la definición propuesta por el Jardín Botánico de Bogotá, donde se resalta la agricultura urbana como un proceso de producción de alimentos, que se puede llevar a cabo en diferentes espacios, como lotes y antejardines (zonas blandas) o terrazas o patios (zonas duras); asociado a esto se tiene en cuenta los impactos sociales y ambientales que puede generar este proceso.

En los resultados de la investigación se destaca el fortalecimiento del tejido social y las acciones comunitarias, ya que una actividad constante fue el “trueque” efectuado entre las familias involucradas. De igual manera se permitió la reconstrucción de “vestigios culturales” de la población, ya que al urbanizar el municipio muchas familias campesinas se vieron en la

obligación de modificar sus prácticas agrícolas, pero con la implementación de este proyecto las retomaron y las adaptaron a un nuevo contexto urbano del municipio.

Siguiendo con la exploración de la situación a nivel teórico y práctico, se toma la investigación “Estudio de Caso, la Agricultura Urbana en el Municipio de Santiago de Cali”, llevada a cabo por el autor Héctor Banguero en el año 2010, por medio de esta se buscó establecer la eficacia en la intervención del sector público departamental en los proyectos de agricultura urbana y a partir de estos, proponer una política pública de agricultura urbana que aporte a la seguridad alimentaria, la sostenibilidad ambiental y social.

Respecto a los resultados, el autor destaca la participación comunitaria que se da a través de una construcción conjunta en la toma de decisiones de los participantes, ya que este ejercicio requiere de hacer parte del diagnóstico de la situación y en la creación de alternativas que beneficien la comunidad. Los resultados de la investigación arrojaron que falta fortalecer la gestión comunitaria ya que, al no darse, no se va a permitir el empoderamiento de la comunidad frente al proyecto, que significa tener autonomía ante las instituciones públicas y privadas.

Por último, se revisó el documento “Vínculo Social, organización y aprendizaje en proyectos de intervención comunitaria. Estudio de caso proyecto «La Huerta de mi Barrio» en Rocío Bajo Pereira”, la autora planteó como objetivo general “caracterizar las estructuras vinculares y referenciales que soportan las dinámicas de la organización comunitaria generadas y agenciadas a partir del proyecto de agricultura urbana «La Huerta de mi Barrio»”. Es una investigación de corte cualitativo, descriptiva e interpretativa, donde se utilizaron técnicas como la observación, la entrevista y el diario de campo.

Respecto a los resultados obtenidos se analizaron las relaciones vinculares establecidas que, según la autora se logran a través de tramas y relaciones vinculares que se dan en el encuentro de objetivos comunes como son: la apropiación del territorio y la activación de actores sociales; que dotan de sentido el desarrollo de actividades conjuntas. En estas relaciones se encuentran los diferentes actores tanto comunitarios como institucionales, de este encuentro surgen diferentes dinámicas de la organización comunitaria las cuales se refieren a la creación de un sistema de poder, estableciendo roles y funciones que permiten llevar a cabo los procesos para desarrollar el proyecto.

Dentro de la revisión documental a nivel nacional en relación a la categoría de ocio, se tuvo en cuenta el documento “La experiencia de ocio y su relación con el envejecimiento activo” del año 2007, desarrollada por Goytia y Lázaro que tuvo por objetivo determinar la participación en actividades de ocio y tiempo libre del adulto mayor institucionalizado a partir de los intereses ocupacionales y los programas ofrecidos por algunas instituciones en la ciudad de Bilbao que permitieran orientar estrategias en la población; respecto a la metodología, es una investigación cuantitativa, empírica analítica de corte descriptivo.

En las conclusiones de esta investigación, se destaca que el adulto mayor institucionalizado está interesado en realizar varias actividades de ocio, pero no cuenta con las posibilidades o recursos por parte de las instituciones para participar en ellas. De igual manera la investigación concluyó que es importante entender el significado de ocio y tiempo libre a partir de los intereses y motivaciones de la persona mayor para proponer y desarrollar programas que apunten al cumplimiento de la política pública que favorece al adulto mayor.

Las investigaciones revisadas en el contexto nacional permiten dar cuenta que los procesos de agricultura urbana fortalecen el tejido social, en los contextos urbanos como rurales, y que las dinámicas sociales que nacen de las interacciones contribuyen al fortalecimiento de las relaciones sociales y comunitarias, así mismo, se reconoce el ocio como una práctica participativa fundamental para los procesos de envejecimiento.

1.1.3.3 Contexto distrital

En relación con el contexto distrital, en la Ciudad de Bogotá son diversos los estudios que se han realizado sobre la agricultura urbana y los aportes que esta tiene para los diferentes grupos poblacionales, en especial para las comunidades que se organizan en torno a esta práctica. A continuación, se presenta la revisión de la literatura a nivel distrital.

Para el primer semestre de 2017 se realiza la investigación titulada “Agricultura Urbana en Bogotá: aporte para el cambio cultural”, llevada a cabo por Diego Ricardo Rodríguez Pava de la Universidad Nacional de Colombia, el propósito de esta investigación se centró en “determinar las diferentes percepciones e imaginarios de los actores de la agricultura urbana en algunas localidades de Bogotá”; se planteó como un estudio mixto para poder cualificar y cuantificar la información recolectada.

Desde el proceso que planteó el autor, el análisis cualitativo se centró en cuatro categorías enfocadas a las implicaciones sociales que nacen alrededor de la agricultura urbana las cuales fueron: origen, pensamiento, alimentación y relaciones sociales, el primero involucra aspectos relacionados con la migración del campo a la ciudad de los agricultores urbanos, donde ellos, aun estando lejos de un entorno rural, se consideran campesinos o descendientes de campesinos, según Rodríguez (2017,p.124), se consideran así por las siguientes razones:

- Gusto por sembrar debido a que se identifican con la producción de alimentos para autoconsumo y para la seguridad y soberanía alimentaria del país.
- Buscar vínculos de solidaridad relacionados con los alimentos y el trabajo de la tierra.
- Poner en práctica la visión de sus ancestros y familiares de quienes aprendieron a cultivar, para no olvidarlos.

De igual forma, la categoría de pensamiento planteada por Rodríguez, relaciona la práctica de la agricultura urbana con el arraigo a la naturaleza que presentan las personas inmersas en esta práctica, y plantea que “(...) la naturaleza es un ser vivo que se entrega, que brinda bienestar, es quien sostiene la vida y en especial, la alimentación (...)” (2017, p.126), elemento que es importante para comprender cómo las personas se relacionan con el ambiente y el valor que éstas le dan a la naturaleza.

Así mismo dentro de esta categoría, Rodríguez planteó que las personas que fueron entrevistadas referían “(...) la forma de compartir los alimentos y las semillas es de dos tipos: la primera, en colectivo, en escenarios como encuentros de agricultores (semillas) y ollas comunitarias donde se comparte lo cosechado (...) y se preparan los alimentos, o mediante compartir los alimentos y semillas producidas en las huertas entre vecinos, familiares y amigos (...)” donde se evidencian las relaciones de vecindad y de comunidad que nace alrededor de esta práctica.

Por otro lado, la categoría de alimentación Rodríguez (2017, p.130) plantea que: “los actores de la AU entrevistados relacionaron la alimentación con la salud y la naturaleza. Para las agricultoras urbanas, “comer bien”, está asociado al consumo de alimentos producidos sin plaguicidas, fertilizantes químicos y contaminantes (...)”, identificando en este argumento los aportes que la AU tiene para la salud.

Por último, se retoma la categoría de relaciones sociales, en esta Rodríguez (2017) plantea que alrededor de la AU se abre la posibilidad de conformar diversos escenarios de desarrollo y socialización con la comunidad, como las mingas de trabajo, las ollas comunitarias, los encuentros de agricultores urbanos y las jornadas de capacitación, aspecto que permite crear identidad entre los miembros de la comunidad y fortalecer los lazos pues se reúnen en torno a una práctica que es común para todos.

Como conclusión de la investigación, el autor confirmó que han sido las mujeres quienes han identificado la unión y el apoyo como efecto de la práctica de la AU. “Compartir con amigos, vecinos y comunidad”, muestra la manera en que los agricultores sienten la necesidad de reunirse para interactuar con otros, para compartir conocimientos, insumos y experimentación, (Ramírez et al., 2008, citado en Rodríguez, 2017).

Continuando con la exploración del conocimiento existente en cuanto a la práctica de agricultura urbana, las autoras Sleidy León y Yesica Díaz en el año 2013, desarrollaron la investigación titulada “Rescatando los saberes en agricultura urbana de las iniciativas comunitarias de la localidad cuarta San Cristóbal: hacia la asociatividad”, en donde se plantearon como objetivo general el recuperar los saberes tradicionales de los adultos y adultas mayores quienes lideran diferentes iniciativas comunitarias, acompañadas desde varios años por el hospital del sector.

Según León y Díaz (2013), la investigación centra su importancia en que los saberes tradicionales de las personas mayores son una fuente de conocimiento importante, pues la relación que se da con la tierra es un elemento base para el desarrollo comunitario, ya que permite el crecimiento y el avance de la comunidad garantizando de esta manera la permanencia en el tiempo de este tipo de proyectos.

Por otro lado, las autoras plantean que, desde hace varios años en la ciudad de Bogotá, se han implementado diversos programas y proyectos desde las instituciones públicas para acompañar los procesos de agricultura urbana en las comunidades vulnerables y según León y Díaz (2013,p.4) estos procesos permiten: “la construcción de respuestas ante las problemáticas desde lo local, sin desconocer que el ejercicio aporta a la construcción y al fortalecimiento del tejido social, donde la agricultura se convierte en un pilar para establecer lazos positivos”.

De acuerdo con lo anterior, la agricultura urbana permite espacios donde se entretengan relaciones sociales en la comunidad de manera positiva, ya que compartir con los vecinos, familiares y amigos permite múltiples beneficios para la comunidad, pues León y Díaz (2013) refieren que:

“En la medida que, desde las iniciativas comunitarias de agricultura urbana, se busca más allá del desarrollo de pequeñas huertas o cultivos, los procesos de organización social y comunitario evidencian las múltiples formas de reivindicar diferentes derechos, con la participación de los involucrados” (p.14).

La revisión del documento, permite evidenciar que los procesos relacionados con la agricultura urbana, abre espacios para la conformación del tejido social de las comunidades en la medida que los participantes interactúan alrededor de esta, además que la práctica no se limita a la simple conformación de huertos o cultivos en el área urbana, sino que involucra un elemento esencial relacionado con la organización social y comunitaria, así como la importancia del saber popular y ancestral de las personas mayores concebidos como sujetos que guardan un acervo de conocimientos fundamentales para estos procesos.

Por otra parte, se llevó a cabo la investigación “Agricultura Urbana en Bogotá. Una evaluación externa participativa” encabezada por la Universidad del Rosario en el año 2011, cuyas autoras son Laura Barriga y Diana Leal, quienes plantearon como objetivo principal “Evaluar el proceso de agricultura urbana, resultado de la intervención del Jardín Botánico de Bogotá (JBB), teniendo como base la percepción de los beneficiarios del programa”.

La investigación se desarrolló utilizando una metodología cualitativa-cuantitativa con el uso del estudio de casos de tres proyectos de agricultura urbana, buscando evaluar el proyecto 319 que promovió la práctica en diferentes localidades de Bogotá, el cual se conformó según Barriga y Leal (2011) en tres grandes ejes los cuales fueron: capacitar a las personas interesadas en desarrollar prácticas de AU, realizar un acompañamiento técnico y social a los grupos capacitados, y que muestran un interés en seguir desarrollando la iniciativa y por último consolidar la Red de Agricultores Urbanos de Bogotá.

Dentro del análisis que realizan las autoras, en la información recolectada de las voces de los participantes, se encontró que el proceso de mantenimiento del proyecto de agricultura urbana en

las comunidades requiere del trabajo colectivo de los miembros de la comunidad, pues sin la participación conjunta de éstos, no se garantizaría la continuidad del proceso, pues en el momento de la investigación, las autoras encontraron un débil apoyo por parte del JBB.

La revisión de la literatura a nivel distrital permitió concluir que los procesos de agricultura urbana conformaron aspectos importantes en la vida comunitaria como lo relacionado con el tejido social, las relaciones sociales positivas, la conformación de grupos de participación y la importancia de fortalecer los procesos comunitarios. En relación con el ocio y el aporte al envejecimiento activo en espacios diferentes a las instituciones enfocadas en atención, no se identificaron investigaciones o ejercicios académicos que trataran este tema.

1.2 Formulación del problema de investigación

El aumento de la población de personas mayores en el mundo es un fenómeno que no se detiene, situación que ha generado cambios en las diferentes estructuras sociales, empezando por las familias, las instituciones y el estado; diferentes países se han preocupado por abordar este tema que genera un impacto social relevante, y es fundamental para las futuras generaciones. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el último Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud (2015), “una de las razones por las que el envejecimiento se ha convertido en una cuestión política clave es que tanto la proporción como el número absoluto de personas mayores están aumentando de forma notable en las poblaciones”. (p.45).

Según Rodríguez y Vejarano (2015), en su libro *Envejecer en Colombia*, afirman que en América Latina y el Caribe, el crecimiento anual de la población es de 3.5%, superando de manera significativa el porcentaje del número de jóvenes. (p. 31) Sin embargo, la transición demográfica de la población ocurrió en épocas distintas en el territorio europeo y el territorio americano, lo cual sugiere conformar diferentes estrategias que atiendan las necesidades dinámicas y diferentes de cada sección de la población mundial.

En Colombia, el crecimiento de la población de personas mayores no es un fenómeno aislado, de acuerdo al Departamento Nacional de Estadística (DANE) en el censo de 2005, el total de la población mayor equivale a 2'612.508 habitantes, es decir 6.3% de la población colombiana y en proyección para el 2025 se espera que la población aumente un 13.5% sobre el resto de los

habitantes, continuando con un crecimiento acelerado de las personas mayores, esto genera nuevos retos que deben ser tenidos en cuenta en las políticas públicas relacionados con el desarrollo, la calidad de vida y la inclusión en el envejecimiento.

De acuerdo al diagnóstico del Sector de Integración Social (2015), las problemáticas más frecuentes en esta población corresponden a la disminución en la participación de las estructuras de poder frente a la distribución de los recursos, así como la no participación en organizaciones sociales y en los encuentros ciudadanos, del mismo modo, se presentan los problemas relacionados con los bajos ingresos económicos que reciben las personas mayores así como la desvinculación en actividades productivas y el limitado acceso a oportunidades de empleo.

Por otro lado, Romero (2005), plantea que “los adultos mayores son uno de los grupos considerados como más sensibles a la discriminación, situación que se expresa de diversas formas y modalidades” (p.56), estas pueden ser: el maltrato físico y psicológico, el abandono social, la violencia, el abuso en sus diferentes formas, la falta de apoyo social y las actitudes que generan exclusión, las cuales conciernen a la “desvalorización”, concepto que se relaciona con la construcción de estereotipos arbitrarios e injustos hacia la persona mayor; aspecto que ha ampliado el imaginario social negativo relacionado con la improductividad e ineficiencia de esta población.

Así mismo, una situación que presentan las personas mayores en esta etapa del transcurso de vida es la jubilación que, según Cuenca (2009) se caracteriza por un periodo en que el trabajo deja de ser significativo, y las ocupaciones de ocio y tiempo libre pasan a un primer plano. Sin embargo, Spitzer (2011), señala que el principal problema del uso del tiempo libre se relaciona, con que no se suele utilizar este tiempo para potenciar habilidades que influyan en la calidad de vida de la persona mayor, lo que genera una cultura inadecuada del tiempo libre es decir un ocio pasivo y consumista.

Por esta razón, es importante implementar estrategias en donde se conciba a la persona mayor como sujeto activo en la sociedad, ya que cuando se considera esta población como una carga, se transforman en sujetos de necesidades y demandantes de servicios de diferente índole, pero en cambio, al considerar que las personas mayores aportan a la sociedad, con su participación, sabiduría y experiencia, se le asigna el valor que este merece, por lo tanto, el tiempo libre se

torna como una oportunidad para desarrollar actividades de ocio, que generen bienestar y satisfacción en la persona mayor y a su vez permite que esta población sea vista de manera diferente.

En relación con lo anterior, se decide realizar la investigación en la Junta de Acción Comunal (JAC) del barrio El Regalo de la localidad de Bosa, ya que allí, se llevan a cabo diferentes proyectos productivos, entre los que se encuentra la agricultura urbana, que consiste en implementar huertos urbanos en las viviendas de los participantes con el fin de tener acceso de manera oportuna a alimentos saludables, buscando fomentar espacios para que las personas mayores desarrollen habilidades agrícolas en contextos urbanos y otras que permiten su desarrollo personal.

Es así, que la presente investigación busca analizar los aportes de la agricultura urbana al envejecimiento activo, entendiendo la AU como una actividad de ocio, de acuerdo con lo expresado por Richter, donde además de ser una práctica productiva permite nuevas dinámicas, que resultan importantes para los actores sociales presentes en el barrio el Regalo, en este caso las personas mayores y a su vez describir los aportes que posiblemente la AU realiza al envejecimiento activo; con lo mencionado anteriormente se plantea la pregunta de investigación.

1.2.1 Pregunta de investigación

¿De qué manera la agricultura urbana, como una actividad de ocio, contribuye al proceso de envejecimiento activo, de las personas mayores pertenecientes a la Junta de Acción Comunal del barrio El Regalo de la localidad de Bosa?

1.3 Objetivo general

Analizar la agricultura urbana como una actividad de ocio que contribuye al proceso de envejecimiento activo, de las personas mayores pertenecientes a la Junta de Acción Comunal del barrio El Regalo de la localidad de Bosa.

1.3.1 Objetivos específicos

- Identificar las prácticas de la agricultura urbana y su relación con las actividades de ocio.

- Describir los aportes de la agricultura urbana como actividad de ocio en el envejecimiento activo.
- Reconocer desde trabajo social, como la práctica de la agricultura urbana aporta al proceso de envejecimiento activo de las personas mayores.

1.4 Justificación

La presente investigación busca contribuir de manera positiva a la concepción de persona mayor en cuanto a su rol activo en la sociedad, puesto que como ya se mencionó, en el imaginario social de los demás grupos poblacionales no se reconoce el valor que los “viejos”² guardan en sus años de experiencia, conocimiento y sabiduría; del mismo modo, se resalta dentro de este ejercicio académico, la forma en la cual las prácticas comunitarias aportan directa o indirectamente al proceso de envejecimiento.

La investigación que se llevará a cabo en la Junta de Acción Comunal, durante el segundo semestre del año 2017 y el primer semestre del año 2018, se considera importante ya que los resultados, tendrán una utilidad relevante, pues busca analizar los aportes de una práctica comunitaria como el de agricultura urbana, en un contexto específico de la persona mayor relacionado con la disponibilidad de tiempo libre con el que esta cuenta, después de dejar de realizar las actividades laborales.

Por otro lado, la investigación permite identificar los múltiples beneficios que un programa dirigido a la persona mayor puede generar, no solo en el aspecto ambiental-productivo-económico, sino también en lo social. Teniendo en cuenta que la etapa de la vejez se caracteriza por presentar un debilitamiento en los aspectos económicos, físicos y sociales, expresados con la reducción de los ingresos, la pérdida de autonomía y la disponibilidad de tiempo que no siempre busca llenarse con actividades de ocio positivo, lo que provoca de una u otra forma hace que esta población esté expuesta a un cierto grado de vulnerabilidad social.

Cabe señalar que, el proyecto se enmarca en la dimensión “Envejecer juntos y juntas” de la Política Pública Social para el Envejecimiento y la vejez en Bogotá, ya que reconoce y visibiliza el envejecimiento como un proceso natural, diverso y continuo, como parte del transcurso de

² Concepto que se ampliará más adelante.

vida, enfocado en los ejes de: “escuchando nuestros saberes”, “aprendiendo a envejecer”, “cambiando para mejorar”, e “imágenes del envejecimiento”. (Juliao, González y Umbarila, 2016).

Por otro lado, la Junta de acción Comunal del barrio El Regalo, requiere de procesos investigativos que den cuenta de los beneficios de los programas implementados dentro del barrio, específicamente el de agricultura urbana, pues este se encuentra en proceso de reconocimiento por parte de la Secretaria de Desarrollo Económico, ya que esta entidad busca el mejoramiento de la calidad de vida, a través de proyectos de emprendimiento en las diferentes localidades de Bogotá, (para ampliar esta información leer al apéndice 2 de diario de campo).

Por otra parte, se considera que este ejercicio aporta a la profesión de Trabajo Social y a su vez a la línea de investigación de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, denominada “Sociedad y Cultura” ya que esta busca “comprender el concepto de lo social, desde las interrelaciones que se dan entre los individuos o grupos sociales, las que se encuentran mediadas por el aspecto cultural que arbitra las convenciones del comportamiento entre los miembros de la sociedad” (2017).

De igual manera se resalta, que entre los compromisos fundamentales que los trabajadores sociales tienen con la comunidad, según el Código de Ética de Trabajo Social del año 2015, se encuentran el promover la participación activa de los sujetos en los diferentes planes, programas y proyectos que tiendan a mejorar las condiciones sociales, así como, identificar y sugerir cómo superar los imaginarios sociales excluyentes, discriminatorios y segregadores de la población. Estos compromisos se ven reflejados en el quehacer como profesionales con relación a las personas mayores, en busca de superar los imaginarios negativos existentes en el contexto que limitan su rol activo en la sociedad.

1.5 Aproximación teórica conceptual

A continuación, se desarrollan los conceptos y teorías que son esenciales para llevar a cabo la investigación, con esto no se busca encasillar este ejercicio en un componente teórico, sino

encontrar “conceptos sensibilizadores”³ que permitan guiar y orientar el proceso, por lo tanto, se aborda el concepto de persona mayor, envejecimiento y vejez, ocio como parte importante del envejecimiento y agricultura urbana.

1.5.1 La persona mayor

En Colombia, el Ministerio de Salud (2017), define la persona mayor como un grupo poblacional que va desde los 60 años hasta el final de su vida. Para esta entidad, las personas mayores son “sujetos de derecho, socialmente activos, con garantías y responsabilidades respecto de sí mismas, su familia y la sociedad”, teniendo en cuenta sus experiencias, su esencia innata, en la cual se busca rescatar todas sus potencialidades y prolongar su calidad de vida hasta el momento de su muerte, esto implica “procesos de desarrollo y cambio”.

Sin embargo, los nuevos enfoques del envejecimiento buscan reivindicar los derechos de las personas mayores. Uno de los más importantes es el envejecimiento activo, el cual busca “eliminar la discriminación ligada a la edad y a resaltar la diversidad existente entre la población anciana” (Juliao, Gonzales y Umbarila, 2016, p. 36), y de esta manera evitar que la sociedad en general no atienda a las necesidades físicas, económicas y psicológicas del anciano (Buendía como se citó en Piña, 2004, p. 45) previniendo el “síndrome de la invisibilidad”.

1.5.2 Envejecimiento y vejez

El envejecimiento es un proceso biológico que le ocurre a todas las personas; desde el momento en que el ser humano nace, inconscientemente se encuentra en la tarea de envejecer, ya que esto es un proceso natural de la vida. Según Alvarado y Salazar (2014) en su artículo: Análisis del concepto de envejecimiento, define este como un “Proceso continuo, heterogéneo, universal e irreversible que determina una pérdida de la capacidad de adaptación de forma progresiva”; es un proceso que se encuentra influenciado por el contexto tanto genético y social como histórico que permea al individuo, es decir, si bien es un proceso que se da universalmente,

³ De acuerdo con lo planteado con Elsy Bonilla, dentro de la investigación cualitativa se critica el uso de los conceptos como si fueran referentes empíricos fijos aplicados al mundo real. Para ellos es mejor acudir el uso de ‘conceptos sensibilizadores’ que aporten un sentido general de referencia y orientación para aproximar las instancias empíricas.

este ocurre de manera individual y diferente en cada persona; por esta razón, según las autoras, es difícil saber en qué momento o a qué edad se llega a la vejez.

En Colombia, el Ministerio de Salud, define la vejez como una “construcción social y biográfica” y es el último momento del curso de la vida de la persona; en esta etapa podemos encontrar, por un lado, múltiples acumulaciones de saberes a través de la experiencia y un sinfín de cosas vividas, por otro lado “necesidades, limitaciones, cambios, pérdidas, capacidades, oportunidades y fortalezas humanas.” (Min Salud, 2017).

De igual manera, Piña Moran (2004) permite conocer dos puntos de vista desde los cuales se puede entender la vejez, en primer lugar, se encuentra la “vejez cronológica” en la cual se entiende objetivamente el concepto dado que “todos los individuos nacidos en un mismo periodo de tiempo tienen una misma edad cronológica y forman una categoría social, en este caso, adultos mayores” (p. 43); en segundo lugar, se presenta la “vejez funcional” en la cual el autor hace alusión a la discriminación en este grupo poblacional, lo que genera una “percepción social errada respecto al proceso de envejecimiento”, esta visión de la vejez, permite tener un panorama más amplio de la funcionalidad que puede tener un individuo en la sociedad, es decir, en cuestión de las personas mayores, “su grado de independencia para realizar determinadas funciones de diario vivir”. (p. 45)

La vejez funcional permite dar introducción al tema de envejecimiento activo, el cual es definido como “toda actividad que contribuya al bienestar de las personas”; de igual manera, la Organización Mundial de la Salud en el Marco Político (2002), lo define como el “proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen” (2002, p. 99). Las capacidades que más busca resaltar el envejecimiento activo son la independencia y la autonomía permitiendo el reconocimiento de los derechos humanos como participación, dignidad, asistencia y realización de los propios deseos.

1.5.2.1 Pilares del envejecimiento activo

El marco político apunta a tres pilares que funcionan como guía, estos son: Salud, en el cual se busca mantener los factores de riesgo tanto ambientales como conductuales en niveles bajos y los factores protectores con niveles altos, con el fin de mejorar la calidad de vida y aumentar el

disfrute de estos años; Participación, como contribución activa y productiva a la sociedad; y Seguridad, que se enfoca en los programas y las políticas abordadas desde las necesidades de las personas mayores. A continuación, se realiza una descripción más detallada de cada uno de los pilares:

- *Participación:* Las personas mayores tienen derecho a participar activamente en la sociedad sin importar si hacen parte o no de programas o actividades remuneradas. Estas actividades sociales se asocian con el bienestar debido a su integración y pertenencia social. Es así como Ramos, García y Miranda (2016) afirman que las diferentes actividades sociales a las que las personas mayores acceden le generan un beneficio a la salud física y mental, es por esta razón que los “estados favorecen las oportunidades de participación de los mayores en la vida política, cultural e incluso laboral, de acuerdo con sus capacidades, necesidades, preferencias y derechos humanos fundamentales.”
- *Salud:* Se refiere a la prevención de la enfermedad y la promoción de hábitos saludables con el fin de retardar la dependencia, los avances de las políticas públicas no solo ayudan al incremento de la esperanza de vida, sino al aumento del envejecimiento saludable.
- *Seguridad:* Busca garantizar la protección adecuada frente a situaciones de riesgo o necesidad, dar seguridad como persona consumidora y participante de la vida pública.

En el envejecimiento activo se identifican diferentes determinantes, referenciados en la figura 2, que influyen las políticas y los programas que promueven el envejecimiento activo, entre los cuales se encuentran dos transversales que son la cultura y el género, y los otros que responden a cada ámbito que se distingue en el ser humano, como lo son los determinantes económicos, sociales, personales, conductuales, el entorno físico, la sanidad y los servicios sociales. Los pilares anteriormente nombrados buscan dar respuesta a estos determinantes a través de los planes puestos en acción.



Figura 2 Determinantes del envejecimiento activo.

Fuente: Elaboración propia a partir de los planteamientos de la OMS (2002)

1.5.2.2 Ocio y envejecimiento.

Uno de los aspectos que determina el envejecimiento activo, es la realización de toda actividad que contribuya al bienestar de las personas y la realización de sus propios deseos, en términos generales estas afirmaciones se materializan en actividades de libre elección que generan satisfacción en la persona mayor; por lo que se considera importante abordar el concepto de ocio en el envejecimiento como factor clave que permite la autonomía y la independencia en la elección y el propio desarrollo de esta población. A continuación, se desarrolla el concepto de ocio desde diversas perspectivas que dan fundamento a la presente investigación.

1.5.2.2.1 Definición de ocio- aproximación histórica

La primera definición de ocio de la que se tienen referencia, según García (2002), es la aportada por Aristóteles, entendido como " tiempo exento de la necesidad de labor". Más adelante Veblen (1899 citado por García 2002) recoge esta visión de tiempo liberado de la obligación de trabajar, definiendo el ocio como utilización "no-productiva" del tiempo, esto desde una visión capitalista. Más adelante Kaplan (1975 citado por García 2002), destaca seis grandes aproximaciones o perspectivas desde las que se puede abordar el concepto de ocio:

- *Definición clásica o humanista*, basada en la premisa de que el ser humano necesita libertad de acción.
- *Perspectiva terapéutica*, desde la que se concibe el ocio como un tipo de intervención orientado a las personas que, por cuestiones de salud, lo requieren.
- *Modelo cuantitativo*, que identifica el ocio con el tiempo que se emplea en actividades de esparcimiento.
- *Concepto institucional*, que lo identifica con un elemento del sistema social, que cumple una serie de funciones necesarias para la sociedad.
- *Aproximación epistemológica*, basada en los valores que están contenidos en la concepción de ocio de cada cultura particular.
- *Perspectiva social*, que se basa en la idea de que el ocio, al igual que el resto de la realidad, se define en un contexto en el que intervienen actores sociales que crean su propio sistema o universo de significados acordados.

Por otro lado, Munné (1995, citado por García 2002) rechaza la relación de similitud que se hace de “tiempo libre” con ocio, ya que menciona que el primero es aquél del que la persona dispone una vez que se ha liberado de la obligación de trabajar, lo que no se relaciona necesariamente con tiempo de ocio. Desde otra perspectiva, Dumazedier (citado por Munné 1995), en su revisión del concepto “tiempo libre”, destaca cinco significados los cuales son:

- Aquél que queda después del trabajo.
- El que queda libre de las necesidades y las obligaciones cotidianas.
- El que, quedando libre de las obligaciones anteriores, se emplea en lo que uno quiere.
- Aquél que se emplea en lo que uno quiere.
- Aquella parte del tiempo fuera del trabajo destinada al desarrollo físico e intelectual del hombre en cuanto fin en sí mismo.

Según García (2002), Dumazedier también destaca el carácter electivo del ocio y lo define como: “El tiempo ocupado por aquellas actividades en las que domina el autoconocimiento, es decir, en las que la libertad predomina sobre la necesidad”, en esta connotación se puede observar que el ocio se relaciona con actividades que son voluntarias en donde se retoma la capacidad de decisión de las personas en relación con el tipo de ocio que estas consideren.

1.5.2.2.2 El concepto Ocio desde una perspectiva Humanista.

El concepto de ocio trae diversas connotaciones, desde una perspectiva humanista, se entiende el ocio como “una experiencia integral de la persona y un derecho humano fundamental” (Cuenca, 2000), así mismo, se relaciona con una experiencia humana compleja (direccional y multidimensional), centrada en actuaciones anheladas y subjetivas (libres, satisfactorias), autotélicas (con un fin en sí mismas) y personales (con implicaciones individuales y sociales).

De otro modo, Cuenca (2000, citado por Lizcano y Madariaga, 2007) menciona que: “el ocio se entiende como un derecho humano básico que favorece el desarrollo, como la educación, el trabajo o la salud, y del que nadie debería ser privado por razones de género, orientación sexual, edad, raza, religión, creencia, nivel de salud, discapacidad o condición económica” (p.9)

Desde la perspectiva humanista, Cuenca (2000, citado por Lazcano y Madariaga 2007), plantea que el ocio es el marco fundamental del desarrollo y crecimiento humano integral, es

decir que tiene una repercusión importante en la persona, ya que facilita el crecimiento pleno de las mismas, y en los valores que se desprenden de la realidad de cada una.

Dentro de las implicaciones del ocio como ámbito de desarrollo personal se requiere de la libertad y la equiparación de oportunidades, así como el poder confrontar y enriquecer, el ocio es el tiempo para uno mismo, usado de modo efectivo y gratificante por cada persona en su realidad presente, siendo lo más importante la satisfacción percibida a nivel individual. Para Lazcano y Madariaga (2007) el ocio hoy es un derecho reconocido universalmente y su sentido hay que buscarlo en la propia vivencia intransferible de las experiencias.

1.5.2.2.3 Ocio y tiempo libre

El concepto ocio y el de tiempo libre, suelen relacionarse entre sí, y en ocasiones se utilizan como sinónimos el uno del otro, por lo que es relevante aclarar que existe una amplia diferencia entre ambos conceptos, Millán (2011,p.544), plantea que “por tiempo libre suele entenderse el tiempo que queda después del tiempo de trabajo efectivo, más el tiempo de transporte hacia el lugar de trabajo y el tiempo que se utiliza en necesidades fisiológicas”, según el autor, una de las causas principales que ha generado la situación de “exceso de tiempo libre” se relaciona con la implantación de nuevas tecnologías, los nuevos sistemas de producción que liberan la mano de obra y la reducción de las jornadas laborales.

En la persona mayor, la tendencia generalizada de contar con una mayor disponibilidad de tiempo obliga a pensar en la readaptación de las actividades al que se tiene que enfrentar en el transcurso de la vida, para ello, Millán (2005), considera necesario implementar estrategias que permitan cubrir el tiempo libre con actividades de ocio que aporten a su proceso de envejecimiento.

Por lo tanto, se entiende por ocio como “aquel tiempo durante el cual el individuo se desliga de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales y procura la realización voluntaria de ocupaciones consideradas a priori satisfactorias” (Millán, 2005 p.544), estas actividades se derivan de un componente subjetivo, el cual la persona mayor elige de acuerdo con su cultura, tradición y gusto.

De otro modo, Millán (2005) considera que el ocio implica generar una interacción en un ambiente apto para desarrollar las actividades que las personas mayores consideran adecuadas y que le permitan divertirse, descansar, desarrollar su propia formación personal y comunicarse socialmente; Lawton (1993, citado por Millán 2011), aclara que las actividades de ocio se encuentran clasificadas en tres grupos, como se referencia en la tabla 4 y depende de las intenciones y el beneficio que se busquen de ellas y es importante tener en cuenta tanto las motivaciones, como las funciones que cumplen en las personas mayores.

Tabla 4 *Clasificación de las actividades de ocio*

Actividad	Connotación
Actividades experienciales	La motivación se encuentra en la propia realización de la actividad, aportando disfrute a la persona sin buscar una recompensa extrínseca. En la mayoría de las ocasiones son actividades que no implican un gran esfuerzo físico ni intelectual para llevarse a cabo.
Actividades sociales	Llevadas a cabo por el valor que tienen para reforzar, establecer o mantener vínculos sociales y contratos positivos con terceras personas.
Actividades de desarrollo	Se intenta conseguir una meta extrínseca que es valorada por la persona y que en algún sentido van a hacer que este individuo llegue a ser diferentes de lo que es, o produzca un bien valorado. En general, implica esfuerzo o la movilización de conocimientos o habilidades de los que dispone la persona.

Fuente: Modificada de Villar y pastor 2003, citado por Millán (2005)

Como se aprecia en la Tabla 4, las actividades de ocio son de diversa índole, y están determinadas por la elección que haga la persona mayor, con relación a sus gustos, creencias y factores culturales que determinan la elección de la actividad de ocio.

1.5.3 Agricultura urbana

Es definida por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo - PNUD (citado por Peter y Jerez, 2011), como el cultivo, procesamiento y la distribución de alimento que se lleva a cabo en espacios urbanos, como se refleja en las ilustraciones 1 y 2; según la FAO, la agricultura urbana también se conoce con el nombre de “huertos urbanos familiares”, esta práctica se realiza en espacios pequeños, con poco suelo, utilizando materiales reciclables y abono orgánico. Tomando esta definición más allá de lo técnico, este proceso implica ventajas que pueden contribuir en diferentes aspectos, como son la seguridad alimentaria y nutricional, sostenibilidad ambiental y además alcances sociales importantes en el contexto donde se implementa.

Ilustración 1 El huerto urbano*Ilustración 2 Los tomates de la huerta*

Tomadas por: Equipo investigador

Continuando con lo anterior, respecto a la seguridad alimentaria se plantean diferentes contribuciones como: la implementación de comportamientos alimenticios favorables, generando hábitos de vida saludable a las comunidades, ya que, con el comercio e intercambio al interior de estas, se da la disponibilidad de alimentos frescos y variados, permitiendo la diversificación de la dieta y la disminución de los costos en los gastos en comida.

En el aspecto ambiental se da el "aprovechamiento eficiente y sostenible de recursos e insumos locales" (FAO, 2007) refiriéndose a la autosostenibilidad de este proceso, ya que se da el aprovechamiento y reutilización de residuos sólidos orgánicos que pueden ser suministrados y procesados por la misma comunidad, también se da el aprovechamiento de aguas lluvias, ya que por medio de su recolección se reutiliza para el riego de cultivos. Sumado a esto, entornos urbanos malgastados se pueden convertir en entornos saludables, generando una conciencia alrededor del cuidado del medio ambiente en las ciudades. (Jardín Botánico, 2007).

En relación con las ventajas o contribuciones de la implementación de la agricultura urbana en el aspecto social, se pueden mencionar: la creación de políticas inclusivas y participativas, que pueden abarcar a todos los grupos de edad, involucrando a diferentes actores sociales, como ciudadanos, líderes comunitarios, maestros, empresas públicas, privadas, entes gubernamentales, por medio de estas se pueden generar procesos de autogestión, es decir, desde los recursos de la propia comunidad, y así poder solucionar problemas respecto a lo anteriormente mencionado, lo ambiental, económico, reforzando el tejido social y generando la autonomía, y la creación de iniciativas de organizaciones productivas.

Uno de los aspectos más relevantes de la agricultura urbana son los saberes tradicionales, ya que gracias a estos se da una recuperación del conocimiento; así mismo, el autor explica que la agricultura urbana: “implica la legitimación de los conocimientos tradicionales sobre la tierra, la agricultura y el uso de las plantas y frutos con fines nutricionales y medicinales, posicionando a sus portadores de un lugar protagónico dentro del proyecto” (Vélez Ceballos, 2007, p.149).

Adicional a esto, esta práctica promueve un intercambio de saberes, este se da cuando los involucrados tienen conocimientos previos acerca de la práctica y este se fusiona con el conocimiento técnico que se da por medio de capacitaciones, esto impulsa a reconocer al otro y su forma de ver la realidad, a su vez por medio de este intercambio se da la transferencia de esta práctica a las nuevas generaciones, pero para lograrlo es necesario generar estrategias que fomenten la participación.

En la agricultura urbana se presentan diferentes prácticas en donde se resaltan los cuidados que, como se nombró anteriormente, deben ser en su mayoría orgánicos y amigables con el medio ambiente, dando un punto a favor en la salud de la comunidad, ya que se reducen los alimentos genéticamente manipulados y contribuye a la reducción de basuras que generan contaminación. Entre estas prácticas se encuentra la producción de plántulas libres de transgénicos, compostaje orgánico, lombricultura, riegos con aguas lluvia, adecuación de materiales reciclados para los recipientes de siembra, creación de líquidos que permiten el control de plagas con insumos que en su mayoría son naturales, entre otros productos que salen a partir de la huerta.

Ilustración 3 Plántulas



Tomada por: Equipo investigador

Capítulo II

2. Diseño metodológico

Para la elaboración del diseño metodológico, se considera pertinente retomar los planteamientos de Elsy Bonilla y Penélope Rodríguez, con el fin de estructurar las etapas del proyecto de investigación. A continuación, en la Figura 3, se presenta el proceso metodológico planteado por Elsy Bonilla y Penélope Rodríguez en su libro “Más allá del dilema de los métodos”, el cual consta de 3 fases y siete momentos, claves para llevar a cabo la investigación cualitativa.

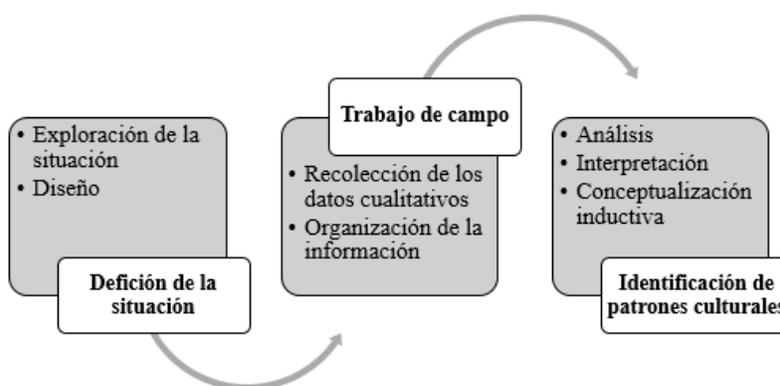


Figura 3 Diseño metodológico

Fuente: Elaboración propia, basado en los planteamientos de Elsy Bonilla y Penélope Rodríguez (2005)

2. 1 Tipo de investigación

La investigación se basa en el enfoque cualitativo, ya que con ésta se busca conocer la realidad social tal cual la vivencian los actores sociales, o en palabras de Elsy Bonilla y Penélope Rodríguez, el interés de este tipo de investigación es “captar la realidad social ‘a través de los ojos’ de la gente que está siendo estudiada, es decir, a partir de la percepción que tiene el sujeto de su propio contexto” (Bonilla, 2005 p. 47).

De igual manera, Bonilla (2005, p.47) refiere que este tipo de investigación “no parte de supuestos derivados teóricamente, sino que busca conceptualizar sobre la realidad con base en el comportamiento, los conocimientos, las actitudes y los valores que guían el comportamiento de las personas estudiadas”. Por lo tanto, la principal fuente de información en esta investigación

son las experiencias de las personas mayores en cuanto a su participación en los procesos desarrollados con la JAC en el proyecto de agricultura urbana.

2.2 Paradigma interpretativo

La investigación se enmarca en el paradigma interpretativo, según Morales (2003, p.130) este es el apropiado para estudiar los fenómenos de carácter social al intentar comprender la realidad circundante tal como ésta se presenta, este tipo de investigación trata de develar porque un fenómeno ha llegado a ser así y no de otro modo, busca focalizar la atención en la descripción de lo individual, lo distintivo, la existencia de realidades múltiples y encontrar lo particular de cada hecho que es estudiado, sin establecer en él generalidades, ni aplicar leyes universales.

Para Morales (2003), en este paradigma “el investigador trata de descubrir el significado de las acciones humanas y de la vida social, dirige su labor a entrar en el mundo personal de los individuos, en las motivaciones que lo orientan, en sus creencias” (p.131), en ésta se parte del supuesto de que, en las ciencias sociales la acción del sujeto está gobernada por las significaciones subjetivas las cuales no son observables.

2.3 Alcance de la investigación

El alcance de esta investigación es descriptivo y se partirá de las entrevistas aplicadas, esto con relación a los postulados de Cerda (1991), quien define este tipo de investigación como “el acto de describir las partes, categorías o clases que componen un objeto de estudio, o en su defecto, describir las relaciones que se dan entre el objeto de estudio con otros objetos” (p. 74). De esta manera se busca realizar un análisis de las categorías que permitirán conocer la manera en que la AU aporta al envejecimiento activo.

2.4 Técnicas e Instrumentos de recolección de información: la entrevista

Las técnicas de recolección de información propuestas para el proyecto son la entrevista cualitativa que se utiliza dentro del proceso de investigación ya que a través de ella se obtiene la información que no es visible en el contexto social, por lo que se requiere profundizar en aspectos puntuales de los que se quiere conocer, por lo tanto Bonilla y Rodríguez (2013, p.97),

plantean que el objetivo de la entrevista cualitativa es conocer la perspectiva y el marco de referencia a partir del cual las personas organizan su entorno y orientan su comportamiento.

Esta técnica es definida por Maccoby y Maccoby (1954, citado por Bonilla, 2005) como una conversación o un intercambio verbal cara a cara, que tiene como propósito conocer en detalle lo que piensa o siente una persona con respecto a un tema o una situación particular. Para Bonilla, la entrevista cualitativa con fines investigativos se centra en el conocimiento o la opinión individual solo en la medida en que dicha opinión represente a un grupo poblacional más amplio, por lo tanto, se debe seleccionar los actores clave de la comunidad o del grupo en donde se realiza el proceso. De acuerdo con lo anterior, se toma como instrumento la guía de preguntas referenciada en el apéndice 3, para orientar el proceso de la entrevista cualitativa.

2.5 Selección de los participantes (muestra)

Para el proceso de investigación se utiliza el muestreo intencional no probabilístico, ya que se tienen unos criterios específicos para acceder a la población, esto sucede debido a que la población es muy variable lo que genera que la muestra sea muy pequeña (Otzen y Manterola, 2017, p. 230)

Teniendo en cuenta lo anterior, la investigación se desarrolla con las personas mayores habitantes del barrio El regalo de la localidad de Bosa, inscritos al proyecto de Agricultura Urbana; actualmente son 45 personas mayores que ejercen esta práctica y cada uno de ellos cuenta con un huerto urbano, para fines del proyecto, se escogen los participantes que cuenten con los siguientes criterios de selección, referenciado en la tabla 5, el cual permitirá identificar los actores clave para el proceso investigativo de los cuales se realiza una breve descripción como se evidencia en la tabla 6.

Tabla 5 *Criterios de selección de la muestra*

Unidad de análisis	Criterios de selección
Personas mayores habitantes del barrio El regalo de la localidad de Bosa, inscritos al proyecto de Agricultura Urbana.	Personas mayores que en su casa cuenten con un huerto urbano.
	Personas mayores que lleven con el proyecto y su huerto uno o más años.
	Personas mayores interesadas y dispuestas en participar en el proceso investigativo.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 6 *Cuadro de actores*

Población	Descripción
Personas mayores habitantes del barrio El regalo de la localidad de Bosa, inscritos al programa de Agricultura Urbana.	Los actores participantes de la investigación serán 9 personas mayores de 60 años, que lleven en el programa de agricultura urbana un tiempo establecido de un año o más y cuenten con huerto urbano en su casa. De acuerdo a la información obtenida de las personas mayores, según los datos sociodemográficos obtenidos en la primera parte del instrumento de preguntas, se encuentra que son personas que se están entre los 61 y 77 años, con estudios de bachillerato incompleto en su mayoría, provenientes de departamentos como Boyacá, Santander, Cundinamarca, Tolima y Cauca, las personas mayores llevan un tiempo con el huerto urbano de 18 meses el menor tiempo, hasta los 10 años, la mayor parte de los participantes llevan ejerciendo la práctica de la agricultura urbana en un periodo de 3 años; para ampliar la información referenciar el apéndice 15 de información sociodemográfica..

Fuente: Elaboración propia

Capítulo III

3. Trabajo de campo

3.1 Preparación del trabajo de campo

En este momento de la investigación, se realiza una planeación de las salidas al campo, Bonilla (2005, p.85), refiere que es necesaria, ya que permitirá la recolección de información de manera oportuna y adecuada, teniendo en cuenta la optimización del tiempo y los recursos destinados al proceso, esta fase se puede evidenciar con más detalle en el cronograma referenciado en el apéndice 4.

3.2 Recolección de los datos cualitativos

La recolección de los datos cualitativos para esta investigación se realiza en tres fases como se presenta esquemáticamente en la figura 4. La primera de ellas consiste en realizar un acercamiento a la Junta de Acción Comunal del barrio El Regalo, identificando el contexto, los requerimientos y recursos. La segunda fase consiste en identificar los participantes clave, teniendo en cuenta los criterios anteriormente mencionados en la Tabla 5. Bonilla y Rodríguez (2005) mencionan que esto posibilitará seleccionar a los actores más “representativos y pertinentes” para la investigación.

De acuerdo con lo anterior, la última fase de este momento consiste en realizar 9 entrevistas a personas mayores participantes del programa de agricultura urbana, utilizando la guía de preguntas como instrumento, el cual podrá observarse en el apéndice 3; esta fase se lleva a cabo durante la última semana del mes de enero de 2018, hasta la tercera semana del mes de febrero.



Figura 4 Fases del proceso de recolección
Fuente: Elaboración propia

3.3 Organización de la información

En este momento de la investigación, Bonilla y Rodríguez (2005) plantea que es necesario hacer evidente la lógica que se encuentra dentro de los datos, de tal modo que no queden “fuera de control” del investigador, es decir que la información que se ha obtenido a través de las entrevistas se organice de manera tal que permita identificar patrones culturales que se dan dentro de la realidad de los participantes, en palabras de la autora “los procesos de organización y análisis se retroalimentan permanentemente”. (p.132)

3.3.1 Categorización

El proceso de categorización parte de la definición de la unidad de análisis a partir de la cual se va a descomponer la información, para Bonilla y Rodríguez (2005), existen dos formas de realizar este proceso las cuales son: la categorización deductiva e inductiva, para este caso se toma la primera, las cuales se relacionan son “variables contenidas en las hipótesis y son un reflejo directo de la teoría y del problema; para tal fin las categorías que se toman en cuenta en este momento de la investigación son agricultura urbana, envejecimiento activo y ocio, con sus respectivas subcategorías las cuales se evidencian a continuación en la tabla 7.

Tabla 7 *Categorías deductivas*

Categoría deductiva	Subcategorías deductivas
Agricultura urbana	Ambiente.
	Seguridad alimentaria.
	Intercambios.
Envejecimiento activo	Salud.
	Participación.
Ocio	Actividades experienciales. Realización de una actividad que la persona disfruta.
	Actividades sociales. Mantenimiento de vínculos sociales.
	Actividades de desarrollo. Implican esfuerzo y o la movilización de conocimientos o habilidades de las que dispone la persona.

Fuente: Elaboración propia

En relación con lo anterior, es importante resaltar los planteamientos de Bonilla y Rodríguez (2005) con relación al proceso de categorización y codificación donde indican que:

La construcción de sentido a partir de los datos cualitativos implica un ejercicio de inmersión progresiva en la información escrita, el cual comienza con un 'fraccionamiento' del universo de análisis en subconjuntos de datos ordenados por temas, para luego 'recomponerlo' inductivamente en categorías culturales que reflejen una visión totalizante de la situación estudiada. (p.134).

En este sentido, se realiza la matriz de categorización deductiva y subcategorización deductiva, en la cual se refleja las voces de los actores involucrados en el proceso investigativo, dentro de esta fase, la información aportada por las personas mayores se organiza con el fin de detectar patrones implícitos dentro de sus relatos que no son evidentes a simple vista, en el apéndice 16, se presenta la Tabla 8 que corresponde a la matriz de categorización deductiva.

En relación con la tabla anteriormente mencionada, donde se organiza la información aportada por los actores en cada una de las subcategorías, se agrupan los fragmentos en común de acuerdo con las recurrencias encontradas en el discurso de las personas mayores entrevistadas, este proceso fue desarrollado de manera minuciosa por el equipo investigador con el fin de identificar los elementos comunes en relación a las categorías. Este ejercicio se evidencia en la tabla 8 que se presenta a continuación:

Tabla 8 *Agrupación por temas*

CATEGORÍAS DEDUCTIVAS	SUBCATEGORÍAS DEDUCTIVAS	AGRUPACIÓN POR TEMAS	CATEGORÍAS INDUCTIVAS	CÓDIGO
Agricultura urbana	Ambiente	Aprovechamiento eficiente de los desechos orgánicos	Evocación de saberes tradicionales que promueven la conciencia ambiental y la seguridad económica.	EVO- CS
		Reciclaje		
	Intercambios	Intercambio de saberes		
		Saberes tradicionales asociados a la salud		
		Saberes tradicionales relacionados con la práctica de la AU		
	Seguridad alimentaria	Intercambio de productos		
		Ingresos económicos que genera la practica		
Acceso a alimentos limpios y sanos				

Envejecimiento Activo	Participación	Experiencias relacionadas a la participación	El ejercicio de la participación y hábitos de vida saludable configurados desde las prácticas de agricultura urbana	EJP-HVS
	Salud	Aportes a la salud		
		Implementación de comportamientos alimenticios saludables.		
Ocio	Actividades experienciales	Relación afectiva con el ambiente	Autovaloración positiva de las PM a partir del tiempo en que se relaciona con el huerto.	AUT-POS
		Evocación del pasado		
		Sentimiento de utilidad		
		Aprovechamiento del tiempo libre		
		Iniciativa para ejercer la practica		
	Actividades sociales	Compartir experiencias asociadas a los huertos	La persona mayor como multiplicador de experiencias de agricultura urbana.	PEM-ME
		Modelo a seguir para ejercer la practica		
	Actividades de desarrollo	Imagen positiva ante la comunidad		
		Tecnificación de la práctica de AU		
		Experiencias de enseñanza y aprendizaje		

Fuente: Elaboración propia, según los planteamientos de Bonilla y Rodríguez (2005).

El proceso presentado en la tabla anterior, permite evidenciar cuatro categorías inductivas o emergentes que nacen a partir de las voces de las personas mayores entrevistadas, estas categorías se estructuran en las siguientes temáticas: la evocación de saberes de las personas mayores en torno a la práctica que promueven la conciencia ambiental y la seguridad económica, por otro lado, el ejercicio de la participación y hábitos de vida saludable configurados desde las prácticas de agricultura urbana, seguido se encuentra la categoría de autovaloración positiva de las PM, a partir del tiempo en que se relaciona con el huerto y por último se resalta la persona mayor empoderada como multiplicador de experiencias de agricultura urbana.

Por otro lado, resulta importante mostrar de manera organizada la relación entre las categorías deductivas e inductivas y los elementos que configuran estas últimas, dicho proceso se presenta a continuación en la tabla 10.

Tabla 9 *Relación de categorías*

CATEGORÍAS DEDUCTIVAS	SUBCATEGORÍAS DEDUCTIVAS	CATEGORÍAS INDUCTIVAS	SUBCATEGORÍAS INDUCTIVAS
Agricultura urbana	Ambiente	Evocación de saberes tradicionales que promueven la conciencia ambiental y la seguridad económica.	Sostenibilidad ambiental
	Seguridad alimentaria		Educación ambiental
	Intercambio		Beneficios materiales de la AU Diálogo de saberes
Envejecimiento Activo	Participación	El ejercicio de la participación y hábitos de vida saludable configurados desde las prácticas de agricultura urbana	Oportunidades para la participación
	Salud		Obstáculos para la participación Prácticas saludables
Ocio	Actividades experienciales	Autovaloración positiva de las PM a partir del tiempo en que se relacionan con el huerto	Sentido del tiempo
	Actividades sociales		Expresión de sentimientos Imágenes del envejecimiento
	Actividades de desarrollo	La persona mayor como multiplicador de experiencias de agricultura urbana.	Liderazgo Promoción de nuevas prácticas

Fuente: Elaboración propia, planteado en los postulados de Bonilla y Rodríguez (2005)

Capítulo IV

4. identificación de patrones culturales

Dentro de esta fase del proceso, de acuerdo con los planteamientos de las autoras metodológicas, se tienen en cuenta dos momentos determinantes de la investigación cualitativa, estos son: análisis interpretativo, el cual consiste en “representar los datos categorizados en una nueva red de relaciones entre sus partes constituyentes para explicar el porqué de los datos obtenidos” (Bonilla y Rodríguez, 2005, p.147) y por otro lado, se encuentra la conceptualización inductiva que se fundamenta en la identificación de los sistemas sociales y culturales que organizan la interacción de los miembros en una situación dada.

4.1 Análisis descriptivo e interpretación de los datos cualitativos.

En este momento de la investigación, se presenta el análisis de las categorías emergentes, que nacen a partir de las voces de las personas mayores participantes de la investigación, estas son: Evocación de saberes tradicionales que promueven la conciencia ambiental y la seguridad económica, seguido se encuentran las categorías inductivas de autovaloración positiva de las personas mayores a partir del tiempo en que se relacionan con el huerto y la persona mayor como multiplicador de experiencias de agricultura urbana. Por último, el ejercicio de la participación y hábitos de vida saludable configurados desde las prácticas de agricultura urbana, que permiten identificar los aportes que realizan al envejecimiento activo.

A partir de lo anterior, se presentan cada una de las taxonomías, como una explicación gráfica y clara, elaboradas a partir del ejercicio inductivo.

4.1.1 Evocación de saberes tradicionales de la persona mayor que promueven la conciencia ambiental y la seguridad económica.

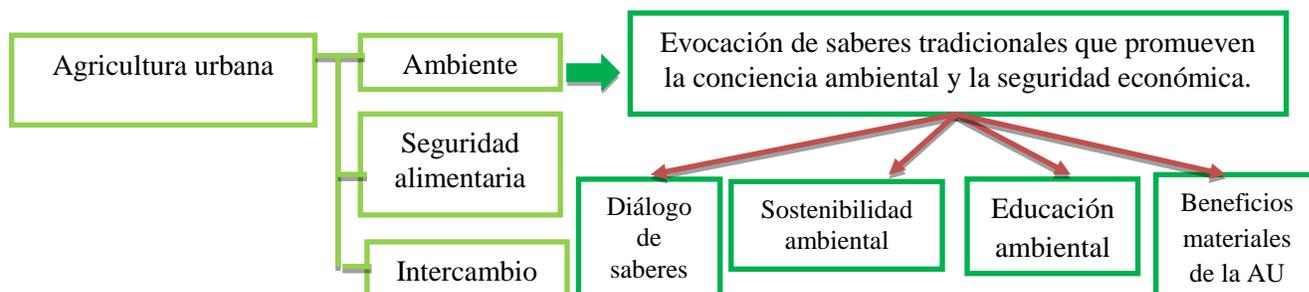


Figura 5 Taxonomía 1 categoría inductiva: Evocación de saberes tradicionales que promueven la conciencia ambiental y la seguridad económica. Fuente: *Elaboración propia*

Las prácticas de agricultura urbana permiten la realización de diversas actividades, que no solo se centran en un enfoque productivo como lo es la germinación de la semilla y la cosecha de su fruto, estas van más allá de los tecnicismos asociados a las prácticas agrícolas que parten de la diversidad de acciones que se requieren para lograr el mantenimiento de un huerto urbano; se tiene en cuenta que para ello es necesario no solo el “hacer” sino el “saber- hacer”, que se entrelaza en la medida en que los conocimientos que se han adquirido durante la vida, se ponen en práctica en un momento y tiempo determinado.

De igual manera, para llegar a obtener un huerto urbano, es necesario tener en cuenta una serie de procedimientos que anteceden la implementación del mismo; estos procedimientos tienden a ser amigables con el ambiente, relacionados con la producción de compostaje completamente orgánico, la recolección y almacenamiento de aguas lluvias, el reciclaje de recipientes plásticos para su reutilización en el huerto, el alistamiento de vitaminas y minerales para prevenir enfermedades en las plantas, así como fumigantes naturales y otras como la utilización de espacios adecuados para la producción de frutas y verduras para el posterior autoconsumo, venta e intercambio.

Respecto a lo anterior, todos estos procedimientos parten de un conocimiento tradicionalmente adquirido, relacionado con el lugar de procedencia de las personas mayores, en donde en el pasado ejercían la labor de agricultores a gran escala (cultivo para vender por mayor), estos saberes son posteriormente compartidos a las personas que día a día se adhieren al grupo de agricultores urbanos, abriendo así un espacio para el intercambio de diversos conocimientos y experiencias de cada persona relacionadas con el campo.

Es así, que a medida que se va teniendo una relación más cercana con el ambiente, se va ampliando el conocimiento de este, y a su vez se genera un sentimiento de aprecio que lleva a que se desarrolle una mayor conciencia sobre su importancia, permitiendo de esta forma, compartir con otros grupos generacionales comportamientos y actitudes que contribuyen al cuidado y la utilización eficiente de los recursos.

Si bien es cierto, las prácticas de agricultura urbana brindan la oportunidad a las personas mayores de producir sus propios alimentos y tener un contacto cercano con la tierra, también les permite generar relaciones que son beneficiosas para ellos, en donde se realiza un intercambio de saberes hacia su salud y hacia la práctica misma, al igual que les permite el intercambio de productos dando la posibilidad de tener una pequeña ganancia económica. Esto permite dilucidar

que el fin último de las prácticas de la AU, no son solo productivas, sino que por el contrario alrededor de la misma, se configuran un sinnúmero de aportes sociales como el intercambio de saberes, los encuentros intergeneracionales, las relaciones sociales que se gestan a partir de la práctica.

Educación ambiental promovida por la persona mayor en pro de la sostenibilidad ambiental del barrio El Regalo.

A partir de la tecnificación de los saberes tradicionales que tienen las personas mayores, se encuentran diferentes prácticas que se relacionan directamente con la sostenibilidad ambiental, esto tiene que ver con el equilibrio entre la sociedad y los recursos que ofrece el ambiente. En este aspecto, es evidente que la persona mayor a medida que invierte el tiempo en su huerto es consciente de las prácticas que contribuyen al cuidado del mismo; en la medida en que los desechos que producen en los hogares no van a la basura, contaminando más el ambiente, sino que por el contrario generan un aprovechamiento eficiente de los recursos.

Es así, que a partir de ese compromiso que han adquirido con el ambiente, las personas mayores empiezan a desarrollar prácticas propias que hacen parte de la agricultura urbana, tales como la realización del compostaje, la utilización de materiales plásticos en donde se realizan los recipientes para sembrar, la preparación de productos que permiten la fertilización de las plantas y el control de las plagas, como lo relata el actor 8 en el siguiente fragmento:

“Yo digo que el proyecto de reciclaje de basuras, eso fue muy bueno, porque uno no está botando la cantidad de basuras a la calle, nosotros estamos haciendo el compostaje nosotros mismos, entonces así se ha reducido un poco la basura también.” (Entrevistado 8, comunicación personal, 23 de febrero de 2018).

Por lo tanto, a partir de las diversas prácticas de la AU, donde las personas mayores identifican la importancia del ambiente, empiezan a generar enseñanzas propias de la educación ambiental dentro de su comunidad, enfocadas en la preservación de la naturaleza y los beneficios que el ambiente ofrece a la salud de las personas; cabe resaltar que estas apreciaciones del ambiente son dirigidas en la mayoría de los casos a las personas más jóvenes del barrio, como se evidencia en los siguientes fragmentos:

“Imagínese hija, ayer aquí dos chicos colgándose del árbol y les dije: ¡Gracias!, ¡Gracias!, no molesten el árbol, cuiden la naturaleza que nos da oxígeno, sombra y nos da beneficios, por ejemplo, usted mira allá esa flor blanca (señala hacía el árbol) y esa sirve para lo de los bronquios, y cada rato es pellízquenla, rómpala, y yo les digo no la molesten ¡Gracias, muy amable!” (Entrevistado 1, comunicación personal, 9 de febrero de 2018).

“Ah no, pues a ellos se les enseña a que se recicle, porque nosotras aquí reciclamos todo, no solo el desperdicio de las cocinas, aquí se recicla el plástico, las botellas, las latas”. (Entrevistado 3, comunicación personal, 16 de febrero de 2018)

Como se aprecia, dentro de la comunidad, la persona mayor es un agente clave a la hora de promover prácticas ambientales, ya que cuentan con dos elementos importantes para replicar estas prácticas, el primero de ellos está relacionado con los conocimientos tradicionales y los adquiridos alrededor del huerto y la agricultura, y el segundo, tiene que ver con la disposición necesaria para compartir estos conocimientos. Es así como dentro de la comunidad se comparten esas nuevas actitudes del cuidado al ambiente, el uso racional de los recursos y los residuos a partir de la enseñanza que las personas mayores imparten a los demás habitantes interesados en estos procesos.

Es importante mencionar dentro de este ejercicio que en el barrio El Regalo, la agricultura urbana no se desarrolla en espacios comunales, ni tampoco en horarios específicos, esta se ejerce en cada una de las casas de los participantes de manera individual, sin embargo, se resalta que las demás personas que hacen parte de la comunidad son conocedoras de la práctica que realizan las personas mayores y en algunas ocasiones buscan apoyarlos con la compra de algunos insumos o productos.

Beneficios materiales de la agricultura urbana a la persona mayor.

En relación con los beneficios materiales de la agricultura urbana, es clave mencionar que esta práctica aporta a la seguridad alimentaria de las personas mayores, desde la FAO se tienen en cuenta tres aspectos importantes cuando se habla de este tema, estos se relacionan con el intercambio de productos, la venta de alimentos que se cosechan en las huertas y el acceso a alimentos frescos y sanos con el objetivo de llevar una vida sana.

De acuerdo con lo anterior, las personas mayores identifican dentro de su “hacer” en el huerto urbano, algunos beneficios materiales, relacionados no solo con la venta de los alimentos que producen, sino también en el intercambio de estos, además se encuentra que se benefician en la medida que consumen los productos que ellos mismos siembran como se muestra a continuación en el relato de los participantes.

“Ya tengo todas las plantas a la mano, tengo hortalizas, los frutos, las aromáticas porque también tengo aromáticas y todo, todo lo tengo a la mano, de todas maneras, son plantas que no tienen químicos ni nada, y sirven pues para toda la familia, porque están libres de químicos” (Entrevistado 4, conversación personal, 16 de febrero de 2018).

“Con las vecinas intercambio plantas, matas, intercambiamos semillas, yo les llevo hasta tierra, les vendo hasta semillas (...) y sobre todo intercambiamos semillas” (Entrevistado 2, conversación personal, 9 de febrero de 2018).

“Me preguntan que, si yo tengo esto, ellos me dan semillas y plantas. Entonces si uno las tiene pues las intercambia, y ellas a uno le dan otras y hacemos así” (Entrevistado 16, conversación personal, 9 de febrero de 2018).

Es evidente, que las personas mayores perciben múltiples beneficios de la práctica que realizan, identificando no solo las ya mencionadas, sino además la seguridad que les proporciona el consumir alimentos libres de cualquier clase de químicos, tratados con aguas limpias y manipulados por ellos mismos, ya que conocen el proceso de la producción de estos desde el momento en que la semilla es llevada a la tierra hasta que se cosecha para su consumo; por otro lado se encuentra que las personas mayores comparten estos beneficios junto con su familia promoviendo una alimentación saludable.

Es necesario recalcar que, dentro de la práctica se identifican dos vertientes, la primera enfocada a la contribución en la canasta familiar, ya que las personas mayores al producir sus hortalizas, frutas, aromáticas y demás, generan un ahorro en lo que normalmente se designa para este tipo de alimentos; la segunda se enfoca a la venta de los productos que se cosechan en el huerto, permitiendo que la persona mayor reciba un ingreso adicional como se evidencia en el relato del actor 9:

“Cuando hay cosecha lo que hago es bajar las brevas del árbol, ¡y usted viera señorita!, le salen más o menos de cada rama unas seis docenas y aprovecho y les ofrezco a los vecinos para vender (...) como ya le dije cuando hay cosecha de brevas, los

vecinos vienen y me compran, yo no cobro mucho, pero si les digo que me reconozcan algoito” (Entrevista 9, conversación personal, 23 de febrero de 2018).

A pesar de que es necesario un aporte monetario, para las personas mayores es importante que sea reconocida la labor que desarrollan en el huerto, ya que esta va más allá del valor económico, por lo que para ellos también es fundamental un mérito a su esfuerzo por el tiempo invertido durante el proceso, respecto a esto se retoma el relato del actor 1 refiriendo lo siguiente:

“Cuando yo llegué a tener un cultivo de lechugas, de cien lechugas, se presentó la presidenta, que necesitaba la lechuga para un colegio, y yo le dije al muchacho- venga y lleve las que necesite-, traiga las canastillas y llévelas, como le digo, yo no estoy esperando de esto un centavo, solo el agradecimiento y la satisfacción de colaborar y sentirme bien” (Entrevista 1, conversación personal, 9 de febrero de 2018).

La agricultura urbana ofrece múltiples beneficios a la persona mayor, más allá de lo económico, ya que genera satisfacción a nivel personal luego de la actividad realizada, además la comunidad se ve beneficiada con los productos que las personas mayores cultivan, ya que como se mencionó anteriormente están consumiendo alimentos sanos, frescos, con precios accesibles y de manera oportuna. Así como la mejora del aspecto físico de la comunidad, en la medida que ya no se desechan basuras a las calles, siendo utilizadas para desarrollar algunas prácticas.

Diálogo de saberes

En cuanto al diálogo de saberes, es importante retomar los planteamientos de Bastidas y Pérez et., al (2009, p.2), que indican que esto “es un proceso comunicativo en el cual se ponen en interacción dos lógicas diferentes: la del conocimiento científico y la del saber cotidiano, con una clara intención de comprenderse mutuamente; lo cual implica el reconocimiento del otro como sujeto diferente”. Esta diferencia de la que hablan los autores radica en tratar de comprender la forma en la cual se conciben las posturas de las personas, las cuales son diversas y están determinadas por las experiencias, cabe aclarar que dicho diálogo no busca imponer un saber único, sino que permite la autonomía a la hora de expresar las ideas y complementarlas.

En ese contexto, la agricultura urbana permite espacios en donde simultáneamente se utilizan tanto los conocimientos científicos, como los conocimientos tradicionales lo que permite

complementar los procesos que se desarrollan en los huertos urbanos, gracias a esto, se fortalece la práctica de la agricultura urbana, optimizándola y aprovechando al máximo los aportes que brindan los distintos actores involucrados, con el fin de mejorar la calidad de los productos, esto se puede identificar en el relato que se presenta a continuación:

“(…) por lo menos un Ingeniero, un chino allí, el hijo de Don Jorge Silva, él es Ingeniero agrónomo, y entonces él también nos explicaba, él fue el que nos dio la idea” (Entrevista 7, conversación personal, 9 de febrero de 2018).

De acuerdo con lo anterior, es preciso mencionar algunos de los saberes técnicos y los saberes tradicionales que están presentes dentro de la práctica, en relación con los primeros se puede encontrar: la preparación del compostaje, la elaboración de recipientes para sembrar por medio del reciclaje, la adecuación de las aguas lluvias para hidratar el cultivo y los espacios para los diferentes cuidados del mismo, esto es evidente en los siguientes fragmentos:

“El inicio fue por el proyecto COLDEX, para ese proyecto, fue cuando nos dieron las composteras y una cartilla para aprender a hacer el compostaje” (Entrevista 3, conversación personal, 16 de febrero de 2018).

“Yo a las demás personas les enseñé, mostrándoles lo que había hecho. Aquí vinieron y vieron lo que se había hecho con las botellas plásticas, como las reciclamos para eso, y ahí se cultivan las lechugas y las acelgas, esto es lo que se ha hecho, se le ha dado el conocimiento a las personas para ver como se hace eso, como se debe cortar la botella, que es lo que hay que hacerle a cada botella para poder sembrar la planta ahí (...), una idea bastante buena; tocaría tecnificarla más pero de todas maneras se nos dio lo de la idea.” (Entrevista 8, conversación personal, 23 de febrero de 2018).

En segundo lugar, se resaltan los saberes tradicionales que complementan el proceso técnico, como es el uso de desechos orgánicos para la elaboración del compostaje, y fertilizantes que necesita la tierra para obtener buenos productos, a esto se le suman los saberes que adquirieron a partir de las vivencias cotidianas de su trabajo en el campo, retomándolos y aplicándolos en este nuevo retorno a la tierra por medio del programa de AU, esto se refleja en los relatos que se presenta a continuación:

“El calabacín carga así, echa el bejuquito, echa la flor hasta el calabacín, pero el calabacín no sirve donde uno lo esté mirando, porque echa así esa flor y uno se queda

mirando y es como celosa, y de pronto se cae la flor, una flor amarilla grande y ahí se pudre.” (Entrevista 5, conversación personal, 16 de febrero de 2018).

“El proceso para prepararlo, es que ahí tengo una tina, y en esa tina, se le echa la cáscara, se echa una capa de cáscara, luego una capa de aserrín y se echa una capa de desperdicio para que vaya pudriendo, por ahí 45 ó 60 días, entonces va uno y la revuelve y saca el abono de ahí. Eso lo aprendí de un señor, un ingeniero, que nos dio la idea de como se hacía y yo también más o menos sabía” (Entrevista 7, conversación personal, 23 de febrero de 2018).

En ese orden de ideas, la relación que se da entre los saberes técnicos y los saberes tradicionales, permite reconocer diferentes puntos de vista en torno a la práctica, sin dejar de lado el uno del otro, logrando así la complementariedad entre ambas formas de ejercer la práctica, teniendo en cuenta que son elementos que no funcionan de manera individual, ya que la persona mayor, cuenta con un acervo de saberes que le permiten desarrollar la práctica y a su vez el conocimiento técnico le brinda herramientas que le permiten especializar el proceso y con esto obtener mejores resultados.

Cabe mencionar que, dentro de estas prácticas, no solo se vislumbran los saberes en torno a la producción de alimentos, también sobresalen aquellos que la persona mayor guarda en sus años de vida enfocados en la medicina ancestral, esto se presenta como un aporte fundamental en la salud de las personas mayores ya que disminuye el consumo de medicamentos y se alterna con plantas medicinales, como se refleja a continuación:

“Por ejemplo, la caléndula sirve para cuando uno tiene una herida, entonces uno se baña con eso, la hierba buena sirve como agua aromática, el ajeno es para el dolor de estómago, pero es un agua amarga, pero le hace a uno, por lo menos cuando uno está con soltura entonces uno prepara un poquito; el apio, también es lo mismo, cuando uno tiene dolor de estómago o algo, entonces uno prepara, nosotros tenemos apio ahí, la camándula también es buena para las heridas, entre otras cosas.”(Entrevista 7, conversación personal, 23 de febrero de 2018, ilustración).

“Además, de las maticas que uno tiene por ahí, se pueden hacer remedios, por ejemplo el árbol de brevo, después que a mi esposo le dio la trombosis, yo le hago un agüita y eso le ayuda para la tensión, a ese árbol le llaman el árbol de la mujer porque cuando uno tiene el periodo se toma el agüita de brevo y eso le ayuda a desinflamar el

útero, lo mismo cuando uno va a tener un hijo, unos días antes del parto, se toma el agüita y eso ayuda a dilatar más rápido (...) y cuando uno está malito, pues hace una infusión y se la toma y ¡santo remedio!” (Entrevista 9, conversación personal, 23 de febrero de 2018, ilustración 6).

Ilustración 5 La caléndula



Ilustración 6 El árbol de brevo



Tomadas por: equipo investigador

Sin duda, dentro de las dinámicas que se desarrollan en la práctica, estas permiten recordar los saberes tradicionales que las personas mayores han dejado de lado por diferentes motivos, entre los que se encuentran la salida de su lugar de origen, hacia un lugar netamente urbano que les impidió continuar con sus prácticas agrícolas, generando de esta manera un proceso de desarraigo con sus costumbres y saberes relacionados con la tierra; es así que las personas mayores al realizar prácticas de agricultura urbana generan un proceso de reencuentro con esos saberes que en algún momento dejaron de poner en práctica, pero que aún continuaban arraigados a sus memorias.

4.1.2 Autovaloración positiva de la persona mayor a partir del tiempo que se relaciona con el huerto.

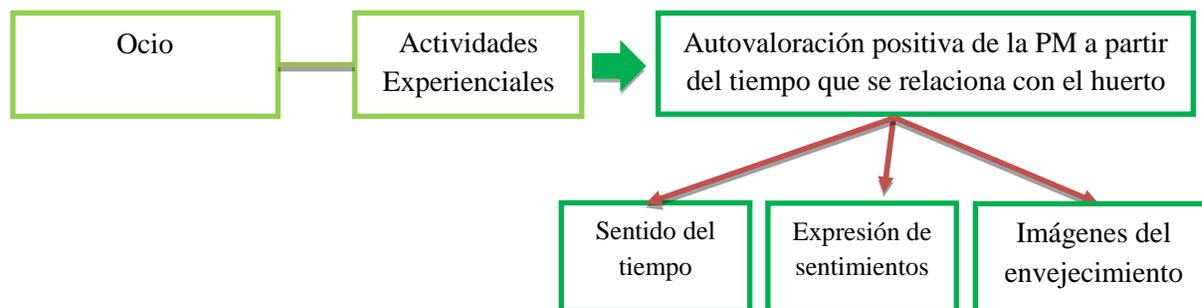


Figura 6 Taxonomía inductiva 2 Autovaloración positiva de la persona mayor a partir del tiempo que se relaciona con el huerto.

Fuente: elaboración propia

Para las personas mayores el tiempo libre es un aspecto fundamental a la hora de elegir el tipo de actividades en las cuales pueden emplearlo, ello determina que tan “útiles” se perciben ante los demás grupos poblaciones; con respecto a esto Millán Calentí (2011) referencia lo siguiente:

“El término de “ageismo” o “edadismo” consiste en el mantenimiento de estereotipos o actitudes prejuiciosas hacia una persona únicamente por el hecho de ser mayor (...) es la tercera causa de discriminación en la sociedad actual después del racismo y el sexismo, es muy difícil de detectar, e incluso estas actitudes pueden ser mantenidas por las personas mayores” (p.642).

Con respecto a lo anterior, la persona mayor en ocasiones presenta actitudes de auto-marginación, limitando los espacios en los cuales puede participar, alejándose de diferentes contextos que pueden aportar a su envejecimiento, dando lugar a la pérdida de su autonomía en la ejecución de actividades de la vida diaria e instrumentales, por lo cual es importante generar estrategias que le permitan invertir su tiempo en actividades productivas que le brinden satisfacción, y a su vez se encuentren motivados a la hora de ejecutarlas.

A partir de las voces de los participantes se pueden identificar aspectos que configuran la práctica de la agricultura urbana como una actividad que no solo genera los beneficios mencionados anteriormente, sino también se convierte en un tiempo de ocio, como lo evidencia el actor 3 en el siguiente relato:

“Me gusta lo de la AU, yo soy un de las que a mí no me interesa llegar a ensuciarme en el jardín, si hay desperdicios los llevamos, yo ayudo a revolver el abono, con esa tierra, con todo ese desperdicio que haya, y para cuando lleguen a buscar el abono, ya esté para darle a las mismas amas de casa, que hagan sus semilleros, que lo que hago yo le sirva a las demás personas” (Entrevistado 3, conversación personal, 16 de febrero de 2018).

El tiempo en el cual ejecutan las prácticas de agricultura urbana, genera un disfrute en su realización, ya que consideran que lo realizado allí no solo los beneficia a ellos, sino a otros habitantes del barrio, lo que permite que las personas mayores generen una autovaloración, reduciendo las connotaciones sociales negativas que mencionaba Millán Calenti.

Sentido que le da la persona mayor al tiempo.

En la etapa de la vejez resulta fundamental el buen uso del tiempo libre, que como ya se mencionó, este aumenta posterior a la jubilación, el tiempo es un factor determinante ya que, de

la disposición de este, depende la ejecución de actividades consideradas enriquecedoras para las personas mayores. Cabe precisar, que socialmente se suele asociar a esta población con la inactividad por el hecho de no generar ingresos, dejando de lado los aportes sustanciales que las personas mayores realizan al interior de sus familias como: el cuidado de los nietos, la preparación de alimentos, el mantenimiento del hogar, pagar servicios públicos, entre otros; en realidad es poco el tiempo que disponen para realizar actividades que les beneficie y les genere disfrute personal, siendo evidente en los siguientes fragmentos:

“yo a veces me estreso mucho, porque me toca lidiar con mi esposo y con mi nieta, entonces cuando me subo, es como el tiempo que saco para mí, para lo que a mí me gusta hacer, porque ser ama de casa es muy duro mijta” (Entrevistado 9, conversación personal, 23 de febrero de 2018).

“uno tiene que matar el tiempo en algo, porque como no trabajo, no hago nada, pues me canso ya de cocinar entonces me subo y a veces me pongo a molestar las matas.” (Entrevistado 2, conversación personal, 9 de febrero de 2018).

“porque ya los adultos mayores, no tenemos más en que ocuparnos (...) entonces uno tiene más tiempo libre, más tiempo para echarle agua a las matas y para hacer esto” (Entrevistado 6, conversación personal, 16 de febrero de 2018).

Respecto a lo anterior, se conciben dos connotaciones relacionadas con el tiempo, una positiva y otra negativa, en la primera como el tiempo que disponen para realizar actividades beneficiosas para ellos, y la segunda como una forma de “matar” o “gastar” ese tiempo del que disponen, dejando de lado el valor y el reconocimiento que la práctica que desarrollan merece. Sin embargo, se tiene en cuenta que las personas mayores, a pesar de no reconocer en ocasiones la importancia de lo que ellos realizan, sacan tiempos específicos de sus quehaceres cotidianos para su “entretenimiento” en el huerto, reflejando lo anterior en los siguientes fragmentos:

“Entonces ya me quedaba libre por ahí el tiempo, cuando me sale trabajo no me puedo dedicar a eso, pero cuando estoy descansando hago todo ese proceso y le echo agua a las matas y voy al salón allá donde está la huerta, allá mato el tiempo, por ahí así colando la tierra, zarandeándola, me gusta hacer eso, para entretenerse uno, para matar el tiempo” (Entrevistado 7, conversación personal, 23 de febrero de 2018).

“pues la verdad, porque le gusta a uno y le nace hacer las cosas y le hace ocupar a veces hasta los tiempos libres que uno tiene, esa es la motivación que yo encuentro, y me

gustan las plantas de jardín y todo, y las cuestiones de agricultura me fascinan” (Entrevistado 8, conversación personal, 23 de febrero de 2018).

Es evidente, que la práctica de agricultura urbana es una posibilidad beneficiosa para ocupar el tiempo con el que cuentan las personas mayores posterior a su jubilación, por esta razón al ejercer una práctica que genere satisfacción y disfrute, no debería ser concebida como el hecho de “matar” el tiempo, sino por el contrario una forma de vivirlo, y vivirlo al máximo. Cabe aclarar que dentro de los relatos se identifica ese tiempo que se disfruta como en último lugar, como si este tiempo fuera menos importante que el que invierten en los quehaceres cotidianos, que tienden a beneficiar a otras personas.

“Uno tiene sus ratos de ir a hacer otras cosas, pero cuando uno ya no tiene nada para hacer, pues tiene la entretención allá arriba. Además, yo disfruto hacer esto, a mí me gusta” (Entrevistada 6, conversación personal, 16 de febrero de 2018).

Por otro lado, se identifican diferencias en las cuales el sentido del tiempo se asumen de distinta forma tanto en hombres como en mujeres, debido al rol que históricamente se le ha asignado a cada uno en la sociedad, la mujer puede disponer del tiempo de ocio y disfrute una vez haya terminado sus labores del hogar, que requieren de un tiempo específico, en contraste, el hombre puede realizarlo en cualquier momento del día, bien sea en la mañana, en la tarde o en la noche, ya que al realizarlo no va a dejar de hacer otras funciones que son indispensables desde su rol. Se resalta que la mujer al llegar al tiempo de su jubilación continúa ejerciendo las labores que venía desarrollando a lo largo de su vida, en cambio el hombre debe readaptar el rol para ocupar este tiempo.

Relación afectiva de la persona mayor con el ambiente que permite la expresión de sentimientos.

En el momento en que las personas mayores realizan la práctica en el huerto, se ponen de manifiesto sentimientos y expresiones que denotan su motivación y dedicación por la actividad que realizan, lo cual resulta beneficioso para ellos en su aspecto emocional, pues el huerto se convierte en un ser vivo que requiere de todos los cuidados de la persona mayor, para que este logre cosechar su fruto,

“Gracias a Dios que tenemos todavía un trisitito, y de verdad que uno siente como ese placer que sus maticas son agradecidas, y cargan fruto, porque cuando uno ve que eso

no prospera como que uno se desilusiona, y pues ver que uno ve las maticas así todas bonitas, que están cargando, pues, uno siente también como esa felicidad de ver que si agradeció la matica, entonces se ve el esfuerzo y el tiempo dedicado, y ver también que todos somos una familia, incluyendo al loro, a coco (el perro) y a las matas” (Entrevistado 5, conversación personal, 16 de febrero de 2018).

La persona mayor al ver que el huerto crece, que el tiempo y los cuidados que le dedicó dieron fruto, genera en él un sentimiento de satisfacción y motivación por el tiempo invertido, el producto final que surge a partir de todo el proceso llevado a cabo con la práctica de la agricultura urbana, es reconocido por ellos como la forma en la cual la planta agradece ese cuidado, es decir que la cosecha de estos productos, vista desde la persona mayor, va más allá del valor económico que esta les pueda generar, como es la visión tradicional de este tipo de prácticas netamente productivas.

Respecto lo anterior, las personas mayores refieren la necesidad de entablar un diálogo afectivo con el huerto, ya que al considerar este como un ser vivo lo tratan como tal, dando a entender que se requieren de una serie de cuidados poco convencionales para lograr un proceso exitoso, es de esta manera, que el valor que las personas mayores tienen hacia esta práctica se relaciona con lo dicho por Rodríguez y Vejarano (2015, p.293) en donde mencionan que “son los viejos quienes más aman y valoran los árboles y las plantas” y además saben y reconocen el valor y el significado de la naturaleza, por lo que procuran su cuidado, como si éstos hicieran parte de una familia, ya que se alegran cuando florecen y se entristecen cuando éstas no lo hacen; estos cuidados se relacionan con lo que se retoma a continuación:

“siempre con amor, y hablarle mucho a las plantas, ese es el secreto, que hay que hablarles mucho, porque ellas son como parte de la familia, porque si usted las deja allá solitas, pues ahí si como dicen, no va a prosperar ni nada, mientras que usted si les habla y todo, ellas van a prosperar y van a dar buenos frutos (...) entonces ese el verdadero reconocimiento de uno, de estarle dedicando mucho amor a las plantas porque ahí se ve el fruto” (Entrevistado 4, conversación personal, 16 de febrero de 2018).

“Otra cosa importante, para que crezca las maticas hay que echarles Urea, o por lo menos, yo también les echo ceniza o carbón y eso fortalece, y yo les hablo, les digo: ‘¡Tiene que crecer pendeja, no vayan a achicoparse!’ hay que hablarles, acariciarlas,

eso todo tiene su proceso” (Entrevistado 7, conversación personal, 23 de febrero de 2018).

“Cuando ya los despacho, entonces me subo a mirar mis matas, lo primero es saludarlas, darles cariño, consentirlas; la gente dirá que uno está loco, pero eso es verdad, si uno no les habla, no le prenden ni nada (...) ahí se me pasa el tiempo, les echo agüita y demás, ellas son muy agradecidas, por eso es que me gusta esto” (Entrevistado 1, conversación personal, 9 de febrero de 2018).

Simultáneamente, las personas mayores a medida que entregan sus cuidados al huerto entablan una relación afectiva con éste, permitiendo la evocación de prácticas que realizaban en su lugar de origen, lo cual genera una remembranza de sentimientos que se expresan al momento de ejercer las prácticas de la agricultura urbana. Por otro lado, es evidente que el huerto se convierte en un tipo de apoyo emocional y material, en la medida que la persona mayor le brinda al huerto sus cuidados y éste responde al cuidado sirviendo de compañía, una oportunidad para liberar cargas y generar sentimientos de tranquilidad, esparcimiento, además de los aportes a su salud física que se describirán más adelante.

Lo anterior, es un aspecto que se evidencia en los relatos de los actores, en donde se parte de las experiencias del pasado, y a su vez de las enseñanzas transmitidas a través de las generaciones, y que son poco conocidas socialmente, lo que permite constatar una vez más, que las personas mayores dentro sus años de experiencia cargan un acervo de conocimiento que son poco valorados y los cuales deberían ser tenidos en cuenta más frecuentemente, generando una ruptura a los imaginarios negativos y discriminatorios impuestos a esta población.

“Pues a mí me gustaría hacerle más a eso, como echar pa’delante, conseguir más tierrita, más vasijas y seguir sembrando, porque recuerdo de cuando estaba en el campo y recogía las cosechas, entonces eso lo recuerdo y como que me lleva allá, otra vez hacia atrás” (Entrevistado 5, conversación personal, 16 de febrero de 2018).

Resulta relevante mencionar, que para la persona mayor son significativas las prácticas que realizan en el huerto ya que no sólo les permite invertir tiempo, sino que estas se convierte en la oportunidad de evocar saberes, aplicando su sabiduría tradicional, ya que su finalidad no se enfoca solo a una retribución económica, sino también una retribución personal, evitando que estos saberes desaparezcan. Frente a este aspecto, resulta relevante retomar las palabras de

Cicerón citado por Rodríguez y Vejarano (2015, p.293) cuando dice que “hay una cierta sabiduría en los hombres que deciden labrar y cultivar la tierra (...) y que no hay un lugar donde un viejo pueda vivir más dichoso que no sea en el campo”.

Imágenes del envejecimiento activo⁴

Si bien es cierto, la vejez se asocia a una etapa de carencias, y necesidades que lleva a que la persona mayor sea excluida de diferentes entornos sociales que le pueden aportar a su proceso, respecto a esta etapa de la vida, se han creado varios estereotipos que se superponen a los aspectos positivos de las personas mayores. Según Guzmán y Huenchuan (2002), quienes hacen referencia que la imagen actual de la vejez está socialmente construida y sustentada en valores culturales transmitidos y aprendidos, las ideas negativas de la vejez, están asociadas bajo una mirada productiva, en donde lo que prima es la capacidad de producir bienes, así como la existencia de una cultura de la belleza y la vigorosidad donde se concibe que estas no acabarán, lo que impide que se haga un proceso reflexivo en cuanto a la importancia de esta etapa de la vida.

Para contrarrestar estos efectos negativos, es importante retomar las características particulares de esta población que los hace únicos, teniendo en cuenta no solo el aporte productivo que puedan generar, sino también el aporte que realizan a la comunidad a pesar de haber culminado la etapa “socialmente activa”, cabe resaltar que esto no implica que no generen otro tipo de contribuciones desde sus saberes y experiencia de vida.

“yo me sentí bien como un profesor, porque uno da la idea y le explica a la gente, lo que aprendí, se lo explico a otros y eso es bueno, para que lo aprendan los más jóvenes y que cuiden el medio ambiente” (Entrevistado 7, conversación personal, 23 de febrero de 2018).

“pues aquí ha venido bastante gente, ha venido hasta la Alcaldía, yo creo que así se ha reconocido a nivel del barrio, y se ha llevado muy buena impresión la gente de lo que se ha hecho a nivel urbano con la agricultura, creo que se han llevado, un buen concepto, una buena imagen, una buena idea de lo que se ha aportado a la gente” (Entrevistado 8, conversación personal, 23 de febrero de 2018).

⁴ Teniendo en cuenta la dimensión 4 “Envejecer juntos y juntas” temática 5 “Imágenes del envejecimiento” descrita por la Política Pública para el envejecimiento y vejez.

“Además de la junta, reconocen lo que hago porque a cada nadita vienen a visitarme” (Entrevistado 4, conversación personal, 16 de febrero de 2018).

“pues sí, porque cuando tuvimos lo de la Fundación Álzate, allá nos reconoció el alcalde y dijo que esto era una junta número uno, que era una de las mejores en ambiente, entonces hemos sido reconocidos ya” (Entrevistado 3, conversación personal, 16 de febrero de 2018).

Lo anterior hace evidente, que debido a las actividades que las personas mayores realizan en los huertos, (como se muestra en las ilustraciones 6 y 7) han logrado un reconocimiento a nivel local, lo que muestra que es necesario replantear los imaginarios sociales atribuidos a esta población, ya que el desconocer estos aportes significativos alimentan aún más el fenómeno del ageismo o edadismo que se ha construido; si bien es cierto, en concordancia con Millán Calenti, esta etapa de la vida, conlleva a una serie de detrimentos tanto físicos como sociales, estos se pueden hacer más llevaderos en la medida que se creen programas o estrategias que permitan el protagonismo de la persona mayor, mostrando el potencial que tienen para dar a la sociedad y de esta manera contribuir a una imagen positiva de la vejez, en donde los demás grupos poblacionales no teman llegar a esta edad y por el contrario estén preparados para vivirla.

Ilustración 7 Actor 6 en su huerto.



Tomada por: equipo investigador

Ilustración 8 Actor 7 en su huerto



4.1.3 La persona mayor como multiplicador de experiencias de agricultura urbana.

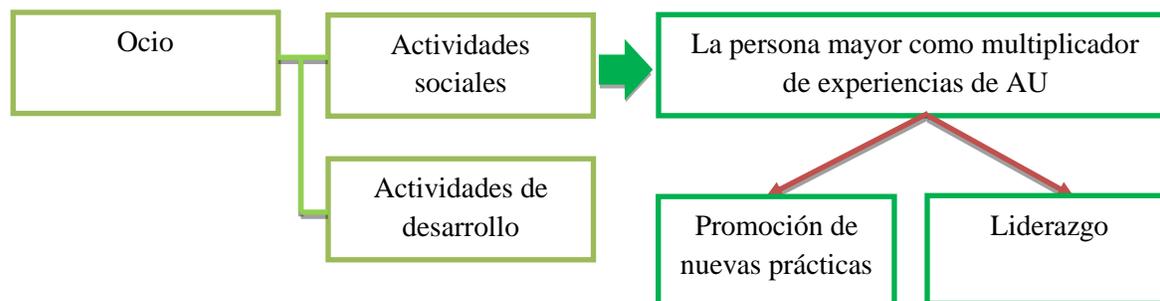


Figura 7 la persona mayor como multiplicador de experiencias de agricultura urbana.

Fuente: Elaboración propia

Para la persona mayor, la agricultura urbana es una actividad de ocio que le permite desarrollar sus capacidades tanto de enseñanza como de aprendizaje, a partir de las relaciones que se forman dentro de la práctica, es decir, que a medida que movilizan sus conocimientos, adquieren más capacidades para poder transmitirlos a los demás, y con esto permitir que se revele el potencial que las personas mayores guardan.

Dentro del contexto donde se lleva a cabo la investigación, se resalta el protagonismo que las personas mayores han adquirido a través de los procesos de aprendizaje, en donde se les capacitó por medio de diversas instituciones públicas y privadas que permitieron complementar los saberes tradicionales con los saberes técnicos y así dar apertura al proyecto de las huertas urbanas. Todo este proceso desembocó en una meta extrínseca para la persona mayor la cual adquirió un valor a medida que se realizaba.

Dentro de este proyecto, gracias a los procesos de aprendizaje, las personas mayores se convierten en agentes promotores de prácticas agrícolas, que despiertan el interés de la comunidad, reconociendo un nuevo rol de los participantes, rol que antes no era identificado.

Promoción de nuevas prácticas que fomenta el liderazgo en la persona mayor.

Las personas mayores evidencian que la agricultura urbana es una práctica que les genera satisfacción y disfrute, pero más allá de estos aspectos intrínsecos, esta es una actividad que sobrepasa lo individual generando un efecto colectivo, lo cual es reflejado a través de los fragmentos que surgieron a partir de las entrevistas, sin embargo, las personas mayores no son completamente conscientes de la magnitud de aportes que están realizando a su comunidad, convirtiéndose de esta manera en un modelo a seguir dentro del barrio El Regalo, no solo para las demás personas mayores, sino para los otros grupos poblacionales que ven en esta práctica

una forma de aprendizaje significativo y como una estrategia de enseñanza sobre el ambiente y a su vez sobre la importancia de una alimentación sana y balanceada, como es posible identificar en los siguientes relatos:

“Bueno a veces traen de los jardines a los niños, allí hay uno, y esa profesora le dice a uno que, si le dejan entrar a los niños para que miren, y para explicarles y decirles de donde salen las plantas, como se cultivan, como crecen.” (Entrevistado 6, conversación personal, febrero 16 2018).

“Yo me sentí bien como un profesor, porque uno da la idea y le explica a la gente, lo que aprendí se lo explico a otros, y es bueno para que lo aprendan los más jóvenes y que cuiden el medio ambiente” (Entrevistado 7, conversación personal, febrero 23 2018).

A partir de lo expresado por los actores, los aportes que generan las personas mayores permiten que esta práctica sea replicada en instituciones educativas dirigida a niños y jóvenes, entablando de esta manera una serie de actividades sociales, que permiten el afianzamiento de relaciones favorables, así como procesos educativos que trascienden de algo más que el contenido de enseñar sobre cómo nace una planta, sino entendiendo que el cuidado del ambiente es importante y es algo que involucra a todas las generaciones.

De igual manera, alrededor del huerto se gestan conversaciones, se procura un diálogo enfocado a los saberes, se abren espacios de encuentros intergeneracionales los cuales son necesarios fortalecer, ya que a pesar de que han sido pocos, han demostrado ser una estrategia que permite generar conciencia entorno al ambiente, con respecto a esto, Cajiao (2018, p.183) en el libro *Envejecer del nacer al morir*, menciona que los cambios ocurridos en los últimos tiempos por las tecnologías de la información y la comunicación-TIC'S, han ido dejando a muchas personas mayores en condición de marginalidad en lo que respecta la adaptación a un mundo que se desenvuelve a través de las TIC'S, por lo que estos encuentros se presentan como una oportunidad para derribar las barreras que existen en la actualidad en torno a las generaciones, ya que la persona mayor en este proceso se pone en sintonía con lo que ocurre con las demás generaciones.

Por esta razón, se considera que los procesos educativos son un eje fundamental en el envejecimiento activo, teniendo en cuenta que las poblaciones son dinámicas y cambiantes; en ese sentido cuando los seres humanos llegan a la etapa de la vejez se enfrentan a una sociedad

con múltiples cambios, donde las diferentes generaciones se encuentren desafiadas a retomar el dialogo que les permita entenderse y comprenderse entre sí y de esta manera procurar una sociedad para todas las edades, como lo expresa Cajiao en el siguiente fragmento: “creo que es mucho lo que aun debemos explorar en este sentido de articular humanidad, porque tenemos muchas humanidades superpuestas, como en un milloja en la que casi nadie cambia de piso” (2018, p.184)

4.1.4 El ejercicio de la participación y hábitos de vida saludable configurados desde las prácticas de agricultura urbana.

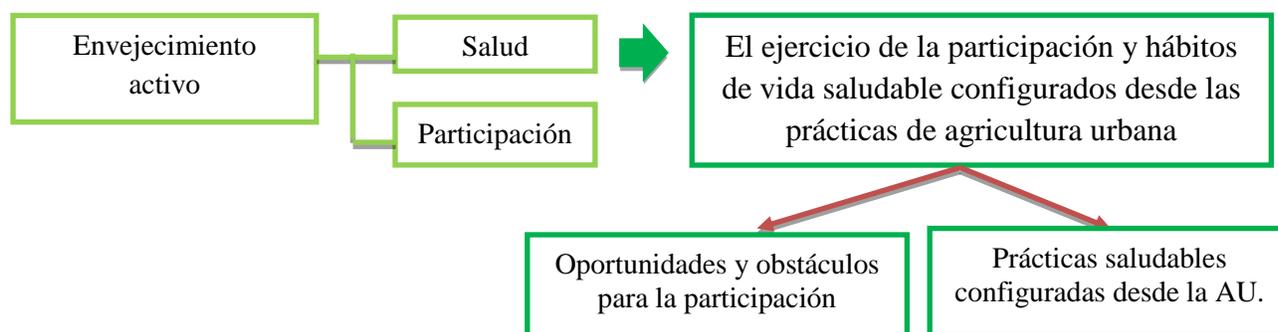


Figura 8 Taxonomía 4 El ejercicio de la participación y hábitos de vida saludable configurados desde las prácticas de agricultura urbana.

Fuente: Elaboración propia.

Uno de los factores más importantes para generar un envejecimiento activo son las oportunidades de salud y participación con las que cuentan todas las personas, como lo indica la Organización Mundial de la Salud en el Marco Político del Envejecimiento Activo (2002); en el contexto del barrio El Regalo, las oportunidades de participación para la persona mayor se orientan a la vinculación en proyectos productivos que buscan la inclusión de esta población por medio de actividades manuales como tejidos, lencería, elaboración de tarjetas a partir de materiales reciclables, la elaboración de productos naturales para el aseo, la agricultura urbana, entre otros.

Oportunidades y obstáculos para la participación de las personas mayores.

De las actividades mencionadas anteriormente, la agricultura urbana permite que las personas mayores desarrollen la práctica sin necesidad de desplazarse fuera de su casa en todo momento, ni de realizarla en horarios establecidos, esto genera que la persona mayor sea autónoma dentro del proceso que desarrolla en su huerto, así como el protagonista de las decisiones que tenga que

tomar para el mantenimiento del mismo, adquiriendo un compromiso el cual no se ve obligado a cumplir, sino presentándose esta como una oportunidad de participación que le permite el desarrollo de capacidades y habilidades, ya que es un práctica de ocio que le genera una movilización de conocimientos, nuevas relaciones sociales, a su vez que les motiva tomar un momento del día que genera una ruptura en la rutina y como el tiempo que a la vez dedican a ellos mismos, teniendo en cuenta que les genera satisfacción a la hora de ponerlo en práctica.

“Para el adulto mayor, eso era más chévere porque uno se reunía con las demás personas y bailaba, hacia tejidos, hasta nos llevaban a pasear, pero ahorita pues ya no puedo hacer eso. Doña Inés me ha invitado muchas veces a los cursos de costura y de tejido que hacen en el salón, pero pues por el momento, mientras entra la niña al colegio yo me dedico acá la casa y le sacó tiempo al árbol y a las matas” (Entrevistada 9, conversación personal, 23 de febrero de 2018).

A partir de la lectura al contexto, se identifica que las personas mayores presentan obstáculos que no le permiten el pleno ejercicio de la participación, estos se relacionan con tareas familiares que les dificulta el desplazamiento a lugares donde se pueden socializar los procesos que se desarrollan en torno a los huertos urbanos, como encuentros locales y distritales.

Por otro lado, se encuentra que la agricultura urbana permite la participación de las personas mayores, así éstas presenten afectaciones a la salud que le imposibiliten el desplazamiento a largas distancias, es decir, pueden realizar la práctica al interior de sus viviendas y ejecutar las actividades que tienen que ver con la misma, pero no es requerimiento asistir a los eventos a los cuales son invitados. Sin embargo, las personas mayores manifiestan su anhelo por participar de estos, aunque no sean de obligatoria asistencia y cumplimiento. Así lo evidencia el actor 5 en el siguiente fragmento:

“Pues doña Inés, vino una vez y nos visitó, le tomó fotos al huerto, yo creo que eso lo llevaron y lo pusieron allá en pantalla en las clases, y es que, pues yo no voy allá porque no puedo estar mucho parado, pero si me gustaría estar allá” (Entrevistado 5, conversación personal, 16 de febrero 2018).

“A veces el que va al salón comunal es Jaime, y él está en los cursos de costura y ayuda a hacer cojines y todo eso, yo no por el momento, por lo que le conté de mi nieta” (Entrevistado 9, conversación personal, 23 de febrero 2018).

De lo anterior, se resalta la importancia que tiene para las personas mayores contar con espacios de participación en los que se puedan desarrollar las actividades de ocio que sean de su agrado y aporten a la continuación de su proceso de envejecimiento activo, esto como un aspecto fundamental para el desarrollo de programas futuros que se imparten desde las entidades públicas y privadas que tienen la potestad de planear este tipo de programas.

Así mismo, para la planeación de las actividades que son pensadas para la persona mayor, se toma en cuenta lo planteado por Cuenca (2000, citado por Lazcano y Madariaga 2007), el cual considera que el “ocio es el marco fundamental del desarrollo y crecimiento humano integral”, en donde es importante considerar las opiniones, los intereses, las motivaciones y las vivencias propias de las personas mayores a la hora de considerar el tipo de actividades que se pondrán en marcha a través de los programas y proyectos a nivel distrital y local. También se tiene en cuenta que en la actualidad el ocio es un derecho reconocido universalmente y se debe hacer cumplir con todas sus garantías.

Prácticas saludables para la persona mayor configuradas desde la agricultura urbana.

Un aspecto importante que se destaca de la práctica de agricultura urbana, son los aportes a la salud a partir de los procesos que se desarrollan en la misma; es importante mencionar que la salud se relaciona fuertemente con los factores del entorno y del ambiente, respecto a esto, la OMS en el informe “Ambiente saludable y prevención de enfermedades: Hacia una estimación de la carga de morbilidad atribuida al medio ambiente” del año 2006, indica que la falta de actividad física y la malnutrición son factores de riesgo de enfermedades del corazón, diversos tipos de cáncer y enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes mellitus; según la organización, en países como Estados Unidos, los niveles de inactividad física y malnutrición se podrían reducir en un 31% implementando estrategias ambientales como la utilización de la tierra en zonas urbanas y otros relacionados con las formas de transporte.

De acuerdo a lo anterior, la agricultura urbana es una actividad que promueve hábitos de vida saludables de las personas mayores participantes relacionados con la actividad física, una

alimentación saludable y contribuciones significativas a la salud mental y estas se configuran a partir de la cercanía que tienen con sus respectivos huertos urbanos.

En relación con la alimentación, las personas mayores mencionan los múltiples beneficios que les genera el huerto, relacionado con la adquisición de hábitos alimenticios favorables y el consumo de frutas y verduras libres de químicos, lo que les da confianza a la hora de consumirlos, ya que fueron cosechados con sus propias manos y regadas con aguas sin contaminantes, como lo mencionan en los siguientes fragmentos.

“todos sirven para comer sano y se ahorra uno ahí cualquier pesito, se ha sembrado también matas de habas, algo sirve, aunque sea para unos dos almuerzos, está uno comiendo fresquito, sin químicos ni nada de eso (...) pero si es bueno, porque uno se come sus cositas frescas, sin nada de esos venenos, que echan para las plagas y eso, entonces se lo come uno tranquilo porque sabe que está en su casa, que está aquí, lo lava uno ahí sin miedo de nada” (Entrevistado 5, conversación personal, 16 de febrero de 2018).

“pues para la salud uno come limpio, no tiene químicos por lo menos hay partes donde fumigan, pero aquí no se fumiga ni nada sino lo que da la naturaleza como dice el dicho lo que sale de la naturaleza” (Entrevistado 7, conversación personal, 23 de febrero de 2018).

“como son cultivos que estamos haciendo prácticamente sanos, como son la lechuga, la acelga, de ahí también se sacan para el consumo diario de uno, entonces ahí le genera a uno como ese bienestar, come uno sano.” (Entrevistado 8, conversación personal, 23 de febrero de 2018).

Es evidente dentro de los fragmentos, que el proceso que se desarrolla es totalmente limpio, usando los recursos con los que cuenta la naturaleza, sin necesidad de hacer uso de agentes químicos que puedan perjudicar su salud a largo plazo, lo cual las personas mayores conciben como uno de los beneficios más importantes de esta práctica; adicional a esto, los participantes refieren la configuración de nuevos hábitos, relacionado con el bajo consumo de grasas y carbohidratos como se muestra a continuación:

“Estos huertos le ayudan a uno como pa’ la salud, cuidarse, de no comer muchas harinas, no comer mucha grasa.” (Entrevistado 8, conversación personal, 23 de febrero de 2018).

“El jugo porque yo ahora me acostumbré a coger tres hojas de las plantas de la huerta y de pronto sábila y un pedazo de durazno u otra fruta y hago un jugo y me lo tomo” (Entrevistado 8, conversación personal, 23 de febrero de 2018).

Otro de los aportes identificados de esta práctica, es la realización de actividad física, ya que el huerto al encontrarse en la “terraza” o “azotea”, hace que la persona mayor se desplace con más frecuencia, y pase de un estado de quietud a un estado de actividad física que beneficia su salud, de acuerdo con los relatos que se exponen a continuación:

“Me pongo a molestar las matas, a limpiarlas a trasplantarlas a sacarlas de un lado a otro, y se la pasa uno un buen rato ahí y se calienta uno, se mueve uno un poquito” (Entrevistado 2, conversación personal, 9 de febrero de 2018).

“Que como el huerto queda en el tercer piso pues yo subo y bajo, subo y bajo y eso es como si uno hiciera ejercicio, entonces eso es muy beneficioso para uno” (Entrevistado 9, conversación personal, 23 de febrero de 2018).

“Pues por lo menos yo hago ejercicio cuidando las matas o algo podándolas uno hace ejercicio por lo menos uno está por ahí argh como de mal genio, entonces yo me subo y me desaburro”. (Entrevistado 7, conversación personal, 9 de febrero de 2018).

La realización de actividad física repercute positivamente en la salud de las personas mayores, evitando de esta manera que se llegue a un estado de sedentarismo, lo cual aumenta la posibilidad de desarrollar múltiples enfermedades como la obesidad, el sobrepeso y enfermedades cardiovasculares, además la OMS (2017), plantea que las personas mayores son una población de riesgo, seguido de los jóvenes y las mujeres de llegar a estados de sedentarismo crónico. Por lo tanto, la agricultura urbana es percibida por las personas mayores como una práctica que impulsa a tener una vida más activa.

De igual manera, la proximidad que la persona mayor tiene con el huerto le trae beneficios a su salud mental, ya que involucran en la ejecución de la práctica, sentimientos y expresiones que le permiten liberar tensiones como se aprecia en los siguientes fragmentos:

“Entonces se beneficia uno porque por lo menos le da paz y tranquilidad” (Entrevistado 1, conversación personal, 9 de febrero de 2018).

“Porque esto le sirve mucho a uno como para la salud, le sirve para distraerse porque uno no está pensando por allá en otras cosas de que cuando uno tiene que salir, entonces uno el tiempo lo tiene uno muy bien utilizado” (Entrevistado 6, conversación personal, 16 de febrero de 2018).

“la muchacha del Jardín Botánico me dijo que era muy beneficioso tener el árbol en la mitad de la casa dijo que todas las personas deberían tener uno porque eso es oxígeno, eso limpia el aire y se lleva las malas energías” (Entrevistado 9, conversación personal, 23 de febrero de 2018).

“También muchas veces lo aleja a uno del diario vivir de los problemas” (Entrevistado 1, conversación personal, 9 de febrero de 2018).

Lo anterior, evidencia que la agricultura urbana hace que las personas mayores ocupen el tiempo del que disponen y que este sea una distracción, contribuyendo de una u otra forma a sentirse más tranquilo, relajado y disminuir los niveles de estrés que el día a día les genera; además de esto incrementan aspectos de su bienestar emocional y mental refiriendo que les permite “alejarse de los problemas”.

4.2 Conceptualización inductiva

A continuación, se presenta la descripción detallada de las características encontradas en el proceso investigativo, tal como lo plantean Elssy Bonilla y Penélope Rodríguez, ya que este momento de la investigación permite evidenciar aspectos esenciales hallados en el fenómeno investigado el cual permite identificar los patrones sociales y culturales en el contexto de las personas mayores del barrio El Regalo, en relación a las prácticas de agricultura urbana, las cuales se consideran importantes para el envejecimiento activo. Estas características no pretenden generalizar los procesos que se llevan a cabo en otro tiempo y lugar, dado que las autoras plantean que “en situaciones sociales organizadas en torno a patrones institucionales similares a los observados en la realidad estudiada, es altamente posible que sus miembros se comporten de manera análoga” (Bonilla y Rodríguez, 1997, p. 144). Por esta razón, se describen

los elementos en común respecto a las prácticas de la agricultura urbana como actividad de ocio y su contribución al envejecimiento activo.

- Las prácticas de la agricultura urbana son catalogadas por las personas mayores como actividades que le generan disfrute y satisfacción a la hora de llevarlas a cabo, ya que les permite el desarrollo de habilidades y capacidades, así como crear, mantener o reforzar las relaciones sociales que aportan a su proceso de envejecimiento, además de compartir sus experiencias exitosas y conocimientos adquiridos que más adelante son replicados a la comunidad.

- La cercanía que la persona mayor genera con su huerto, y las prácticas propias desarrolladas en la agricultura urbana, permite que se reconozca el valor y la importancia que tiene el medio ambiente para la comunidad, aspecto que conlleva a que la persona mayor reproduzca un sentido de pertenencia con los más jóvenes desempeñando el rol de educador ambiental.

- Dentro de los procesos de aplicación de la práctica de agricultura urbana se entrelaza el saber técnico procedente de los estudios agrícolas y los saberes tradicionales que provienen de las experiencias de las personas mayores en el campo, antes de migrar a la ciudad, conjugando en un espacio y tiempo determinado no solo el saber, sino el saber-hacer, lo que ha permitido que las prácticas generen un impacto positivo y a su vez una trascendencia en la comunidad.

- Los procesos de multiplicación de saberes y experiencias relacionadas con el huerto urbano, permiten que la persona mayor se conciba como una persona útil hacia los demás grupos poblacionales, ya que en el contexto, es él quien posee los conocimientos y los imparte a quien este interesado en aprender del proceso. De igual manera, contribuye a que día a día se construyan nuevas imágenes del envejecimiento visto como una etapa en la que es posible el desarrollo de habilidades y capacidades que le permite una independencia y autonomía a la hora de tomar decisiones puntuales en relación al huerto urbano.

- La relación afectiva que se da entre el huerto urbano y la persona mayor, hace que se genere una conexión con el pasado, el cual está caracterizado por sus vivencias en el campo, ejerciendo labores agrícolas, que fueron interrumpidas por migrar a la ciudad, dejando de lado tales prácticas que lo conectaban con sus raíces, generando un desarraigo por la tierra así como de sus costumbres; al retomar la práctica en un momento y tiempo

específico, permite que se de un arraigo al evocar los saberes tradicionales que en un tiempo habian quedado suspendidos.

- Dentro de los múltiples beneficios que trae la práctica, las personas mayores reconocen dentro de los más importantes los relacionados con la seguridad económica entre los que se encuentra el intercambio material y la venta de los productos, además del ahorro que genera en sus ingresos económicos, el hecho de no tener que disponer de un monto, generando un gasto adicional para la compra de hortalizas y verduras; así como una conciencia del consumo responsable, de otro modo se destacan los beneficios al medio ambiente a partir del aprovechamiento de desechos orgánicos, la recolección de aguas lluvias entre otros.

- Las prácticas de la agricultura urbana resultan exitosas, sí la persona que está en frente de dicho proceso tiene dos características esenciales las cuales se relacionan con la disponibilidad de tiempo y los saberes con los que cuentan, por lo que las personas mayores que cumplan con estos requisitos son las indicadas para desarrollar este tipo de actividades, esto permite a su vez, que el sentido del tiempo para esta población no sea concebido como algo que “hay que matar o gastar” sino por el contrario vivirlo y vivirlo al máximo.

- En cuanto a los pilares del envejecimiento activo de salud y participación, se destacan los beneficios que esta práctica trae a la persona mayor, como es la configuración de hábitos de vida saludables y las oportunidades de pertenecer a programas que aportan a su envejecimiento sin necesidad de cumplir con tiempos y horarios establecidos; de otro modo se conocen los obstáculos que la persona mayor presenta al querer ejercer su derecho a la participación en diferentes contextos, obstáculos relacionados con el cuidado de nietos y otros familiares, la realización de actividades propias del hogar, dejando como última opción la puesta en marcha de actividades de ocio que le generan disfrute y satisfacción.

4.3 Discusión final: Las prácticas de la Agricultura Urbana como actividad de ocio que aporta al envejecimiento activo.

A partir de los propósitos de la investigación, se logran identificar los aportes sustanciales que tiene la Agricultura Urbana como actividad de ocio para las personas mayores, ya que las prácticas que se ejecutan involucran un componente relacionado con el aprovechamiento del tiempo libre que les produce satisfacción y bienestar; cabe aclarar que el ocio es un aspecto

subjetivo dado que cada persona lo vive de manera diferente, de acuerdo con sus gustos, interés y propósitos. Se tiene en cuenta que en el barrio El Regalo, la actividad de la agricultura urbana es escogida libremente por las personas mayores, lo cual implica que las actividades de ocio fomenten el desarrollo de su autonomía en cuanto tienen la capacidad de decidir y elegir sobre sus intereses y sobre las acciones necesarias para el mantenimiento del huerto urbano, lo que fomenta su participación activa en la comunidad, generando de esta manera un envejecimiento activo.

Dentro del ocio, se encuentran las actividades experienciales, sociales y de desarrollo en donde la agricultura urbana entra a ser el medio por el cual se ponen de manifiesto los objetivos de cada actividad; en primer lugar, las actividades experienciales generan motivación en las personas mayores a la hora de llevar a cabo la práctica agrícola, teniendo en cuenta que les permite evocar sentimientos relacionados con su lugar de procedencia, generándoles una actitud positiva a la vida; es preciso mencionar que las prácticas de agricultura urbana, son vistas desde un enfoque productivo desde la JAC, sin embargo, a partir de las voces de los participantes se logró identificar que el fin de esta práctica no se centra en una recompensa extrínseca, sino está más ligado al reconocimiento de la labor que ellos realizan.

En cuanto a las actividades sociales y de desarrollo, las prácticas de la agricultura urbana se prestan como un medio para fomentar nuevas relaciones vecinales y lazos de amistad, las cuales a medida que se fortalecen pueden configurarse como redes de apoyo social, que permite contrarrestar la pérdida del vínculo social que se da en la vejez. A su vez, las actividades de desarrollo que se gestan en la agricultura urbana hacen que las personas mayores continúen alimentando sus capacidades intelectuales y cognitivas.

Desde trabajo social, resulta fundamental en el ejercicio profesional visibilizar estos procesos de ocio saludable que permitan eliminar los imaginarios sociales excluyentes hacia la población de personas mayores, propiciando espacios que contribuyan a que ésta sea protagonista del desarrollo en su comunidad, en donde los diferentes actores sociales reconozcan que el envejecimiento es un proceso que involucra a todas las personas a medida que pasan los años y nadie se encuentra exento de esta realidad.

A lo anterior, se adiciona que el ocio debe ser considerado como un derecho al que todas las personas deben acceder sin importar su género, edad o condición socioeconómica, partiendo desde la formulación de las políticas públicas para contribuir al aprovechamiento del tiempo

libre, donde los programas no se enfoquen en “llenar el tiempo libre” sino por el contrario en la generación de actividades que permitan que este tiempo se aproveche de manera satisfactoria y a su vez que contribuyan a un envejecimiento activo, teniendo en cuenta que el tiempo de ocio no es un aspecto que le compete únicamente a la persona mayor, sino a todos los grupos poblacionales.

La práctica de agricultura urbana entendida como actividad de ocio, permite que se promuevan los pilares del envejecimiento activo de salud y participación, en la medida que a partir del proceso se instauran comportamientos saludables que permea el contexto en el cual la persona mayor se encuentra inmerso, estos comportamientos influyen en la puesta de marcha de hábitos alimenticios favorables tales como el consumo de frutas y verduras, alimentación libre de productos químicos y el oportuno acceso de alimentos que mejoran su nutrición; seguido de esto, la actividad física es otro de los factores que se destacan de los beneficios de las prácticas de agricultura urbana, la cual es satisfactoria y no implica una obligación o un esfuerzo a la hora de llevarse a cabo; diferente de las actividades del hogar que involucran un actividad física que se realiza por obligación.

Específicamente, Trabajo social se enfoca en generar espacios de participación donde la persona mayor sea multiplicador de estas experiencias y así contribuir al fomento de actividades sociales que permitan su integración y pertenencia social, de igual manera se resalta el compromiso fundamental del trabajador social en el cual fomenta la participación activa de esta población en la búsqueda de mejorar las condiciones sociales.

Capítulo V

5.1 Conclusiones

- Dentro de la agricultura urbana se desarrollan diferentes prácticas como el compostaje, el reciclaje, el aprovechamiento de aguas lluvias, todas las actividades que se relacionan con el mantenimiento del huerto (siembra, trasplante, deshierbe, cosecha, entre otras), las capacitaciones y eventos de socialización a nivel local, los intercambios de productos y saberes que no se darían si la práctica no estuviera inmersa dentro del contexto del barrio El regalo; estas prácticas involucran componentes directamente relacionados con el ocio, vinculados con las actividades experienciales, teniendo en cuenta que al momento de llevarse a cabo las personas mayores sienten satisfacción y no se encuentran obligados a ejecutarlas sino que las realizan por compromiso adquirido voluntariamente con el huerto ya que consideran que sin su cuidado este no daría frutos, es por esto que se evidencia una relación de corresponsabilidad de las personas mayores al invertir su tiempo en el cuidado del huerto y como efecto el huerto proporciona sus frutos los cuales son utilizados para el autoconsumo.
- El intercambio de productos y saberes es una práctica necesaria de la agricultura urbana que a su vez se convierte en una actividad social que involucra el mantenimiento, el fortalecimiento y la creación de vínculos sociales; ya que al momento de generar dicho intercambio las personas mayores entablan conversaciones relacionadas al huerto y comparten sus saberes con los participantes del grupo.
- Otro aspecto que es relevante es la curiosidad que la práctica de agricultura urbana despierta a las personas allegadas a la comunidad, ya que esta es innovadora y muy pocas personas consideran que es posible sembrar productos del campo en la ciudad.
- Los procesos de enseñanza y aprendizaje que nacen en la práctica, permite que la persona mayor también ejecute actividades de desarrollo, en la medida que adquieren nuevos conocimientos, en donde convergen los saberes tradicionales y técnicos, y a su vez son replicados a los demás habitantes de la comunidad interesados en aprender de la misma, esto hace que la persona mayor desarrolle un nuevo rol en su comunidad,

permitiéndole participar en procesos que lo lleva a movilizar sus conocimientos y habilidades que anteriormente no eran valorados.

- La agricultura urbana además de ser una práctica productiva y económica, es una actividad de ocio que le permite múltiples aportes a las personas mayores asociados a su proceso de envejecimiento activo, estos relacionados con la salud, a sus relaciones sociales, al entorno en el cual se encuentran, al reconocimiento de su labor como multiplicadores de experiencias y conocimientos en torno a la práctica, a la relación que forjan con el huerto que no solo les permite conectarse con la tierra sino también hacerse responsables y sentirse autónomos respecto a las decisiones que involucren la práctica, así como un esparcimiento que da lugar al disfrute del tiempo libre que aporta a su salud mental, en la medida que encuentran un espacio de paz y tranquilidad.

- La agricultura urbana se presenta como un espacio en el que los pilares del envejecimiento pueden tomar fuerza a través de los aportes que hace a la participación y la salud de las personas mayores, dado que ésta permite visibilizar el potencial de esta población y otras formas de involucrarse en actividades que le son beneficiosas, sin necesidad de estar presente en un tiempo y espacio determinado, dando lugar a que la persona mayor pueda disfrutar de su autonomía e independencia, generando un bienestar tanto físico como mental, incrementando su salud y su vida activa en la comunidad.

- Un aspecto relevante dentro de los resultados es la forma en la cual es vivido el tiempo de ocio de acuerdo a los roles tradicionalmente asignados al hombre y la mujer, donde la mujer puede disfrutar del tiempo de ocio una vez terminadas las labores del hogar relacionadas con el cuidado de los nietos, la preparación de alimentos, el mantenimiento del hogar, entre otros; en cambio el hombre puede disponer de este tiempo de ocio en cualquier momento del día, ya que este tiempo era el que designaba para su labor productiva en el trabajo.

- También resulta fundamental mencionar que la práctica de agricultura urbana permite la expresión de sentimientos tanto en hombres como en mujeres, dejando de lado la imagen de que el hombre no puede expresar sus sentimientos de manera libre y natural, cambiando la connotación de rudeza que se le asigna a este aspecto tradicionalmente impuesto en el hombre.

- Desde Trabajo Social, es importante tener en cuenta que el ocio es un derecho fundamental el cual es necesario garantizar a toda la población a medida que envejece, ya que hace parte del desarrollo humano integral y permite la dignificación de la persona, por tanto la agricultura urbana puede ser vista como un espacio en el cual se procura el derecho a la libre realización de actividades que generan bienestar y satisfacción aportando de esta manera al proceso de envejecimiento, en la medida que se convierte en una oportunidad en la que la persona mayor asigne un espacio del día para invertir tiempo en el mismo. Por otro lado, debido a los imaginarios negativos que se tiene acerca del envejecimiento, las personas mayores apropian parte de estos para sí mismos, lo que lleva a que el tiempo que destinan para su desarrollo, no sea una prioridad sino por el contrario es concebido como tiempo mal gastado o mal invertido cuando hacen hincapié en la expresión “hay que matar el tiempo”.

- Finalmente, desde Trabajo Social la agricultura urbana es un espacio potencial que permite disminuir los imaginarios socialmente construidos en torno a la vejez, ya que da lugar a la participación activa de las personas mayores fomentando su liderazgo y autonomía, siendo en este caso en particular un agente clave para promover prácticas ambientales, rescatando sus saberes y experiencia y visibilizando el potencial que esta población tiene para dar a las comunidades.

5.2 Recomendaciones

A la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca y al programa de Trabajo social.

Para el programa de Trabajo social, se recomienda principalmente incluir en sus electivas enfocadas en la persona mayor, las temáticas relacionadas con los programas sociales dirigidos a esta población específicamente aquella que no se encuentra institucionalizada, ya que se tiene en cuenta que el conocer la realidad circundante en su contexto, permite ampliar la concepción de la situación actual que presenta esta población.

Lo anterior, teniendo en cuenta que las temáticas se enfocan principalmente en la atención de la persona mayor institucionalizada, la cual es fácil localizar y abordar, pero surge el interrogante ¿Qué ocurre con las personas mayores que se encuentran en los diferentes contextos urbanos y no tienen una atención profesional constante? Para resolver esta pregunta resulta importante para el proceso de formación de los futuros Trabajadores sociales, incluir temáticas que motiven el estudio de la población mayor en relación con su proceso de envejecimiento en contextos diferentes a las instituciones que se encargan de atender de manera integral a las personas mayores.

Así mismo, resulta fundamental profundizar en las temáticas que se relacionan con los estudios de ocio, teniendo en cuenta que este hace parte del desarrollo integral de las personas mayores y es necesario que se retome como aspecto primordial, ya que éste, al igual que otros determinantes que condicionan el proceso de envejecimiento, se vive de manera distinta en esta población. De igual forma, a la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca se recomienda ampliar el conocimiento por medio de los semilleros de investigación motivando a los estudiantes a conocer y escribir sobre el tiempo libre y las actividades de ocio de las personas mayores.

A los estudiantes de Trabajo social y los profesionales de Trabajo Social.

Se sugiere desde la especificidad de la profesión de Trabajo social tanto estudiantes como profesionales, la ampliación de las investigaciones e intervenciones hacia esta población, ya que el aumento de personas mayores en el mundo se acelera día a día y por lo tanto se debe contar con profesionales competentes capaces de conocer las necesidades de esta población y así mismo participar de la formulación de políticas públicas y sociales, planes, programas y proyectos que den respuesta a sus requerimientos.

Lo anterior se debe lograr a través de la comprensión de las realidades sociales a las cuales se enfrentan tanto los estudiantes de hoy como los profesionales, a los retos del mañana, ya que la población de personas mayores que existe actualmente no va a ser la misma dentro de 10 años, para ellos se debe comprender y pensarse esta población desde el enfoque diferencial y de género, así como la influencia de las Tecnologías de la comunicación e información – TIC's en el proceso de envejecimiento; por lo tanto Trabajo Social incursionaría como el profesional que propende por los derechos de la población mayor en Colombia.

Dentro de las sociedades, específicamente en el contexto colombiano, hay una realidad presente y se relaciona con la falta de profesionales capacitados para abordar de manera integral a esta población, por lo que se requiere de más geriatras, gerontólogos, sociólogos, antropólogos y por supuesto Trabajadores sociales preparados para enfrentar los nuevos retos de la población colombiana a medida que ésta envejece.

A la Junta de Acción Comunal del barrio El Regalo de la Localidad de Bosa.

Para la Junta de Acción Comunal, se recomienda principalmente organizar reuniones mensuales entre los agricultores urbanos del barrio El Regalo, donde se permita compartir las experiencias que cada uno ha presentado en el proceso que lleva a cabo con su huerto urbano, esto con el fin de fortalecer los procesos comunitarios que se vienen gestando y dar la oportunidad que las personas mayores que no pueden desplazarse hacia otros escenarios como la Alcaldía, teatros, encuentros, ferias y demás, por razones relacionadas con la presencia de enfermedades y tareas específicas que le impidan ir a estos lugares, puedan estar informados y participar de las experiencias de esos encuentros externos al barrio.

Por otro lado, se recomienda a la Junta de Acción Comunal que se conciben los aportes sociales que el programa de Agricultura urbana genera a la población de personas mayores, ya que si bien es cierto es una práctica productiva, en el contexto del barrio El Regalo esta práctica trasciende a la generación de aportes sociales subjetivos y objetivos para la población; a su vez entender la AU como una práctica de ocio saludable, que permite el aprovechamiento del tiempo libre la cual trae consecuencias favorables al proceso de envejecimiento a medida que esta se ejecuta y trae bienestar y satisfacción, a la vez que se fortalezcan los encuentros intergeneracionales en torno al huerto urbano.

Por último, que la JAC continúe siendo una institución ejemplar tanto para la localidad de Bosa como para otras localidades de Bogotá con el proyecto de Agricultura urbana, en la medida que contribuye significativamente a los procesos medioambientales relacionados con el reciclaje, la recolección de aguas lluvias, así como una conciencia del consumo responsable y de la importancia de contar con un ambiente sano; como no, felicitarlos también por permitir que la persona mayor sea protagonista del desarrollo en su comunidad y con esto evidenciar que las personas mayores cuentan con un potencial que los hace únicos.

Por otro lado, es importante, tener en cuenta los intereses, las motivaciones, vivencias y experiencias de las personas mayores a la hora de considerar los programas que se plantean en torno a esta población con el fin de promover su participación activa.

A las personas mayores participantes del programa de Agricultura Urbana y sus familias.

Participar activamente de los programas ofrecidos por la JAC, no solo el de AU, sino otros como tejidos, tarjetas, lencería y demás, ya que estos se desarrollan en un lugar específico permitiendo relacionarse de manera más cercana con los demás habitantes del barrio y estén informados de las programaciones disponibles. Así mismo, compartir sus saberes con niños y jóvenes con el fin de continuar multiplicando las prácticas saludables que nacen de la agricultura urbana tanto para el ambiente, la imagen del barrio, como para la salud.

En cuanto a las familias, es importante hacerlas partes del proceso, permitiendo que cada integrante reconozca los aspectos que benefician a la persona mayor, relacionado con los encuentros en eventos, ferias, capacitaciones, entre otros. Ya que esto lleva a que la persona mayor sea valorada y que se le permita un espacio para su desarrollo personal y social.

Finalmente, para esta población es de vital importancia, que desde ellos mismos comiencen a valorar lo que hacen en el huerto, ya que no es una actividad que les hace “gastar o matar el tiempo” sino por el contrario utilizarlo de manera óptima, desarrollando sus habilidades.

Logros del proceso investigativo.

- Presentación de la ponencia “Techos verdes”: aportes de la agricultura urbana al envejecimiento activo a través de las actividades de ocio de las personas mayores del barrio El Regalo de la localidad de Bosa, en el **XIII Congreso colombiano e iberoamericano de geriatría y gerontología** en Barranquilla Colombia, la cual fue objeto de premiación por ser una de las dos mejores presentaciones orales en el congreso.

En primera medida, como estudiantes de Trabajo Social de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, es gratificante saber que instituciones como la Asociación Colombiana de Gerontología y Geriátrica se interesó por un ejercicio investigativo, ya que estos espacios permiten visibilizar el actuar de los profesionales de Trabajo Social en lo que respecta a la población mayor en diferentes contextos. Por otro lado, como profesionales en formación, existe la claridad de que los desafíos relacionados con las personas mayores no son solo campo de acción de gerontólogos y geriatras, sino de toda una sociedad que en la actualidad debe garantizar los derechos de esta población.

El objetivo principal del congreso, se centró en *generar líneas de acción para mejorar la atención y calidad de vida de las personas mayores, optimizando la articulación intersectorial y generando procesos de innovación y emprendimiento en envejecimiento y vejez* en diferentes temáticas, como lo mencionaron en un comunicado de prensa; es por esto que presentar un resultado investigativo desde la profesión de trabajo social es importante a la hora de hablar de la intersectorialidad que se resalta en el objetivo del congreso, ya que si bien es cierto es un evento que busca ser integral a la hora de tratar temas relacionados a la atención de la persona mayor, se enfoca principalmente en la práctica clínica buscando responder a las necesidades que en este aspecto presenta la población en mención.

Por lo tanto, un trabajo enfocado en el contexto social de la población de personas mayores es relevante en este tipo de espacios académicos, ya que permite reflejar las estrategias que se están gestando desde las comunidades para aportar activamente al continuo proceso de envejecimiento de sus habitantes, a través de alternativas innovadoras y emergentes en los contextos comunitarios, como lo es la agricultura urbana.

La participación en el evento, es un logro tanto para la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, como para la facultad de ciencias sociales y específicamente para el programa de Trabajo Social, ya que en estos espacios siempre han participado profesionales y estudiantes de unidades académicas como la Universidad Javeriana, la Universidad de los Andes, la Universidad Nacional de Colombia y otras de índole privado; por lo que nos atrevemos a decir, como grupo de investigación, que la participación en este espacio académico, posiciona a la Universidad en un alto nivel en experiencias investigativas.

Referencias bibliográficas

- Beltrán, J. Morcillo, R. Moya-Faz, F. y Rivas, A. (2014). Factores que fortalecen la calidad de vida de la persona mayor. Bogotá, Colombia: Ed. Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca
- Banguero, H. G. (2010). *Estudio de Caso, la Agricultura Urbana en el Municipio de Santiago de Cali. Periodo 2004 – 2007* (tesis de maestría). Universidad de Manizales, Manizales, Colombia.
- Baptista, P. Fernández, C. y Hernández, R. (2014). Metodología de la investigación. Sexta edición. Ciudad de México, México: McGraw-Hill / Interamericana Editores S.A.
- Barriga, L. y Leal, D. (2011). *Agricultura Urbana en Bogotá. Una evaluación externa participativa* (tesis de pregrado) Universidad del Rosario, Bogotá, Colombia.
- Bonilla, E. y Rodríguez, P. (2013). *La investigación en ciencias sociales. Más allá del dilema de los métodos*. Recuperado de <https://download.e-bookshelf.de/download/0003/7557/68/L-G-0003755768-0007688691.pdf>
- Calenti, M. (2011). *Gerontología y Geriatría: valoración e intervención* (No. 616-053.9). Médica Panamericana.
- Cerda, H. (1991). Los elementos de la Investigación. Bogotá, Colombia: El Búho.
- Cuenca, J. y Monteagudo, M. (2014) *La contribución del ocio al envejecimiento satisfactorio de las personas mayores en Bizkaia*. Instituto de estudios de ocio. Universidad de Deusto. España.
- Cuenca, M. (2000). *Ocio humanista, dimensiones y manifestaciones actuales del ocio* Universidad de Deusto. Documento de estudios de ocio N° 16 España.
- De Oca Zavala, V. M. (2005). Redes comunitarias, género y envejecimiento. UNAM, Instituto de Investigaciones Sociales.
- Departamento Nacional de Estadística (DANE) (2010). *Boletín Censo General 2005* (sin edición). Recuperado de https://www.dane.gov.co/files/censo2005/PERFIL_PDF_CG2005/47189T7T000.PDF
- Di Carlo, E., y Equipo EIEM. (1998). *Redes Sociales Naturales: Un Modelo de Trabajo para el Servicio Social*. Buenos Aires, Argentina: LUMEN-Humanitas.
- Dulcey, E., Parales, C. y Posada, R. (2018) La educación y la tarea de volverse humano. En F. Cajiao (Ed.), *Envejecimiento del nacer al morir* (pp. 173-184). Bogotá, Colombia: Siglo del Hombre Editores.

- Envejecimiento y Vejez. (2017). Minsalud.gov.co. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/proteccion-social/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>
- Fernández-Ballesteros, R. (2000). *Gerontología social*. Madrid, España: Ediciones Pirámide.
- García, A. y Salazar Maya, Á. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2014000200002>
- Gómez, N. y Marroquín, K. (2011). *Agricultura Urbana en el Municipio de Chía con Familias de Estratos Bajos: Estudio de caso con base a la aplicación del método de la Investigación Acción Participativa "IAP"* (tesis de pregrado). Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales, Bogotá, Colombia.
- Gómez, J. y Curcio, C. (2014). *Salud del anciano: Valoración*. Manizales, Colombia: Editorial Blanecolor S.A.S
- González, A. (2003). Los paradigmas de investigación en las ciencias sociales. *Islas*, 45(138), 125. Recuperado de <http://45.63.78.245:2048/loginhttp://go.galegroup.com/ps/i.do?p=IFME&sw=w&u=ucmc&v=2.1&it=r&id=GALE%7CA146790861&asid=3499b589112904c9952375ce8bd77bbf>
- Lazcano, I. y Madariaga, A (2007). La experiencia de ocio y su relación con el envejecimiento activo. Universidad de Deusto. Bilbao-España.
- Huenchuan, S., Guzmán, J. M., y Montes de Oca Zavala, V. (2003). Redes de apoyo social de las personas mayores: marco conceptual. *Notas de población*. Recuperado de https://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/9/12939/eps9_jmgshnvmo.pdf
- Jardín Botánico de Bogotá (2007). Cartillas técnicas, agricultura urbana. *Bogotá: Alcaldía Mayor de Bogotá, Secretara de Gobierno-Jardín Botánico de Bogotá, Josh Celestino Mutis*.
- Juliao, C. González, M. y Umbarila, P. (2016) *Adultos mayores en Bogotá y su protección integral*. Recuperado de http://repository.uniminuto.edu:8080/xmlui/bitstream/handle/10656/4550/AdultosmayoresenBogota_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ley 743 de 2002. (2017). Colombia: Congreso de Colombia, p.1. Recuperado de: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:http://www.mininterior.gov.co/sites/default/files/36_ley_743_de_2002.pdf
- León, S. y Díaz, Y. (2013). *Rescatando los saberes en agricultura urbana de las iniciativas comunitarias de la localidad cuarta San Cristóbal: hacia la asociatividad* (tesis de posgrado) Universidad Minuto de Dios, Bogotá, Colombia.
- Mejías, A. I. (2014). Contribución de los huertos urbanos a la salud. *Hábitat y Sociedad*, No. 6, 85-103. Recuperado de <http://institucional.us.es/revistas/habitat/6/HyS%20n06a04.pdf>

- Millares, I. (2011). Envejecimiento productivo: Las contribuciones de las personas mayores desde la cotidianidad. *Trabajo y sociedad*, 15(16), 137-161. Recuperado de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1514-68712011000100009
- Moreno, O. (2007). Agricultura Urbana: Nuevas Estrategias de Integración Social y Recuperación Ambiental en la Ciudad. *Diseño urbano y paisaje*, 4(11), 1-14. Recuperado de http://dup.ucentral.cl/pdf/11_agricultura_urbana.pdf
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) (2012). La agricultura urbana y su contribución a la seguridad alimentaria (Primera edición). Recuperado de <http://www.fao.org/docrep/019/as174s/as174s.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. (2007). www.fao.org. Recuperado, a partir de [http://www.fao.org/fileadmin/templates/FCIT/PDF/Brochure FAO 3.pdf](http://www.fao.org/fileadmin/templates/FCIT/PDF/Brochure_FAO_3.pdf)
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud* (edición 20). Recuperado de http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873_spa.pdf
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017) Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol.*: 35(1), 227-232. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Peter, G. D., y de Manuel Jerez, E. (2013). La agricultura urbana como proceso de desarrollo a escala humana. Los huertos urbanos en zonas degradadas de São Paulo. *Boletín CF+ S*, (54), 107-120.
- Piña Morán, M. (2004). *Gerontología Social Aplicada. Visiones estratégicas para el Trabajo Social*. Buenos Aires, Argentina: Espacio Editorial.
- Ramos, A. García, M. y Miranda M. (2016) El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas: *Rev. Arch Med Camagüey* 20(3), 330-337. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/amc/v20n3/amc140306.pdf>
- Richter, F. (2013). *La agricultura urbana y el cultivo de sí. Los huertos de ocio a la luz de las dinámicas neorrurales*. Encrucijadas-Revista Crítica de Ciencias Sociales, 6, 129-145.
- Rodríguez, D. R. (2017). *Agricultura Urbana en Bogotá: aporte para el cambio cultural* (tesis de maestría) Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, Colombia.
- Rodríguez, P. Vejarano, F. Angulo, A. y otros (2015) *Envejecer en Colombia*. Bogotá, Colombia: Universidad Externado de Colombia.
- Romero Ruvalcaba, J. (2005). Discriminación y adultos mayores: un problema mayor. *El Cotidiano*, (134), 56-63. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=32513408>

-Sector de Integración Social (2015). *Diagnóstico Sectorial 2015* (sin editorial). Recuperado de http://old.integracionsocial.gov.co/anexos/documentos/30122015_DIAGNOSTICO_SECTORIAL_FINAL.pdf

- Strejilevich, L. (2004). *Gerontología Social*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Dunken.

-Vélez, A. L. (2007). *Vínculo Social, organización y aprendizaje en proyectos de intervención comunitaria. Estudio de caso proyecto « La Huerta de mi Barrio » en Rocío Bajo Pereira (Risaralda)* (tesis de pregrado) Universidad Tecnológica de Pereira, Risaralda, Colombia.

Apéndice 1 Matriz de antecedentes

N	Autor	Título	Resumen	Objetivos	Conclusiones
1	Doris Yisell Rubio Olivares Lilliam Rivera Martínez Lourdes de la Caridad Borges Oquendo Fausto Vladimir González Crespo.	“Calidad de vida en el adulto mayor” Cuba 2015	El envejecimiento poblacional del mundo y de Cuba es un fenómeno demográfico asociado con la revolución científico-técnica del siglo XXI; sus consecuencias unidas a características sociodemográficas pueden afectar la calidad de vida. La aparición del concepto calidad de vida y la preocupación por la evaluación sistemática y científica del mismo, es relativamente reciente. La idea comienza a generalizarse en la década de los 60 hasta convertirse hoy en un concepto utilizado en diferentes ámbitos, como son: salud, salud mental, educación, economía, política y el mundo de los servicios en general. Conocer los aspectos relacionados con la calidad de vida del adulto mayor y su relación con el envejecimiento, nos motivó a la realización de este trabajo.	No aplica	La satisfacción de las necesidades del hombre es lo que condiciona la llamada “Calidad de Vida” y ésta es a su vez, el fundamento concreto de bienestar social y estado de salud. La calidad de vida es un proceso multifactorial que tiene un carácter primario individual y subjetivo y teniendo como resultante el estado de salud de cada individuo en particular, más el estado de satisfacción de su vida, que él percibe y desea. El paciente es el único autorizado para opinar sobre la calidad de su vida, y el respeto por su autonomía nos obliga como médicos, a tratar al adulto mayor de acuerdo con la valoración que éste hace de la calidad de su vida. El estudio de la calidad de vida en la tercera edad obliga a incluir aspectos relacionados con esta etapa del ciclo vital
2	*Paulina Osorio Parraguez *María José	Calidad de vida en personas mayores en Chile	La investigación cuyos resultados aquí se presentan, dice relación con la calidad de vida de las personas mayores en Santiago de Chile, desde una perspectiva subjetiva, vale decir, desde el punto de vista de las propias personas de edad. La	No aplica	Dentro de la multiplicidad de factores que los adultos mayores identificaron como componentes de la calidad de vida en la vejez, se ha podido observar que el entorno social aparece uno de los más influyentes. Esto porque puede limitar la

	Torrejón *María Sol Anigstein	Chile 2011	investigación plantea la hipótesis que existen otros factores gravitantes en la calidad de vida del adulto mayor que son tan importantes como los biomédicos, tales como: grados de autonomía, interacciones y redes sociales, condiciones económicas, vivienda y entorno urbano, actividades recreativas y de ocio, relación con cuidadores y capacidad de tomar decisiones en esta etapa de la vida, e incluso, la misma dimensión biográfica influiría en la percepción de calidad de vida. Estos hacen referencia a aspectos socioculturales particulares no sólo de un grupo etario, sino también, de una cultura. El desarrollo de la investigación ha contemplado el trabajo con dos técnicas de producción de datos cualitativos: grupos focales y entrevistas en profundidad. Para esta presentación se describirá y darán a conocer los resultados obtenidos a través de la realización de esta investigación cualitativa.		participación efectiva en espacios de decisión y generar situaciones de vejeísmo, como también, puede articular y concentrar recursos tales como la contención emocional, apoyo, recursos económicos, materiales, incentivar a la actividad, articular la rutina diaria, facilitar la actualización de cambios sociales y relaciones generacionales, y ayudar al desenvolvimiento de los adultos mayores en el entorno físico en el que viven.
3	Paula Elosua	Valores subjetivos de las dimensiones de la calidad de vida en los adultos mayores	Las raíces de su estudio se encuentran en la investigación biológica, médica, psicológica y social; sin embargo, ninguna de estas disciplinas agota el concepto y ninguna de ellas lo delimita en su complejidad. La calidad de vida no es el equivalente al ambiente, o a la cantidad de bienes materiales, ni siquiera al estado de salud,	Analizar la importancia subjetiva de 5 dimensiones de la	Aunque se detectaron diferencias significativas en el nivel de estudios e ingresos en función del sexo, tanto el ordenamiento de las dimensiones como los valores subjetivos a signados a ellas, fueron equivalentes para los hombres y para las mujeres.

		España 2010	como tampoco puede reducirse en un constructo subjetivo relacionado con la satisfacción personal y subjetiva con la vida. La calidad de vida como concepto complejo, surge como fruto de la interacción dinámica entre las condiciones externas de un individuo (redes de salud, renta per cápita, políticas sociales, calidad ambiental, etc.), sus circunstancias personales (condiciones de salud, factores emocionales y de personalidad, o situación económica) y su percepción objetivo.	calidad de vida en adultos mayores de 65 años no institucionalizadas .	
4	Verónica Montes de Oca	Participación , organización y significado de las redes de apoyo comunitario entre hombres y mujeres adultas mayores: la experiencia de la colonia Aragón en la delegación Gustavo A. Madero	Este libro presenta una breve revisión sistematizada del estado del arte en materia de redes de apoyo social, así como la pertinencia de esta temática en la discusión sobre la calidad de vida y el envejecimiento. Posteriormente el lector encontrará el contexto sociodemográfico en el que se ubica la investigación cualitativa actual en el Distrito Federal; se señalan aspectos sociales, demográficos y políticos, así como una semblanza de la zona de Aragón.	Analizar el papel de las redes comunitarias de apoyo en la calidad de vida de la población femenina y masculina con 60 años y	Los mecanismos y significados de la participación que hombres y mujeres – solos o en pareja– experimentan con esta alternativa comunitaria no debe considerarse permanente durante la etapa de vejez. La evidencia cualitativa expuso las opiniones, representaciones y significados sobre la participación en grupos de mujeres y hombres adultos mayores que fueron invitados a partir de su propia relación y vínculo con otros participantes.

		México		más	
5	Juan Herrera Enrique García	Redes Sociales de Apoyo y Ajuste Biopsicosocial en la Vejez: Un análisis comparativo en los contextos comunitario y residencial 2004	El presente trabajo analiza el nivel de ajuste biopsicosocial en dos grupos de personas mayores de 69 años. Un grupo general (N=109) de personas mayores viviendo en su hogar y un grupo diana (N=100) de personas mayores viviendo en residencias de tercera edad. Se evaluaron medidas de apoyo social, autoestima, salud general y depresión.	Analizar variables del ajuste biopsicosocial en la vejez, tanto en el contexto residencial como fuera de él.	Las intervenciones profesionales deberían reconocer la heterogeneidad de la población anciana y dirigirse prioritariamente a aquellos grupos en situación de mayor riesgo. Es decir, personas mayores de 75 años (especialmente mujeres y miembros de grupos minoritarios) y personas que carecen de familia u otras personas significativas (aunque este grupo resulta difícil de identificar y alcanzar). Las intervenciones profesionales deberían reconocer la importancia y significación del continuo de pérdidas que experimenta la persona mayor y, en consecuencia, las intervenciones deberían centrarse en la mejora de la capacidad de afrontamiento.
6	Laura Mercedes Barriga Valencia Diana Carolina	Agricultura Urbana en Bogotá. Una evaluación externa participativa	El problema de la inseguridad alimentaria que afecta con mayor fuerza a varios países de África, Asia y/o América Latina, entre los que se encuentra Colombia, ha sido objeto de estudio de varias disciplinas sociales como la economía, sociología y/o antropología, puesto que se ha visualizado que el problema, contrario a lo que	Evaluar el proceso de agricultura urbana, resultado	Las anteriores reflexiones no pretenden desestimar los esfuerzos y logros del proyecto, sino que como un acto responsable del ejercicio 152 investigativo y evaluativo, están orientadas a desvelar las incoherencias estructurales e internas del proyecto, sus dificultades y falencias, para contribuir a

	Leal Celis	2011	anteriormente se pensaba, no está determinado por la escasez de alimentos, sino por los problemas que se presentan a la hora de acceder a estos, tema que está en estrecha relación con el problema de la pobreza tal y como lo expresa el autor Absalón Machado, “el problema alimentario tiene profundas raíces en la desigualdad de la distribución del ingreso y la riqueza.	de la intervención del JBB B, teniendo como base la percepción de los beneficiarios del programa.	su reflexión tanto por parte de los gestores como de los beneficiarios del proyecto 319. Así mismo, busca dejar un precedente de las acciones que se han llevado a cabo alrededor de éste, tema que en la actualidad se encuentra en un debate público en el Congreso de la República para la aprobación de una Política Pública de Agricultura Urbana, acción que posiblemente mejoraría la situación actual del proyecto, y de la práctica en general.
7	Diego Ricardo Rodríguez Pava	Agricultura Urbana en Bogotá: aporte para el cambio cultural 2017	Esta investigación analiza la agricultura urbana (AU) en Bogotá y sus componentes simbólicos, de organización social y tecnologías, como forma del análisis cultural. Se utilizaron herramientas cuantitativas y cualitativas entre las que se encuentran 96 encuestas y relatos de 96 agricultores urbanos, aplicados a partir de un muestreo aleatorio simple estratificado en 17 localidades de Bogotá, complementadas con 25 entrevistas semiestructuradas a actores: agricultores urbanos, gestores, profesores e investigadores. Por medio de un análisis de correspondencias múltiples (ACM) se encontró que existe correlación dentro de grupos de agricultores de estratos 1-2 y 3-4.	1. Determinar las diferentes percepciones e imaginarios de los actores de la agricultura urbana en algunas localidades de	1. Las agricultoras urbanas encuestadas provienen de la migración de campesinos hacia Bogotá durante el siglo XX. El cambio de vida incluyó abandonar el trabajo agropecuario, la conformación familiar alrededor de este y la educación asociada a los valores de la vida rural. 2. Las agricultoras urbanas encuestadas consideran que la AU es una manera de mantener viva la herencia cultural relacionada con el trabajo de la tierra y la memoria de sus parientes, tanto cercanos como ancestros. Por esta razón reivindican las prácticas agrícolas aprendidas en el campo, que constituyen un acervo de conocimientos alternativos a

			Los resultados se ordenaron de acuerdo con esta estratificación y la información recolectada en campo se analizó con el programa SAS (encuestas) y el programa Atlas TI (entrevistas semiestructuradas y relatos).	Bogotá. 2. Establecer los principales cambios generados en la organización social a partir de la práctica de agricultura urbana en diferentes localidades de Bogotá.	la revolución verde, debido a que la migración de las agricultoras fue antes que la implementación de dicho paradigma tecnológico. 3. Dada la herencia de pueblo agricultor y teniendo en cuenta que la agricultura es una actividad colectiva, los encuentros entre agricultores tienen mayor relevancia que el trabajo individual. Practicar la AU en grupo genera identidad colectiva alrededor de revalorar los conocimientos campesinos y los nuevos que han adquirido a través de los gestores de la AU y otros intercambios de conocimiento.
8	Kelly Marcela Cantor Marín	AGRICULTURA URBANA: SOSTENIBILIDAD Y	Cuando los campesinos por razones como la exclusión social o el conflicto armado abandonan las zonas rurales y pasan a habitar la periferia de las ciudades, entre otras cosas, pierden la actividad	Describir elementos de sostenibilidad de	En primer lugar, se debe visualizar el valor simbólico de hacer agricultura en zonas marginales de la ciudad, como en Altos de Cazucá, Ciudadela Sucre o en barrios de Ciudad Bolívar, en donde

		<p>MEDIOS DE VIDA</p> <p>Experiencias en Ciudad Bolívar, Altos de Cazucá y Ciudadela Sucre</p> <p>2009</p>	<p>agropecuaria, y las redes sociales con las cuales contaban, cambiando así su proyecto de vida. Usualmente, bajo condiciones de pobreza, en la ciudad, y con el tiempo reconstruyen su vida, y en medio de esto algunos retoman actividades propias del campo, como la agricultura, para sobrevivir en un medio nuevo y hostil, o para practicar lo que sabían hacer en sus lugares de origen. Sin embargo, la agricultura en la ciudad tiene connotaciones diferentes a la vida rural, puesto que las formas de sustento y las construcciones sociales de los actores se transforma.</p> <p>Motivada por las vivencias en el sur de Bogotá y en Soacha con población que bajo condiciones de exclusión y pobreza hace agricultura urbana, se realiza el presente trabajo de investigación con población vulnerable y desplazada. La investigadora vivencialmente percibe que el nivel de apropiación y permanencia de la actividad varía y tiene connotaciones distintas en quienes contra su voluntad y de manera violenta vinieron a la ciudad, respecto a quienes llegaron a la ciudad buscando oportunidades para su vida.</p>	<p>la agricultura urbana y su relación con la vida de las personas que la practican en algunos barrios de la localidad de Ciudad Bolívar, (Bogotá), Altos de Cazucá y Ciudadela Sucre (Soacha)</p>	<p>escasean dos recursos fundamentales que son: el agua y la tierra, pues si en el campo era difícil acceder a la tierra, en la ciudad el suelo cuesta por metro cuadrado para urbanizar. En medio de la marginalidad y la sequía, las aguas negras y grises pueden ser una opción para mantener las plantas. Es en este contexto que quienes hacen Agricultura Urbana, la hacen desde la precariedad, desde la lucha porque crezca una planta a pesar de que las condiciones sean adversas, creando redes cotidianas con los vecinos para conseguir lo faltante, y autoabasteciéndose de la mayoría de los recursos. Para varios, el valor de la huerta es que representa un espacio tranquilo, autónomo y de resistencia al medio hostil de la ciudad, reflejando una lucha entre la identidad campesina y la vida de ciudad. Teniendo en cuenta la escasez tanto de agua como de tierra, el aporte de la agricultura urbana a la alimentación depende de la disponibilidad de espacio, de la ocupación de las personas, del acceso a agua y unido a lo anterior, de la dependencia a la actividad para la sobrevivencia, en donde las personas de la tercera edad o con limitaciones ocupacionales encuentran en esta actividad, una fuente que determina su</p>
--	--	---	---	--	---

					ocupación y sustento. Quienes obtienen los alimentos mayoritariamente de la huerta son: a) los que acceden a suficiente tierra y b) algunas veces quienes dependen ocupacionalmente de esta actividad.
9	Sleidy Alejandra León Aguilar Yesica Lucia Diaz González	Rescatando Los Saberes En Agricultura Urbana De Las Iniciativas Comunitarias De La Localidad Cuarta San Cristóbal Hacia La Asociatividad. 2013	Los saberes tradicionales frente a la agricultura en espacios urbanos, son una gran fuente de conocimiento y aporte para las nuevas generaciones que cada día buscan la comodidad y el menor esfuerzo, rescatar las tradiciones frente al cultivo y la relación con la tierra es un elemento fundamental para el desarrollo comunitario, ya que permite el crecimiento y avance de la misma, de igual forma restituye la importancia a de las tradiciones y su transmisión garantizando su permanencia a través del tiempo. Zaar, H. (2011), en su artículo Agricultura urbana: Algunas reflexiones sobre su origen, en http://www.ub.edu/geocrit/b3w-944.htm , refiere que: “Hablar de la agricultura urbana de las ciudades no es reciente, aunque desde finales de la década de 1980 se ha oído hablar cada vez más de la agricultura urbana (AU) en el mundo, se ha desarrollado como fuente indispensable de alimentación para las personas con mayores carencias alimentarias e instrumento de reclamo para	Recuperar los saberes tradicionales de los adultos y adultas mayores quienes lideran diferentes iniciativas comunitarias, acompañadas desde varios años atrás por la E.S.E.	La agricultura Urbana se ha venido implementado prácticamente desde la fundación de la ciudad ya que sus primeros habitantes traían consigo animales domésticos y sembraban diferentes cultivos, los cuales satisfacían sus necesidades alimentarias. Con el transcurrir de los años, en las grandes haciendas que hacían parte de la Sabana de Bogotá se sembraban extensos de cultivos de cereales como trigo, avena o maíz, y criaban vacas para la producción de leche. En la actualidad la agricultura urbana tiene presencia en localidades como San Cristóbal Sur, Chapinero, Usaquén, Ciudad Bolívar, Usme y Sumapaz (Localidad rural) representada en pequeñas huertas en los patios de las casas o huertas comunitarias en lotes baldíos. En la localidad de San Cristóbal, según datos del Hospital de San Cristóbal existían en el año 2007 aproximadamente 50 huertas ubicadas en barrios como Juan

			una alimentación más saludable y un ambiente menos contaminado.”		Rey, Quindío, San Martín de Loba, Libertadores, entre otros, aclarando que estas huertas aparecen y desaparecen constantemente dependiendo si los lotes son o no en arriendo. desde el año 2004 el plan de desarrollo “Bogotá sin Hambre” impulsó e incentivó las prácticas de agricultura urbana en la ciudad como una estrategia para fortalecer la seguridad alimentaria de las personas en riesgo de desnutrición, en la localidad de San Cristóbal por medio del convenio distrital 319/2004, con el Jardín Botánico de Bogotá se inició la capacitación de los agricultores urbanos, posteriormente a través de convenios inter-administrativos con la alcaldía local (90/2005, 63/2007) se le ha dado continuidad al proceso y está vigente hasta el año 2009, beneficiándose 3600 personas hasta el momento, de igual forma hay presencia de diferentes ONG, universidades y fundaciones que asesoran a los pequeños agricultores de la localidad.
10	Organización iberoamericana de seguridad	Boletín del programa iberoamericano de cooperación	Rescatando la tradición de la siembra y la conservación del medio ambiente, en la localidad de Bosa (Distrito Capital de Bogotá), las personas mayores beneficiarias del “Centro Día Porvenir”, dependiente de la	No aplica	

	d social	sobre adultos mayores. 2017	<p>Secretaría de Integración Social, han desarrollado un proyecto de agricultura urbana como parte de las actividades libres que desarrolla el servicio social. La iniciativa consiste en la realización de huertas caseras que cumplen con todo el proceso orgánico, desde el alistamiento de la tierra hasta la obtención del producto final, pasando por dos procesos: la preparación del compostaje y la lombricultura para la obtención del Humus. Cabe destacar que los insumos utilizados provienen de los residuos orgánicos obtenidos del comedor comunitario y del Centro Día. La propuesta es liderada por los beneficiarios del servicio y la comunidad del sector en cabeza de la señora Luz Dary Díaz, líder comunitario de Bosa Porvenir que cuenta con el conocimiento e interés necesario para sacar adelante este proyecto productivo, que promueve las actividades del campo y traslada a los mayores con sus raíces autóctonas. El proceso busca reconocer y fortalecer la soberanía y autonomía alimentaria de las personas mayores de la localidad de Bosa, además de promover el intercambio de saberes y sabores con la comunidad. Con la promoción de este tipo de actividades libres en los Centros Día, la Administración Distrital ratifica su compromiso de</p>		
--	----------	---	--	--	--

			fortalecer y respaldar los procesos productivos de la población mayor en la capital.		
1	Alba Luz Vélez Ceballos	Vinculo social, organización y aprendizaje en proyectos de intervención comunitaria, estudio de caso, proyecto "la huerta de mi barrio" Pereira Risaralda 2007		“Caracterizar las estructuras y vincularse y referenciales que soportan las dinámicas de la organización comunitaria generadas y agencias a partir del proyecto de agricultura urbana « La Huerta	En cuanto a las redes sociales de primer y segundo orden establecidas, la autora (Velez,2007) determina el tipo de comunicación compartida entre entornos, los canales creados para el intercambio de información y los esquemas referenciales construidos sobre otros desarrollan tramas vinculares que permiten reconocer las realidades sociales y las dinámicas que se dan entre ellas

				de mi Barrio »”.	
1 2	Natalia Andrea Gómez Álvarez Karen Julieth Marroquí n Correa	Agricultura Urbana en el Municipio de Chía con Familias de Estratos Bajos: Estudio de caso con base en la aplicación del método de la Investigación Acción Participativa "IAP" 2011	La población del municipio de Chía en su mayoría es de origen campesino y con un desarrollo cultural ligado a la producción agrícola, lo cual facilitó la realización de un proyecto de agricultura urbana, que permitió reducir las necesidades insatisfechas de familias de bajos recursos en aspectos de alimentación. Mediante el estudio de caso en el cual se aplicó la Investigación de Acción Participativa (IAP) y se identificó la población objeto de este proyecto. En la ejecución del proyecto se realizó la técnica de agricultura urbana adaptada a las condiciones físicas, sociales y económicas de las familias seleccionadas. La IAP se desarrolló en cuatro fases: fase exploratoria en la que se convocó a personas organizadas en el Programa "en pro de los derechos de la mujer donde se reúnen familias de bajos recursos, fase diagnóstica, iniciada en base en la lista seleccionada de 14 personas y quienes se inscribieron al proyecto; luego se visitó a cada uno de los hogares, para identificar el espacio con el que contaban en sus casas, sus recursos y, luego se realizó la caracterización de la comunidad; la fase de propuesta, comenzó con un plan de trabajo,	Mejorar las condiciones de alimentación básica de una población estratos económicos bajos mediante el uso de la herramienta Investigación Acción	El resultado indico, la mitigación de un derecho vulnerado de la alimentación, mediante el insumo directo de las plantas y el porcentaje restante fueron pérdidas derivadas de mal manejo humano y por factores bióticos o climáticos adversos. Hubo apropiación de las enseñanzas desarrolladas en el proyecto y construcción de fuertes relaciones intrafamiliares entre los miembros del grupo, lo que permitió la continuación por si mismos de estas huertas caseras.

			<p>en el cual se llegaba a puntos de común acuerdo, como por ejemplo, fechas de visitas, número de estructuras, entre otros aspectos necesarios para el desarrollo del proyecto ; y finalmente, la fase de desarrollo comenzó con la siembra de 550 plántulas de 5 diferentes especies de hortalizas y su evaluación final de producción.</p>		
13	Oswaldo Moreno Florez	<p>Agricultura Urbana: Nuevas Estrategias de Integración Social y Recuperación Ambiental en la Ciudad.</p> <p>2007</p>	<p>La Agricultura Urbana surge como potencial plataforma de desarrollo local y comunitario, asumiendo el desafío de estructurar sinergias y complementariedad entre la recuperación de los recursos del hábitat y la creación de actividades productivas agro-culturales, generando un encadenamiento operativo de la dimensión ecológica, económica y social del concepto de sustentabilidad. A través del Paisaje, como disciplina analítica y proyectual del territorio, es hora de explorar nuevas formas de hacer ciudad, para generar –desde las potencialidades, intereses y aspiraciones de la comunidad local– un efectivo entrelazamiento entre la recuperación físico-ambiental del espacio urbano y periurbano, y la inclusión al ámbito ciudadano de los grupos sociales en condiciones de pobreza que habitan este contexto. Mediante la revisión de experiencias</p>	Sistematización de experiencias	

			recopiladas, se argumentan los alcances socio-económicos y ecológico-paisajísticos de la Agricultura Urbana, construyendo una base referencial que permita luego su posible aplicabilidad a través de Proyectos de Paisaje en el contexto de nuestras ciudades contemporáneas.		
14	FAO	La Agricultura Urbana Y Sucontribución Seguridad Alimentaria 2012	La agricultura urbana y periurbana (AUP) busca aumentar la seguridad alimentaria nutricional (SAN) para las poblaciones vulnerables urbanas y periurbanas, produciendo alimentos para el autoconsumo en espacios reducidos. La AUP beneficia a las personas más vulnerables por condiciones permanentes o transitorias: genera ingresos complementarios, enriquece la dieta familiar, promueve tecnologías eficientes y sostenibles utilizando recursos e insumos naturales, respeta el ambiente, los conocimientos y las tradiciones locales y promueve la equidad de género. El Proyecto Piloto para el Fortalecimiento de la Agricultura Urbana y Peri-urbana y de la Seguridad Alimentaria en el Municipio del Distrito Central (MDC), impulsado por la Organización de las Naciones Unidas para Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Alcaldía del MDC, constituye una	Sistematización del proyecto de agricultura urbana	La AUP beneficia a las personas más vulnerables por condiciones permanentes o transitorias: genera ingresos complementarios, enriquece la dieta familiar, promueve tecnologías eficientes y sostenibles utilizando recursos e insumos naturales, respeta el ambiente, los conocimientos y las tradiciones locales y promueve la equidad de género.

			<p>experiencia pionera en Honduras, cuyo objetivo ha sido contribuir a la seguridad alimentaria y nutricional y mejorar la calidad de vida de la población mediante el establecimiento de huertos familiares. Este documento relata brevemente la experiencia y da a conocer algunos de los principales aportes y logros del proyecto relacionados con la SAN y la mejora en la calidad de vida de la población participante; el desarrollo de los procesos de capacitación; el proceso de validación y generación de tecnologías apropiadas para la producción; la generación de capacidades y la dinámica de las alianzas establecidas con otros actores. Además, da a conocer algunos testimonios de los participantes recogidos mediante consultas con técnicos, beneficiarios y actores clave.</p>		
15	Ana Isabel Mejia Moreno	<p>Contribución de los huertos urbanos a la salud</p> <p>2014</p>	<p>La inclusión de espacios para la agricultura en las ciudades se presenta como una potencial herramienta de promoción de entornos urbanos saludables y sostenibles, pudiendo ser especialmente beneficiosa para colectivos vulnerables. El objetivo de este estudio es analizar los efectos percibidos sobre la salud por personas mayores de 65 años que participan en una red de huertos ya instaurada en Barcelona. Se llevó a cabo un</p>	<p>analizar los efectos percibidos sobre la salud por personas mayores de 65 años que</p>	

			<p>diseño exploratorio-descriptivo, realizando entrevistas semiestructuradas a seis hortelanos de Barcelona para analizar sus percepciones acerca de la influencia de la participación en los huertos sobre su salud. Los hortelanos manifestaron haber percibido un incremento en su actividad física, en la calidad (aunque no en la cantidad) de las verduras que consumen y en sus relaciones sociales, y beneficios en su bienestar psicológico. Las diferentes aportaciones de los huertos urbanos observadas en este estudio y en investigaciones anteriores sugieren que destinar espacio para la agricultura en las ciudades podría contribuir a fomentar entornos y estilos de vida saludables y una mayor sostenibilidad urbana, por lo que se plantea como una posible estrategia para abordar múltiples problemas de forma transversal.</p>	<p>participan en una red de huertos ya instaurada en Barcelona.</p>	
16	<p>Jaime Cuenca, María Jesús Monteagudo, Fernando Bayón</p>	<p>La contribución del ocio al envejecimiento satisfactorio de las personas mayores en</p>	<p>Los recientes resultados arrojados por el Eurobarómetro sobre Envejecimiento Activo publicado en 2012, a partir de 26.723 entrevistas personales, nos ponen tras la pista de una tendencia demográfica imparable también en nuestro contexto, que convierte a la población mayor de 65 años en el estrato de mayor crecimiento, por lo que el envejecimiento satisfactorio se ha</p>	<p>Identificar entre sus experiencias, aquellas que se acoplan al constructo</p>	<p>El proceso de envejecimiento de la población en el Territorio Histórico de Bizkaia trae consigo retos y desafíos inéditos a las administraciones. Es necesaria una respuesta coordinada a la que contribuyan diversos agentes de intervención y en la que se reúnan los resultados de investigación de muy diversas disciplinas. En este estudio se</p>

		Bizkaia 2012	convertido ya en una de las claves sociales de la agenda europea para los próximos años. Este colectivo va a tener un papel socialmente mucho más proactivo a todos los niveles. Uno de los ámbitos de mayor desarrollo puede ser la formación en un ocio valioso a lo largo de la vida como factor desencadenante del bienestar personal. Hacia ello apuntan los resultados del Eurobarómetro sobre Envejecimiento activo 2012 (Special Eurobarometer, 2012).	o de ocio experiencial valioso y comprobar si, tal y como creemos, éste puede repercutir de manera saludable y benefactora en sus procesos de envejecimiento	plantea lo que consideramos una aportación relevante desde los Estudios de Ocio. El ocio, concebido como experiencia integral y significativa en la vida de las personas, desempeña una función de enorme importancia en la promoción de un envejecimiento satisfactorio, a través de su incidencia comprobada en el bienestar psicológico. Para ahondar en los factores que hacen posibles esta incidencia y contribuir a la elaboración de un constructo que los sistematice en torno a la idea del ocio experiencial valioso, se ha recurrido aquí a la combinación de técnicas metodológicas tanto cuantitativas como cualitativas.
17	Inmaculada Montero, Matías Bedmar	Ocio, tiempo libre y voluntariado en personas mayores	Numerosos cambios se suceden a nivel mundial. El ocio, como elemento social y cultural, no permanece ajeno a tal evolución y, a su vez, contribuye desde el punto de vista personal, social y económico, a la configuración de determinados hábitos, estilos de vida, formas diferentes de entender el descanso y desarrollo recreativo	No Aplica	La necesidad de mantener una perspectiva contextual respecto al voluntariado, y explican el papel de las instituciones y de la cultura, así como de las políticas y los programas elaborados para favorecer que los ciudadanos de más edad hagan uso de su potencial productivo en beneficio de ellos mismos

			de nuevas actividades. En este artículo se plantea el uso del ocio, tiempo libre y voluntariado, desde el colectivo de las personas mayores, destacando la importancia de su participación a través de distintas tareas. Esto supone una importante inversión de tiempo, conocimientos y apoyo afectivo, que no siempre es reconocido ni valorado por el resto de la sociedad. Concluimos destacando cómo la acción educativa a través de programas de ocio ha modificado su concepción y se define a través de parámetros que hacen referencia a la autonomía, desarrollo, relación, participación y creatividad, también en las personas de más edad.		y de la sociedad. Siguiendo los datos extraídos del estudio citado (op. cit. 2005), más allá de todas las diferencias transnacionales hay una proporción importante, de hasta el 20 por ciento, de la población europea de 50 o más años de edad, que se dedica al trabajo de voluntario y su potencial productivo ni siquiera se podría valorar todavía en toda su posible extensión
18	Ana Goitya Prat Yolanda Lázaro Fernandez	“La experiencia de ocio y su relación con el envejecimiento activo	No Aplica	Identificar los patrones que describen un estilo de vida en ocio para personas mayores. Proponer un constructo	El estilo de ocio tiene un papel determinante en la consecución de un envejecimiento activo. Como se ha podido observar tanto a nivel teórico, como empíricamente, es posible afirmar que el ocio está presente e incide en los tres pilares que sustentan el envejecimiento activo, así la participación de las personas mayores en actividades de ocio, tanto comunitarias como en el hogar. Existen unos patrones que definen el

				o de estilo de ocio u ociotipo en las personas mayores.	estilo de vida en ocio de las personas mayores. Al igual que en el resto de población, entre el colectivo de personas mayores se identifican unos posicionamientos ante el constructo definido que determina y define el estilo de vida en ocio no determinado por variables exclusivamente de tipo sociodemográfico.
--	--	--	--	---	---

Fuente: Elaboración propia.

Apéndice 2 Diario de campo

APORTES DE LA AGRICULTURA URBANA AL FORTALECIMIENTO DE LAS REDES DE APOYO SOCIAL DE LAS PERSONAS MAYORES DEL BARRIO DEL EL REGALO DE LA LOCALIDAD DE BOSA.	
1. Identificación:	
Fecha: agosto 4 de 2017	
Lugar: Junta de Acción Comunal Barrio el regalo.	
Circunstancias especiales: Conversación con la presidenta de la JAC con relación a las necesidades investigativas.	
2. Diagramación: diagramas y dibujos simples de los lugares en los cuales se desarrollan las observaciones, ubicación de las personas y objeto.	
	
3. Descripción de actividades o situaciones <p>Se realiza una reunión con la presidenta de la Junta de Acción Comunal del barrio El regalo, en esta se da a conocer los diferentes lugares donde las personas mayores se reúnen y parte de la historia del barrio, posteriormente se realiza un recorrido con el fin de hacer el reconocimiento de la zona y a su vez identificar los espacios donde están ubicados los huertos, y preguntado a las personas mayores sobre la experiencia que han tenido a través de esta práctica, se visitaron 6 personas mayores, y sus respectivos lugares de siembra los cuales están ubicados en las terrazas de las casas, se pudo identificar que los huertos están clasificados por periodos de siembra, es decir, en una parte del huerto se encuentran las semillas acabadas de sembrar, en otra las plántulas, que son aquellas que llevan cierto periodo de siembra y luego de esto se trasplanta al lugar donde va a producir el fruto.</p> <p>En los diferentes huertos se pudieron apreciar productos como: pimentón, perejil, cilantro, cebolla, plantas aromáticas y medicinales, lechuga, apio, ají, arvejas, tomate, frijol, entre otros.</p> <p>La presidenta de la JAC, la señora Ana Inés Vásquez comenta que el trabajo en los huertos ha</p>	

sido muy importante ya que con esto ha ganado muchos reconocimientos, y está próxima a obtener apoyo de la Secretaria de Desarrollo Económico ya que el proyecto ha generado múltiples beneficios en el barrio, como aumentar la participación del adulto mayor es las actividades de la comunidad, ya que antes esto no era evidente.

Por parte de la Secretaria de Integración social, existen programas dirigidos a las personas mayores como costura, lencería, tarjetas, reciclaje y demás, pero el de AU, ha contribuido en mayor parte a la persona mayor, ya que se observa que este permite la vinculación de toda la comunidad en el proceso, por los intercambios que se dan entre los habitantes, se evidencia que existe una alta cohesión social.

Por otro lado, desde la JAC se buscó un convenio con el Colegio Fe y Alegría San Ignacio, donde las personas mayores pueden intercambiar su conocimiento acerca de esta práctica y concienciar a los estudiantes de los beneficios de la agricultura urbana.

4. Observaciones: anotaciones aclaratorias, hipótesis tentativas, etc.

Se evidencia por parte de las personas mayores apropiación de su huerto, y que este proceso ha generado sentido de pertenencia por su huerto, y por sus vecinos que están en el mismo programa, ya que entre ellos se daba el intercambio de semillas, abono y demás para que ellos sembraran.

5. Registro de conducta verbales

- **PM 1:** “yo estoy muy feliz con mis matas, yo les hablo y si no me “pelechan”, les digo que las boto y automáticamente ellas empiezan a crecer”
- **PM2:** “Para mí haber aprendido sobre las maticas, ha sido muy bueno, por ejemplo, yo le tenía miedo a las lombrices y después de ver todo lo que ellas hacen, les cogí cariño, porque trabajan muy duro”.
- **PM 3:** “a mí me ha gustado mucho lo de los huertos, a veces mi nieto sube y me ayuda a regar las maticas y de paso yo algo le enseño”
- **PM4:** “uno con una mata puede hacer como de médico, porque si a usted le duele la barriga se hace una infusión con manzanilla y se le quita, lo mismo, yo en las mañanas me tomé el jugo de sábila con miel y eso bueno, porque me ha ayudado a limpiar el colon”.

Elaborado por:

Adriana Acosta Carrillo

Helena Jiménez Díaz

Lina Orozco Castro

Apéndice 3 Guía de preguntas

 FORMATO DE TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA	
Grupo de investigación: Adriana Acosta Carrillo, Helena Jiménez Diaz, Lina Marcela Orozco.	
Fecha:	Lugar:
Primer momento: Acercamiento	
(Saludo cordial a la persona mayor, dar a conocer el objetivo de la entrevista y del proyecto de investigación, Firmar consentimiento informado, donde la persona acepta participar en el proceso investigativo por medio de la entrevista y se le informa que se utilizará grabadora de voz)	
Segundo momento: Preguntas	
Nombre: Edad: Nivel educativo Lugar de procedencia: Tiempo con el huerto:	
<p>Cuéntenos ¿cómo inicio con la práctica de la agricultura urbana?</p> <p>Describa como es su rutina diaria</p> <p>¿Qué actividades realizaba en su tiempo libre, antes de implementar su huerto urbano?</p> <p>Desde su experiencia en la práctica que desarrolla en el huerto, ¿usted considera que la AU le genera algún tipo de beneficio a su salud? ¿por qué?</p> <p>Desde la experiencia en el huerto ¿De qué manera usted comparte la práctica de la AU con las personas mayores que hacen parte de la misma?</p> <p>¿De qué manera usted ha replicado los conocimientos adquiridos a través de la práctica de la AU con su comunidad?</p> <p>¿Usted considera que la actividad que realiza en el huerto ha sido reconocida? ¿cómo?</p> <p>¿Cuéntenos qué lo motiva a seguir participando de la práctica de la AU?</p>	

Apéndice 5 Entrevista Blanca Cecilia Moreno

	<p>“TECHOS VERDES” APORTES DE LA AGRICULTURA URBANA AL ENVEJECIMIENTO ACTIVO A TRAVÉS DE LAS ACTIVIDADES DE OCIO DE PERSONAS MAYORES.</p>
<p>Grupo de investigación: Adriana Acosta Carrillo, Helena Jiménez Diaz, Lina Marcela Orozco.</p>	
<p>Fecha: 9 de febrero de 2018</p>	<p>Lugar: Bosa El regalo</p>
<p>Primer momento: Acercamiento</p>	
<p>(Saludo cordial a la persona mayor, dar a conocer el objetivo de la entrevista y del proyecto de investigación, Firmar consentimiento informado, donde la persona acepta participar en el proceso investigativo por medio de la entrevista y se le informa que se utilizará grabadora de voz)</p>	
<p>Segundo momento: Preguntas</p>	
<p>Nombre: Blanca Cecilia Moreno Edad: 68 años Nivel educativo: 3° Primaria Lugar de procedencia: Guateque- Boyacá Tiempo con el huerto: 10 años</p>	
<p>Cuéntenos ¿Cómo inició con la práctica de agricultura urbana?</p>	
<p>Bueno, esperen me acuerdo, toda la vida yo he tenido que ver con esto, porque desde chiquita mi papá tenía un cultivo de papa y a mí me tocaba acompañarlo a escarbar la tierra y sacar toda la papa que hubiera, y luego tocaba ayudarlo a arreglar los bultos y después ir a vender la papa al pueblo, también el tenía unas cabezas de ganado y yo le ayudaba a ordeñarlas, eso era duro mamitas, eso sí era trabajar, porque me tocaba levantarme a las 4:00 de la mañana y en ese frío, pues para uno de china eso era duro, Después me vine a Bogotá me casé y me puse a criar porque uno que más hacía, y bueno, pues yo siempre he mantenido mis maticas de jardín porque hacen ver la casa bonita y dan vida, hace como cuatro años comenzaron acá a dar unos cursos sobre el compostaje y esos muchachos que daban las clases empezaron a decir que uno podía cultivar en la casa, pues la verdad les digo que a mi alguna vez se me ocurrió eso, pero no sabía cómo hacerlo en la terraza, y empecé con unas hojitas de lechuga y unas vecinas me regalaron unas maticas pequeñas de acelga y pues todas me prendieron y así comencé, ahorita miran como están de bonitas para que le tomen fotos.</p>	
<p>Describe ¿cómo es rutina diaria?</p>	
<p>Bueno lo primero es hacerme un tintico, porque yo tengo un dicho, un día no comienza sin un buen tintico, después atiendo a mi nieto para que se vaya a la universidad y toca hacerle el desayuno y el almuerzo, hasta un sándwich le hago con la lechuga que tengo arriba, después de eso organizo la casa, lo que haya que hacer y me subo a mirar mis maticas ya estando allá hay que rociarlas, hay que consentirlas, amarrarlas, cambiarle la tierra, echarles abono, y ahí pues la pasa uno más desaburrída porque uno de la tercera edad como no sale, como no tiene trabajo, no tiene nada, pues eso es una ventaja para uno.</p>	

¿Qué actividades realizaba en su tiempo libre, antes de implementar su huerto urbano?

Ninguno, pues hacer aseo, barrer trapear y hacer de comer y por ahí mirar televisión y ya.

Desde su experiencia en la práctica que desarrolla en el huerto ¿Usted considera que la AU le genera algún tipo de beneficio a su salud? ¿Por qué?

Me beneficia de mucho, porque yo vendo y consumo, y son alimentos que son limpios, no están rociados con aguas negras, (...) uno tiene que matar el tiempo en algo, porque como no trabajo, no hago nada, entonces pues me canso ya de cocinar entonces me subo y a veces me pongo a molestar las matas, a limpiarlas a trasplantarlas a sacarlas de un lado a otro, y se la pasa uno un buen rato ahí y se calienta uno, se mueve uno un poquito.

Desde la experiencia en el huerto ¿De qué manera usted comparte la práctica de la AU con las personas mayores que hacen parte de la misma?

Con las vecinas Intercambiamos plantas, matas, intercambiamos semillas, yo les vendo hasta tierra, les vendo hasta semillas, lo que sea, a veces viene doña Esther y me mira las matas, juntas vamos donde Eudocia y le ayudamos a mover la papa que ella siembra, y sobre todo cambiamos semillas.

¿De qué manera usted ha replicado los conocimientos adquiridos a través de la práctica de la AU con su comunidad?

Igual que lo anterior, porque yo tengo varias compañeras que eso hacemos, al que venga por lechuga, por acelga, por cilantro, pues eso se les vende, hasta a los niños de un jardín de allá atrás, vienen y miran y se les enseña algo sobre esto porque es para compartir.

¿Usted considera que la actividad que realiza en el huerto ha sido reconocida? ¿Cómo?

Inés, la presidenta nos ha reconocido que somos personas que todavía somos útiles, todo lo del huerto empezó por Pablo VI, y aquí venían y daban los cursos y yo invitaba a los vecinos para que vinieran y ahí le fuimos cogiéndole el hilo a las cosas.

Cuéntenos ¿qué lo motiva a seguir participando de la práctica de la AU?

La limpieza, porque está limpio todo lo que uno coseche la lechuga, el cilantro, todo está limpio, no tiene ninguna cosa que sea perjudicial para la ciudad, para la salud, porque, porque no se fumiga, no se le echa abono de otro, no se rocía con agua sucia, entonces es beneficioso para uno. (...) a los niños se les explica también como sembrar una plantica, pero entonces uno le enseña con una matica ornamental, porque si se muere pues no hay inconveniente, (risas) pero ya de la otras pues ellos van cogiendo también la costumbre y saber que hay que rociarlas, hay que limpiarlas y que hay que estar pendiente.

Muchas gracias por su participación

Apéndice 6 Entrevista Emilce Téllez

	FORMATO DE TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA “TECHOS VERDES”	
	APORTES DE LA AGRICULTURA URBANA AL ENVEJECIMIENTO ACTIVO A TRAVÉS DE LAS ACTIVIDADES DE OCIO DE PERSONAS MAYORES.	
Grupo de investigación: Adriana Acosta Carrillo, Helena Jiménez Díaz, Lina Marcela Orozco.		
Fecha: 9 de febrero de 2018	Lugar: Bosa El regalo	
Primer momento: Acercamiento		

(Saludo cordial a la persona mayor, dar a conocer el objetivo de la entrevista y del proyecto de investigación, Firmar consentimiento informado, donde la persona acepta participar en el proceso investigativo por medio de la entrevista y se le informa que se utilizará grabadora de voz)

Segundo momento: Preguntas

Nombre: Emilce Téllez

Edad: 61 años

Nivel educativo: Primaria

Lugar de procedencia: Bucaramanga- Santander

Tiempo con el huerto: 4 años

Cuéntenos ¿Cómo inició con la práctica de agricultura urbana?

Pues que les digo muchachas, para mí esto fue una verdadera lucha (Risas) porque yo le tenía como asco, como miedo, a las cosas que tienen que ver con los bichos, con la tierra, esto empezó con una invitación que me hizo la señora Inés con lo del compostaje, yo al principio no quería por lo que les conté y por las lombrices porque les tenía mucho miedo, pero así como dicen el que no sabe, es como el que no ve, porque después empecé a conocer como era el proceso y lo más bonito de todo es ver cómo trabajan esos animalitos allá metidos y que si no fuera ellos yo no podría tener mis maticas así de bonitas, eh (se queda pensando), además ver la creación de Dios tan perfecta y tan linda, ahí sí como dicen, mi Dios sabe cómo hace sus cosas, y ahorita pues ya van a mirar como tengo mis maticas, yo nunca pensé poder sembrar mi comida, la lechuga la acelga, el tomate, hasta piña y cilantro, y lo más bonito de todo que se da de donde yo vengo, la matica de café.

Describe ¿cómo es rutina diaria?

Yo en mi casa hago mis cosas, me levanto, hago el desayuno atiendo a Ramón y a Marcelita que ella de trabajar de noche, cuando ya los despacho entonces me subo a mirar mis matas, lo primero es saludarlas, darles cariño, consentirlas; la gente dirá que esta uno loco, pero eso es verdad, si uno no les habla no le prenden ni nada, lo que hago es quitar lo seco, las hojas que no sirven, les cambio la tierra y las pongo de un lado a otro y ahí se me pasa el tiempo, les echo agüita y demás, ellas son muy agradecidas por eso es que me gusta esto.

¿Qué actividades realizaba en su tiempo libre, antes de implementar su huerto urbano?

Pues mamita a mí siempre me ha gustado mucho colaborar con la comunidad, yo estuve en lo de bienestar familiar aquí ayudando a entregar los refrigerios, desayunos que el gobierno mandaba para los niños de la comunidad, siempre duramos cuatro años colaborando, no cuatro no, fueron seis años, entonces mamita, pero todo ha sido, como le digo, voluntario, en mi caso yo no estaba esperando un sueldo, porque no lo teníamos, porque sabíamos que todo eso era voluntad de uno y como lo que hemos venido haciendo con los huertos, todo es voluntario, entonces yo pienso algo que le aprendí mucho a la abuela, sirva con cariño y se devuelve el doble, en bienestar, en bendiciones para la familia y para la niñez del mundo entero.

Desde su experiencia en la práctica que desarrolla en el huerto ¿Usted considera que la AU le genera algún tipo de beneficio a su salud? ¿Por qué?

En todo, en el ambiente, porque ya ahorita no saca uno tanta cosa a la basura de la cocina, porque yo lo estoy echando todo en la compostera, que inclusive pues no he tenido tiempo de sacarlo porque eso hay que sacarlo uno mensual, y ese abono lo regala uno o lo vende o lo utiliza para las matas (...) también muchas veces lo aleja a uno del diario vivir de los problemas, porque como en todo lado hay de todo no, hay de todo un poquito y pues hay que saberlo- como decía la abuela Elvia- bandear de lado a lado, entonces se beneficia uno porque por lo menos eso le da paz y tranquilidad, ahorita ustedes suben; Por ejemplo mi cuñada me trajo un cogoyito así de mata de piña (señala el dedo) pero es

que esa piña le llamo yo, como piña de juguete (risas), empezó así como esta uñita (señala el dedo) pero ya esta de grande como este dedo (...) es hermosa, y dos años para echar una piñita así, pero no ella es, como le digo, como de adorno como de juguete, es algo tan bonito uno ver la naturaleza, tenerla cerca, si todos hiciéramos así menos basura, nos costaría menos la canasta familiar, porque hay cosas que uno puede cultivar, yo cultivaba cebolla cabezona y eso que yo eso del campo no sabía nada y le doy gracias a Dios porque aprendí del cuento que me metieron, le doy gracias a Dios. A doña Inés, que de ella aprendimos y tomamos esas clases que nos la dieron acá, otro por allá en otro lado, este cartoncito venga se los muestro (señala un diploma), este nos lo dieron acá, este nos lo dieron acá y nos graduamos allá en la Nacional, entonces son cosas muy lindas y yo le agradezco a la presidente que nos metió ahí, porque es una cosa muy bonita, la naturaleza es muy bella, yo acá molesto porque imagínese miya ayer aquí dos chicos colgándose del árbol y les dije ¡Gracias!, ¡Gracias!, no molesten el árbol, cuiden la naturaleza que nos da oxígeno, sombra y nos da beneficio, por ejemplo usted mira allá esa flor blanca (señala la ventana) y esa sirve para lo de los bronquios, y cada rato es pellízquenla, rómpala y yo les digo no la molesten y yo les digo ¡Gracias, muy amable!.

Desde la experiencia en el huerto ¿De qué manera usted comparte la práctica de la AU con las personas mayores que hacen parte de la misma?

No mamita hay si uno quisiera compartirla con los demás, que pasa, siempre en todas las cosas y etapas de la vida, siempre hay como el solo yo y yo , como esa independencia, envidia como que lo hago mejor y no, es mejor hacer las cosas como con conciencia y voluntad y cariño, que si los demás no participan con uno pues uno no dejar de hacerlo, por ejemplo yo iba allí a una terraza de una señora de allí de la vuelta, tiene una terraza grandísima llegó a tener hasta un cultivo de doscientas lechugas y yo una vez le dije, me acuerdo tanto, vaya a la casa y me enseña para ver cómo será que se me dan así, y me dijo "¡ahí no! yo no tengo tiempo y le dije como hizo usted para tener este cultivo tan bonito y hermoso y me dijo ¡ es que mi hijo y me esposo me ayudan! y esto lo hago es para mí, yo ya tengo la contrata y yo no se qué, entonces le dije, ¡qué bonita lechuga, le compro una!, y yo pensé que me la iba a dar como de obsequio y de compañerismo y no fue así (...), pero uno no se debe centrar en eso, debe pedirlo la dirección a Dios y al espíritu santo.

¿De qué manera usted ha replicado los conocimientos adquiridos a través de la práctica de la AU con su comunidad?

Pues, cuando teníamos el taller, que duró cuatro meses, compartíamos, era chévere el momento que compartíamos ahí, pero ya al salir a desplazarse uno ya no es igual, pero uno no es de las personas que se cada ahí, uno solo sale adelante con su huerto, cada uno trabaja a su modo.

¿Usted considera que la actividad que realiza en el huerto ha sido reconocida? ¿Cómo?

Pues como vuelvo y le digo, cuando yo llegué a tener un cultivo de lechugas, de cien lechugas, se presentó la presidenta, que necesitaba una lechuga para un colegio, y yo le dije al muchacho venga y lleve las que necesiten, traiga las canastillas y llévelas, como le digo, yo no estoy esperando de esto un centavo, solo el agradecimiento y la satisfacción de colaborar y sentirme bien.

Cuéntenos ¿qué lo motiva a seguir participando de la práctica de la AU?

Pues espiritualmente lo llena a uno mucho, es bonito, y como vuelvo y le digo por ejemplo una vez iban a hacer acá unos sándwiches y necesitaban lechugas y yo le dije a mi ahijado ¡venga mijo, lleve las que hay! llévelas bien, lávelas y arréglelas! porque había ido a los otros lugares y no le habían dado las lechuguitas y para mí fue muy gratificante saber que pude colaborar para esa labor, los hicieron y todo; para ahorita si como les digo, como no he tenido tiempo, no está muy bonito, pero si anhelo volver a tener el huerto bonito, pero no se mamita si pueda, porque por todo es tiempo, cariño, amor y dedicación desde el abono en adelante.

Muchas gracias por su participación
--

Apéndice 7 Entrevista Esther Parra

	FORMATO DE TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA “TECHOS VERDES” APORTES DE LA AGRICULTURA URBANA AL ENVEJECIMIENTO ACTIVO A TRAVÉS DE LAS ACTIVIDADES DE OCIO DE PERSONAS MAYORES.	
	Grupo de investigación: Adriana Acosta Carrillo, Helena Jiménez Díaz, Lina Marcela Orozco.	
Fecha: 16 de febrero de 2018	Lugar: Bosa el regalo	
Primer momento: Acercamiento		
(Saludo cordial a la persona mayor, dar a conocer el objetivo de la entrevista y del proyecto de investigación, Firmar consentimiento informado, donde la persona acepta participar en el proceso investigativo por medio de la entrevista y se le informa que se utilizará grabadora de voz)		
Segundo momento: Preguntas		
Nombre: Esther Parra Edad: 75 años Nivel educativo: Secundaria incompleta Lugar de procedencia: Boyacá Tiempo con el huerto: 3 años		
Cuéntenos ¿cómo inicio con la práctica de la agricultura urbana? El inicio fue por un proyecto COLDEX, para ese proyecto fue cuando nos dieron las composteras y una cartilla para aprender a hacer el compostaje		
Describa como es su rutina diaria. Eh mi día yo primeramente me levanto rezo el santo rosario le doy gracias a Dios por una noche más de vida y un nuevo día y se le pide como un buen cristiano, por la paz del mundo entero, por la paz de Colombia que nos ampare y nos favorezca y que nos vaya bien. Segundo, salgo a veces a llevar al niño al jardín, y empiezo a encontrarme con la gente (risas) que el uno que camine nos tomamos un tinto, que no sé qué, que qué más, que qué ha hecho, bueno. Pues, ahí veces tenemos las reuniones, yo correspondo y pertenezco al grupo de sabios y sabias en la localidad de Bosa, somos personas que fuimos elegidas como se elige un presiden, como se eligen los concejales, así fue una elección para nosotros. Salimos elegidas, y pues, todos los miércoles tenemos reunión en el COLED, allá toca anotar las entidades que van, todas las entidades. Otras veces tenemos reunión de lo de sabios y sabias, que para hacer los proyectos, defender los recursos que hay para la persona mayor. Los lunes vamos al recreo, hacemos actividad física; los martes, también acá en el Regalo, también hacemos actividades, hay veces, un martes se hace actividad física, otro martes se hace artesanías, otro martes se hace cultura, y así varias cosas. Pero nunca vivo desocupada, la verdad, yo vivo muy ocupada En relación a la agricultura urbana, nosotros recogemos todos los desperdicios de la cocina, la cascara de papa, de arveja, los restos de la mazorca, la cascara del frijol, yuca, lo de la fruta, se va recogiendo en una caneca o en unas bolsas y eso lo vamos echando a la compostera se revuelve con aserrín y se		

va revolviendo, eso tiene un proceso de 45 días y eso se va revolviendo y se va diluyendo, ese abono se saca, se revuelve con tierra para sembrar todo lo que es tomate, lechuga, acelga, espinaca, pimentón, aromáticas y así, En este barrio tenemos 45 huertas y empezaron más o menos... cuando nos dieron las composteras fuimos 12 personas, después mandaron otras, pero no iguales a las que nos mandaron a nosotros, sino ya las hicieron de la caneca de la pintura pero nuevas, no, de las canecas limpias y así, ya empezaron a hacer las reuniones, ya se fue vinculando más personas a esto.

¿Qué actividades realizaba en su tiempo libre, antes de implementar su huerto urbano?

Ah! ¡No! nosotros estábamos allá en el grupo de Bosa el Recreo, allá nos daban actividades también los jueves, os hacen recreación, manualidades, jugamos bingo, ahí veces sacan la rana, tejo, allá en el recreo hay un grupo como de 140 personas. Acá ya hay un grupo como de 110 personas, sí, y acá también se hacen manualidades, hay señoras que hacen un montón de cosas. Yo me pierdo muchas veces todas esas actividades por las reuniones y me cuentan “¡Ay! Que mire lo que hicimos” y les digo “¿y yo que?” y hay veces me dicen “pues muestre y nosotras le enseñamos y le ayudamos a hacer sus manualidades”, ahí si como se dice, a mí me dice la ente que yo soy como mal geniada, y no señor, yo no soy mal geniada, ¿sí? yo soy muy querida por todas las personas y me estiman mucho las personas porque yo trato con ellas, a pesar de que hay personas que lo miran a uno como (señal de desaprobación por parte de la señora Esther)

Desde su experiencia en la práctica que desarrolla en el huerto, ¿usted considera que la AU le genera algún tipo de beneficio a su salud? ¿Por qué?

Pues lógico porque es una comida sana, no tiene químicos de ninguna clase y como gustaría de que no solamente en este barrio, sino a nivel de las 20 localidades que tiene Bogotá, hicieran esos cultivos, es una comida limpia, sana, no se le prenden las babosas ni nada, es una comida muy sana. Ah! ¡Tenemos un cultivo de papa! (emoción por parte de la señora Esther) donde doña Eudocia, tengo un cultivo de papa, y yo le digo que ya traigo el costal pa’ que saque las papas (intervención de la trabajadora social en formación) Estos hueros le ayudan a uno como pa’ la salud, cuidarse, de no comer muchas harinas, no comer mucha grasa.

Desde la experiencia en el huerto ¿De qué manera usted comparte la práctica de la AU con las personas mayores que hacen parte de la misma?

Ah no, pues a ellas se les enseña a que se recicle, porque nosotros aquí reciclamos todo, no solo el desperdicio de las cocinas, aquí se recicla lo que es el plásticos, las botellas, las latas, el plástico; no es algo que genere mucho ingreso pero cualquier peso que le den uno sirve Y con el grupo de las 110 personas que tenemos ahí nos reunimos, en el recreo no se ha podido hacer porque las casas son muy muy pequeñas en cambio por acá todas tenemos nuestro espacio bien grande

¿De qué manera usted ha replicado los conocimientos adquiridos a través de la práctica de la AU con su comunidad?

Pues ya le dije, se les ha enseñado a las demás personas que hagan el reciclaje para que tengan un ingreso. Eso con el tiempo, si Dios quiere, con el tiempo tendremos una cooperativa para generar ingresos y que se vendan los artículos que se producen. Allá tenemos por ejemplo las ferias, y se vende la plántula, el abono.

¿Usted considera que la actividad que realiza en el huerto ha sido reconocida? ¿Cómo?

Pues si porque cuando tuvimos lo de la fundación Álzate, allá nos reconoció el alcalde y dijo que esto era una junta número uno, que era una de las mejores en ambiente, entonces hemos sido reconocidos ya, el martes estuvieron los de la alcaldía e hicieron un reportaje, los del IDU también hicieron un reportaje

¿Cuéntenos qué lo motiva a seguir participando de la práctica de la AU?

Me gusta de lo de la AU que yo soy una de las que, a mí no me interesa llegar a ensuciarme en el jardín, si hay desperdicios los llevamos, yo ayudo a revolver el abono con Esa tierra con todo ese desperdicio que allá y para cuando lleguen a buscar el abono ya este para darle a las mismas amas de casa que hagan sus semilleros. Que lo que yo hago le sirva a las demás personas

Apéndice 8 Entrevista Ligia María Loaiza

	FORMATO DE TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA “TECHOS VERDES”	
	APORTES DE LA AGRICULTURA URBANA AL ENVEJECIMIENTO ACTIVO A TRAVÉS DE LAS ACTIVIDADES DE OCIO DE PERSONAS MAYORES.	
Grupo de investigación: Adriana Acosta Carrillo, Helena Jiménez Díaz, Lina Marcela Orozco.		
Fecha: 16 de febrero de 2018	Lugar: Barrio Bosa el Regalo	
Primer momento: Acercamiento		
(Saludo cordial a la persona mayor, dar a conocer el objetivo de la entrevista y del proyecto de investigación, Firmar consentimiento informado, donde la persona acepta participar en el proceso investigativo por medio de la entrevista y se le informa que se utilizará grabadora de voz)		
Segundo momento: Preguntas		
Nombre: Ligia María Loaiza Edad: 62 años Nivel educativo: Secundaria incompleta. Lugar de procedencia: Tolima Tiempo con el huerto: 18 meses		
Cuéntenos ¿cómo inicio con la práctica de la agricultura urbana? Bueno, la practica la iniciamos con unas semillas que nos dio la señora Inés (presidenta de junta) para empezar a hacer la huerta casera.		
¿Describa cómo es su rutina diaria en relación con el huerto? Bueno, un día mío es levantarme a las 4:00 am de la mañana a preparar almuerzo y luego a despacharlos y venir a echarle agüita a las maticas y después hacer todos los otros oficios y quehaceres y ya, y salir a hacer las vueltas que tenga que hacer, eso y no más, en relación con el huerto; pues hacerlo con amor, regarlas con mucho amor todas las mañanas y por las tardes; se riegan por las mañanas y se riegan por las tardes, y estarles revolcando la tierra. Eso y no más.		
¿Qué actividades realizaba en su tiempo libre, antes de implementar su huerto urbano? A bueno, hacía visitas (risas), hacía dibujos y le ayudaba a mis nietos con las tareas; Bueno pero		

como ya están todos grandes, ya están todos en la universidad, entonces ya están todos grandes, entonces ya me queda más tiempo, el tiempo que me queda lo invierto en organizar la casa, organizar las matas y ya, y ahí se pasa el día rapidito.

Desde su experiencia en la práctica que desarrolla en el huerto, ¿usted considera que la AU le genera algún tipo de beneficio a su salud? ¿por qué?

Claaaro, porque ya tengo todas las plantas a la mano, tengo eh las hortalizas, los frutos y todo a la mano, las aromáticas, porque también tengo aromática y todo, todo a la mano, de todas maneras, son plantas que no tienen químicos ni nada y sirven pues para toda la familia, porque están libres de químicos.

Desde la experiencia en el huerto ¿De qué manera usted comparte la práctica de la AU con las personas mayores que hacen parte de la misma?

Pues que vienen a mirar como están, o sea cada una de las integrantes que estamos en el grupo, digamos vamos a mirar cómo están funcionando, o sea digamos que hay en la huerta mía que no haya en las otras huertas, y como están los cuidados y todo, es eso ya no más.

¿De qué manera usted ha replicado los conocimientos adquiridos a través de la práctica de la AU con su comunidad?

Pues lo primero que les digo es que debemos comer sanamente y en cualquier casa se puede tener una hortaliza en un recipiente pequeño, bien sea en la sala, en la cocina, porque en la cocina también si hay un espacio ahí se puede tener, ya eso es, entonces eso es bueno.

¿Usted considera que la actividad que realiza en el huerto ha sido reconocida? ¿cómo?

Pues para mí, si porque por lo menos yo vendo los productos, o sea a los vecinos yo les vendo eh cilantro, les vendo lechugas, eh apio, todo lo que es, yo les vendo el poquito que necesitan, además de la junta reconocen lo que hago porque a cada nadita vienen a visitarme.

¿Cuéntenos qué lo motiva a seguir participando de la práctica de la AU?

El principal motivo es que cada día le voy metiendo más maticas y ahí le voy metiendo para el sustento de la casa, es el motivo, así de sencillo, yo disfruto hacer esto y siempre se debe hacer con amor; cualquier labor que usted haga siempre se debe hacer con amor, lo que sea usted siembre debe hacerlo con amor, lo recomiendo para otras personas, o sea los del barrio tuvieran en cuando sea dos maticas en la casa de hortalizas, en cuando sean dos, porque es que muchos dicen que no tienen espacio o que no tienen tiempo, esto se requiere del tiempo por la mañana una regadita y por la tarde, siempre con amor y hablarle mucho a las plantas, (risas), ese es el secreto que hay que hablarles mucho porque ellas son como parte de la familia porque si usted las deja allá solitas, pues ahí si como dicen, no van a prosperar ni nada, mientras que usted si les habla y todo ellas van a prosperar y todo y van a dar buenos frutos, ahí está el ejemplo (señala una planta de tomates), porque mire, buenos tomates, buenas habas arvejas, y tomates de árbol- que cuando estén otra vez les tomo la foto- porque nosotros tomamos las fotos siempre de todo lo que hacemos, cuando están bien cargaditas de futas les tomamos las fotos, entonces ese es el verdadero reconocimiento de uno, de estarles dedicando mucho amor a las plantas porque ahí se ve el fruto. Venga les doy un tomate para que se vayan con el recuerdo.

Apéndice 9 Entrevista Cruz Arsenio Fernández

	FORMATO DE TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA “TECHOS VERDES” APORTES DE LA AGRICULTURA URBANA AL ENVEJECIMIENTO ACTIVO A TRAVÉS DE LAS ACTIVIDADES DE OCIO DE PERSONAS MAYORES.
Grupo de investigación: Adriana Acosta Carrillo, Helena Jiménez Díaz, Lina Marcela Orozco.	
Fecha: 16 de Febrero 2018	Lugar: Bosa El Regalo
Primer momento: Acercamiento	
(Saludo cordial a la persona mayor, dar a conocer el objetivo de la entrevista y del proyecto de investigación, Firmar consentimiento informado, donde la persona acepta participar en el proceso investigativo por medio de la entrevista y se le informa que se utilizará grabadora de voz)	
Segundo momento: Preguntas	
Nombre: Cruz Arsenio Fernández	
Edad: 77 años	
Nivel educativo: 3 de primaria	
Lugar de procedencia: Cauca	
Tiempo con el huerto: Pues yo me salí de la casa de 20 años y un primo que andaba por el Quindío, subió a pasear a pasar las navidades por allá y entonces me convido y yo me fui con él y llegamos al Quindío y allí me conseguí a esa muchacha (señala a su esposa la señora Isleny)	
Cuéntenos ¿cómo inicio con la práctica de la agricultura urbana?	
No pues yo venía del campo y nosotros sembrábamos así, tallos, cebolla, teníamos una huerta en la casa, papa, de toda clase de papa, de la de año, la criolla que es la que sale más temprano y así mucha cosita, anís teníamos allí, tallos, todo eso se veía ahí, ajo del macho que llaman, de eso teníamos ahí y todo eso, antes había una huerta en un lote, detrás de la casa, ahí hay había una especie un cepo y lo acabamos nosotros de tapar, para que no se entraran las vacas, y así, pues la verdad yo llevo muchos años haciendo esto. Después yo me fui para Armenia, allá si grave, cogiendo café, aprendí a trabajar el plátano a seleccionar el café, todo eso, ahí fue donde me cogieron confianza, me dejaban el patio me tocaba pelarlo, llevarlo a fermentar y lavarlo al otro día y secarlo para llevarlo a deposito o a la federación de cafeteros y pues la verdad eso me hace falta si yo tuviera una finquita o tuviera formas, allá estaría.	
Describe como es su rutina diaria	
Pues eso si yo me levanto bien temprano, hago mis cosas acá abajo, le ayudo a la señora con cosas y pues yo siempre, no dejo pasar más de dos días para subir a la terraza para echarle agua .todos los días allá salgo a recogerle popo al perrito y al loro, les doy de comer y ya, le echo agua al jardín y echa la tarea.	

¿Qué actividades realizaba en su tiempo libre, antes de implementar su huerto urbano?

Yo trabajaba en vigilancia, muchos años en vigilancia 20 años, me volví hasta policía, estuve en la armada, allá de portero. Allá estuve como 5 años y medio y nos iban a dejar allá a unos, pero desgraciadamente le cancelaron el contrato al señor y nos sacaron antes de tiempo, faltando 2, 3 días y no pudimos, sino, me había quedado allá, yo antes de quedar pensionado trabajaba en lo que pudiera, ahora me dedico a la casa.

Desde su experiencia en la práctica que desarrolla en el huerto, ¿usted considera que la AU le genera algún tipo de beneficio a su salud? ¿Por qué?

Pues, yo creo que sí, hay por lo menos las maticas que hay para como la yerbabuena, para tomar agua de panela con yerbabuena o cidrón y hay matas que a uno le duele el estómago o así, hace un agua y toma y se alivia-Intervención de la esposa Señora Isleny: Perdone que me meta, él ha sembrado papa, arveja tomate, también hemos tenido pimentón, todos sirven para comer sano y se ahorra uno ahí cualquier pesito, él ha sembrado también matas de habas, algo sirve aunque sea para uno dos almuerzos, esta uno comiendo fresquito, sin químicos ni nada de eso-(retoma Don Arsenio) Recién venidos aquí esto era un lote todo esto, resultaban matas de papa así por ahí, esto era un lote y sembraban papa todo esto, maíz y nos entregaron el lote acabando de coger una cosecha de papa y quedaron papas por ahí, ahí al pie de esa esquina (señala) nació una mata de papa así (con las manos indica que es muy grande) contra la pared, yo le eche tierra, aquí quedamos aterrados, un platonado así de papa, sana, sana, sana, y pues para que eso funcione y crezca así de bonito el secreto es que a las mata ahí que acariciarla, como hablarles. -Señora Isleny: Cuando teníamos el primer apartamento abajo yo le tenía solo el patiecito para entrar de resto le tenía matas medicinales de todas, tenía toronjil, tenía de esa que huele a aguardiente,el anís, hasta una mata de mora- (Retoma Don Arsenio) Ahí donde está la escalera, sembré una matica de mora pero si viera con el tiempo esos estos eran así de gruesos, unas morototas, subió eso por encima del tejado por racimos, hacíamos unos jugos de la mora de castilla. Algo que es muy cierto, como ya le dije es que a las maticas hay que consentirlas, hablarles, yo les aporto con la basurita con la cascara de papa con la cebolla eso le echaba a las matas, quedaban todas lindas, yo no desperdicio nada, por ejemplo cuando estaban excavando allí, trazando esas calles, botaron harta tierra negra, yo cogí la carretilla y me fui a traer harta tierra de esa, ahí está esa tierra, como unas 5 carretilladas traje ese día y me puse a sembrar matas y después fui a abastos y me compré- no recuerdo cuantos kilos de abono- me costó como \$23.000 y eso le echaba, sembraba una mata y le echaba así, unos granitos de abono y le echaba tierrita , allá se veía el cambio.

Desde la experiencia en el huerto ¿De qué manera usted comparte la práctica de la AU con las personas mayores que hacen parte de la misma?

Si, aquí hablamos eso con Doña Cecilia, así uno necesita por ahí una matica para semillas la consigue con ella, lo que pasa es que un no tiene hartos donde sembrar, sino tendría buena huerta, allí eso con Doña Lidia intercambio sí, eso antiguamente había mucho jardín, recién, habían matas de dalias y flores amarillas y lirios le teníamos harta tierra, pero ya fuimos haciendo la casa, se iba estrechando la huerta.

¿De qué manera usted ha replicado los conocimientos adquiridos a través de la práctica de la AU con su comunidad?

Se siembra a la sombra al sol o se le hace cosita así para que de la sombra, es como el tomate, es que él echa su esto, uno le pone una varilla la amarra y la va teniendo ahí y ahí se coge la cosecha, Entonces por ejemplo si viene una vecina entonces usted le enseña, como hace ese proceso? No, pues, primero hay que preparar la tierra y ver que matas va a sembrar, eso a la mata hay que ponerle buena tierra, harta porque si usted la va a sembrar en una materita chiquita y es una mata grande, no le pega, por ejemplo hay una china, una niña que estaba estudiando y me dijo, y le dije pase un día para acá yo le digo como se hace y quedo de pasar y no pasó (risas) y por allá se pusieron en unas canecas, le tendieron un plástico y echaron tierra y seguramente no hicieron nada, hasta una mata de plátano trajeron (risas) por allá en Claravan a 6 horas de aquí, el suegro tiene finca allá y me baje ese cañón así y eso eran unas matas de plátano y me puse a despigar eso y saque dos gajitos, dos picitos y los traje, con harto cuidado y prendieron y echaron pues no echaron racimo pero si echó otro hijito, pero ocupaba mucho campo, ahí en la mata donde tengo el perejil ahí la tenía yo (señala el techo). También tuvimos un arbolito, hace poquito, un arbolito que ¿cómo se llama? De feijoa y cargo harta feijoa e hicimos varios jugos, eso sabe cómo a guayaba y ahí en esas canequitas en esas bateas. - Intervención de la Esposa: - yo por ejemplo esos tomates que salen así grandes, pepino también, yo cojo esa semilla y luego la tiro así y van saliendo todas esas maticas y las trasplantó y he cogido buen tomate, fresco también para las ensaladas...y también el pimentón, yo también rocié una semillas de un pimentón grande, me causó curiosidad porque era grande y entonces él me dijo “Ay no moleste con eso, que eso no se da por acá” y entonces ensayamos, no sabemos si se da o no? Le dije “no, déjeme la matica ahí que esa no estorba y creció como así y me dio 18 pimentones, pero así grandotes (indica con las manos) ya después de que cosechó, se murió la matica.

Don Arsenio: Yo voy a averiguar donde venden pimentón así en matica y compro así.

Señora Isleny: O también de la semilla del pimentón, también el pepino, cuando salen esos pepinos grandes y meto así semillitas, entre tantas tienen que prender, también hemos comido pepino fresco-

Don Arsenio:- él carga así, echa el bejuquito, echa la flor,hasta calabacín, pero el calabacín no sirve donde uno lo esté mirando, porque echa así esa flor y uno se queda mirando y es como celosa y de pronto se cae la flor, una flor amarilla grande y ahí se pudre.

Señora Isleny: Porque ya está y donde usted mire la flor, donde va a cargar el calabacín, se pudre la flor, el que lo haga así, no sabe lo que hace eso nace en el campo donde casi nadie lo ve.

Don Arsenio: Yo cuando estaba en la casa, roce un pedazo así, al lado de donde un hermano y sembramos maíz, papa, se dio muy bueno y sembré unas matas de calabaza y recogí del potrero esa esta de las vacas-la boñiga-y la llevaba allá y la amase a puro palo y le eche tres pepitas pero eso tapo todo eso, cada 2, 3 hojas, una calabaza eso parecía un empedrado esa vaina (risas) y en la casa eso poco se comía, a las hermanas eso no les gustaba y las que se dañaban yo las picaba y las echaba al rio y a las truchas y cogía truchas y ahí.

¿Usted considera que la actividad que realiza en el huerto ha sido reconocida? ¿Cómo?

Pues yo si la reconozco, me da como alegría, me da animo también he vendido también, entonces si

me ha dado, por ejemplo La lechuguita se la vendo allí a la señora, ella necesita una o dos matas y me las paga, bien bonitas me las paga a 1500 y si tuviera más en donde sembrar, ya tengo para venderle dos de esas grandotas, donde estaba el apio, ya están, no se pueden dejar “jechar” porque si no, se dañan, se pone amarilla, se pone amarga, cambia el sabor. Pero si es bueno, porque uno se come sus cositas frescas, sin nada de esos venenos, que echan para las plagas y eso, entonces se lo come uno tranquilo porque sabe que está en su casa, que esta así, lo lava uno ahí sin miedo de nada. Y la verdad esto a uno lo hace feliz pues porque es algo que trae desde pequeño del campo y uno así como alegre, no vive, porque se ha criado en el campo, no hay tristeza de nada (risas) (intervención de la esposa)- él se estresa y se sube para allá, allá a echarle agua a las matas, a quitarle las hojas secas, a trasplantarlas, ahí se le pasa al rato-

¿De parte de la junta de acción comunal, ha sido reconocida la labor que ustedes hacen acá?

Pues Doña Inés, vino una vez y nos visitó, le tomó fotos a eso, yo creo que eso lo llevaron y lo pusieron allá en pantalla en las clases, y es que pues yo no voy allá porque no puedo estar mucho parado, pero si me gustaría estar allá; por ejemplo hay tiempos en los que hay arto tomate, entonces de la nada resultan, o siembra uno, entonces uno las traspasa a una matera grande y ahí la cosecha y ahí crece porque crece, -Doña Isleny-, y también hay gente que viene así de visita y suben a la terraza y dicen ¡Hay tan bonito, eso lo voy a hacer yo en mi casa, espere y verá que me les voy a copiar!, (risas), entonces hace 20 días vino también una señora y yo hice la ensaladita, -mañana va a ser 20 días-, y estábamos preciso en la hora del almuerzo cuando ella llegó, entonces le dije que comiera tranquila que eran lechugas de arriba del huerto, y me dijo: ¡ay, ¿Cómo así?, ¿ustedes cultivan eso?, ¿Cómo lo hacen?!, yo los voy a invitar a mi casa un día estos para que vallan y me enseñen como es eso; dijo -¡ay, yo lo voy a hacer porque a mí me gusta mucho la lechuga, pero me da fastidio porque a eso le rocían mucho con esas aguas sucias.- y le dije- No, aquí se rocían con aguas limpias y con la manguera, entonces me dijo, -¿puedo repetir?- y le dije, toda la que quiera; entonces ella se repitió la ensalada. Y así, muchas personas así, varias personas han venido de la familia y me preguntan -¿Cómo hacen ustedes?-, ay yo lo voy a hacer en la casa también-, como le digo nosotros siempre hemos tenido, pues, aquí algunos pollitos, entonces yo cogía el estiércol de los pollitos y se lo mezclaba a la tierra y lo ponía alrededor de las matas y se ponían tan bonitas, o con popo de los conejitos también, y sale buen abono.

¿Que lo motiva a seguir participando del huerto?

Pues a mí me gustaría hacerle más a eso, como echar pa´ delante, conseguir más tierra, más vasijas y seguir sembrando, porque recuerdo de cuando estaba en el campo y recogía las cosechas, entonces eso lo recuerdo y como que me lleva allá otra vez hacía atrás, acá lo de los huertos lo hacemos entre mi esposa y yo, porque nos gusta mucho las maticas, sino que me propuse a sembrar maticas ya como hortalizas y la señora para no llevarme la contraría me deja (risas), entonces ella a veces le mete pimentón, tomate, y pepinito, todo eso me gusta a mí también -(Interviene la Trabajadora social), ¿Cómo nos dijo que se llamaba su esposa?- Isleny Montes, tiene 67 años, viene del Quindío, Y casi toda la vida teníamos maticas. -(Interviene la Trabajadora social- Doña Isleny y don Arsenio, ¿ustedes disfrutan de lo que hacen en el huerto?), Doña Isleny pues sí, por lo menos yo no fui criada

tanto en eso, pero mi mamá y mi papá tenían una finquita, pues yo estaba muy niña, pero entonces si me acuerdo de que ellos sembraban, y mi mamá era igual, ella mantenía su pedazo de lote con su repollo, cilantro y todos eso; entonces como que uno se va criando también con esa herencia de sembrar. Don Arsenio: yo también disfruto, si claro porque pues de todas maneras que veo que eso está bien y yo en la terraza me pongo a hacer hasta comida – si vieron la estufa- yo hago mis sancochos ahí, y hemos cogido de la huerta también cilantro, uno sabe que está fresquito todo y entonces a uno le da ese entusiasmo de ver que si se da, y uno como que quisiera meterle más, a veces sería bueno tener un pedazo de terreno para uno meterle, o un pedacito de finca, - Bueno-, Gracias a Dios tenemos aunque sea un trisito, y de verdad que uno siente como ese placer de ver que sus maticas son agradecidas y cargan fruto, porque cuando uno ve que eso no prospera como que uno se desilusiona, y pues ver que uno ve las maticas así todas bonitas y que están cargando, pues, uno siente también como esa felicidad de ver que si agradeció la matica, entonces se ve el esfuerzo y el tiempo dedicado, y ver también que todos somos una familia incluyendo al loro, a coco (perro), y las matas.

Apéndice 10 Entrevista Eudocia Jején

	FORMATO DE TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA “TECHOS VERDES”	
	APORTES DE LA AGRICULTURA URBANA AL ENVEJECIMIENTO ACTIVO A TRAVÉS DE LAS ACTIVIDADES DE OCIO DE PERSONAS MAYORES.	
Grupo de investigación: Adriana Acosta Carrillo, Helena Jiménez Díaz, Lina Marcela Orozco.		
Fecha: 16 de febrero	Lugar: Bosa El regalo	
Primer momento: Acercamiento		
(Saludo cordial a la persona mayor, dar a conocer el objetivo de la entrevista y del proyecto de investigación, Firmar consentimiento informado, donde la persona acepta participar en el proceso investigativo por medio de la entrevista y se le informa que se utilizará grabadora de voz)		
Segundo momento: Preguntas		
Nombre: Eudocia Jején Cerinza Edad: 69 años Nivel educativo: Bachillerato completo Lugar de procedencia: Espino Boyacá Tiempo con el huerto: 3 años		
Cuéntenos ¿cómo inicio con la práctica de la agricultura urbana? Yo la empecé porque, yendo allá con la señora Inés la presidenta de la junta y todo eso, ahí fue cuando yo empecé a conocer eso; entonces ya por medio de ella fue que empezamos a traer la tierra y a sembrar acá y allá, a echar el cilantro, yo antes compraba las semillas, iba a un lado al otro, y una vez me fui hasta Faca porque yo pensé que de pronto allá era donde más iba a encontrar, pero no		

eso se encuentra en cualquier tienda de Barrio, eso fue al principio, después ya con las demás personas entonces nos hemos intercambiado las semillas porque ya aprendimos a dejar la mata que florezca y eche la semilla, entonces ahora no compramos ni semillas para cultivar ni nada porque ahí las tenemos y de ahí fue que yo aprendí con ellas hacer todo eso.

Describe como es su rutina diaria.

Pues levantarse uno lo primero que hace, tomarse la droga la pasta que le manda a uno el médico, después el tinto o el jugo porque yo ahora me acostumbré a coger tres hojas de las plantas de la huerta y de pronto sábila y un pedazo de durazno o otra fruta y hago un jugo y me lo tomo y después 1 hora más tarde me tomo el tinto y después que el gato, que el agua, que lavar los dos chiros que tender la cama, que barrer, que esto, ahí se le va a uno todo el día, porque la casa como es grande que la terraza que aquí que abajo y el almuerzo y después de eso sí por ahí veo noticias sobre un rato televisión y me acuesto un ratito y por la tarde, otra vez vamos a lo mismo, otra vez el gato, que más hay que hacer que si llegan un muchacho, mi hijo, la nuera, alguno que hay que comprar la leche y hacer el café y así, y ya se acaba el día y uno acaba cansado de echar quimba; con respecto al huerto hay que dedicarle también un rato, un rato por la mañana y otro rato por la tarde, lo que hay que hacer es trasplantar las matas porque eso hay así (señala con las manos) artísimos, se trasplantan pero cuando no hay tierra entonces ahí quedamos, toca entonces ir a buscar el señor de allí que si tiene la llave del cuarto de sacar tierra, que si me la lleva, o si no yo cojo el carro de rueditas en el mercado de la fruta y una caneca y la hecho ahí y con ese abono echarle a las matas, después a echarle agüita y eso si el tiempo alcanza se hace por la mañana y se hace eso otro ratito por la tarde y hay días que tiene que uno ir por la droga o que tiene la cita médica, o bueno voy a visitar a un familiar enfermo, que tengo un familiar en la clínica, a propósito no he podido ir esta semana, eso sí llamo todos los días para que me cuenten como esta y esa es la rutina de todos los días.

¿Que actividades realizaba en su tiempo libre, antes de implementar su huerto urbano?

Bueno, cuando no había huerto, lo que había eran cosas de la construcción o siempre ha habido eso ha sido cosa de todos los años, si porque el año pasado en este tiempo estaban arreglando esta cocina (...) y apenas pasó el quince de enero, vinieron a pintar todo esto del segundo piso (señala con el dedo), a veces hay que pintar abajo o hay que hacer algo allá en la terraza, que las tejas o algo así, entonces se dedica uno a la casa en lo de construcción o lo que sea, y eso sí que pide mucho tiempo qué puntillas que los arreglos que los pegantes bueno muchas cosas en las que uno queda cansado.

Desde su experiencia en la práctica que desarrolla en el huerto, ¿usted considera que la AU le genera algún tipo de beneficio a su salud? ¿por qué?

Sí y mucho, (risas), porque esto le sirve mucho a uno como para la salud, le sirve para distraerse porque uno no está pensando por allá en otras cosas de que cuando uno tiene que salir, entonces uno el tiempo lo tiene uno muy bien utilizado, pensando y arreglándolas y quitándole las hojas que ya no sirven, y le saca uno mucho provecho, porque a veces cuando ya están grandes y sirve, la gente ya viene preguntar que si ya tiene lechuga, que si ya tiene cilantro, entonces uno va corriendo así sea \$200 de cilantro y los vende, \$1000 de lechugas y lo vende. Entonces eso es otro beneficio para uno y el de comerse el cultivo sin químicos, sin abonos, sin nada entonces son muchos los beneficios. -

haber cuáles otros le podemos decir de los beneficios-, ocupó un tiempo el tiempo libre que le queda le beneficia a uno económicamente y qué es algo productivo.

Desde la experiencia en el huerto ¿De qué manera usted comparte la práctica de la AU con las personas mayores que hacen parte de la misma?

Pues compartimos varias cosas porque ellas vienen y las miran, yo voy donde ellas y las miramos. me preguntan que si yo tengo esto ellos me dan semillas y plantas. Entonces si uno no las tiene pues las intercambia y ellas a uno le dan otras y hacemos así.

¿De qué manera usted ha replicado los conocimientos adquiridos a través de la práctica de la AU con su comunidad?

Bueno a veces traen de los jardines a los niños, allí hay uno, y esa profesora le dice a uno que si le deja entrar a los niños para que miren y para explicarles y decirles de dónde salen las plantas, cómo se cultivan, cómo crecen, y cuando alguien necesita también, que una caléndula, que otra cosa, a veces ya es tarde en la noche y por lo general las tiendas de las hierbas ya las han cerrado, entonces ellas, las señoras siempre andan golpeando y preguntando que si hay esto, que si hay lo otro y que si le da a alguna dolor de estómago y si yo no tengo alguna hierba, -antes no tenía- pero ahora sí Entonces llamó a la señora de allí y si no es por la terraza, entonces por el portón; si uno está muy enfermo entonces llama a la vecina por el teléfono, pero siempre es todo sobre la enfermedad y sobre los beneficios de las maticas, las planticas, para hacer un agua y tomársela y entonces por ejemplo, ella dice:- eso es bueno tal cosa, ya se la paso- entonces es cómo médicos y entonces uno también eso lo comparte con los vecinos y con la cuadra, y ahora que ya el programa se ha dado a conocer en diferentes barrios y todo esto Entonces ya se está vendiendo más y le preguntan a uno más por los productos.

¿Usted considera que la actividad que realiza en el huerto ha sido reconocida? ¿cómo?

Pues qué le digo, si ahora a lo último se ha visto que por ejemplo, la doctora Olga Velázquez, ella llega y dice yo les voy a llevar tanto, ella nos da bolsas de esa de Libra pequeña, nos da tazas materas y nos dan para que se repartan entre los cultivos y esas cositas, para ponerlas a producir para que nazcan y crezcan sii, desde otros lugares nos dan espacios para llevar las maticas y hacernos conocer, por ejemplo la tierra y el abono la echamos en bolsitas pequeñas, entonces echamos eso. Hace un tiempo, un día fuimos a un teatro Avendaño Álzate y allá Llevamos una cosa con Maderas y llevamos las matas y las pusimos allá, hicimos todo eso y a cada uno se le dio una plantita y la tierra. pero ya después de que si ha llegado alguien que quiere algo como medicinal o comestible que, si me la venden, pues si uno quiere cobrar algo, alguna plática pues la cobra y si no a la final ya nosotros regalamos eso y le damos a la gente para que la lleve y le decimos como la cultive. Y donde la coloquen, por ejemplo, eso en cualquier lugar del apartamento crece, a veces encima del baño se puede dejar ahí, Y yo he visto baños que le crecen unas hojitas de para abajo- creo que se llama centavo a dólar. Entonces uno puede poner eso en una materita la siembra y la cuelga de una puntillita Y la deja Y hay crece, pero pues yo creo que eso hay que sacarlo de vez en cuando para que reciba al sol para que le de aire.

¿Cuéntenos qué lo motiva a seguir participando de la práctica de la AU?

Porque ya los adultos mayores, no tenemos más en que ocuparnos, yo no tengo ni nietos, mi hijo ya se casó, vive con la mujer, Entonces ya eso no me toca a mí, ya que la ropa, que sí ya llegó, que ya esto que el desayuno. Entonces no ya no entonces uno tiene más tiempo libre, más tiempo para echarle a las plantas y para hacer esto. Bueno hasta ellos mismos se benefician que porque si quieren hacer sándwich, pues uno ya tiene las hojas de lechuga, entonces uno les manda para picarle lleve utilicen (risas), y bueno a veces uno no niega que por ejemplo se quiere ir 8 días y ahí si lo ponen a uno pensar, uno empieza a quién le digo que le recomiendo las Matas que le echen el agua Mientras voy y vuelvo, entonces ahí si uno se detiene un poquitico, pero no a mí eso no porque mi hijo me dice mamá tranquila, cuando quieras salir yo me llevo esto todas las tardes y yo vengo y le miró un rato las matas y le echó agua a las plantas, pero que me genere tensión no y utilizar el tiempo pues sí, uno tiene sus ratos de ir a hacer otras cosas, pero cuando uno ya no pues arriba uno tiene la entretención allá arriba, Además yo disfruto hacer esto a mí me gusta.

Apéndice 11 Entrevista Cenón González

	FORMATO DE TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA “TECHOS VERDES”	
	APORTES DE LA AGRICULTURA URBANA AL ENVEJECIMIENTO ACTIVO A TRAVÉS DE LAS ACTIVIDADES DE OCIO DE PERSONAS MAYORES.	
Grupo de investigación: Adriana Acosta Carrillo, Helena Jiménez Díaz, Lina Marcela Orozco.		
Fecha: 23 de febrero 2018	Lugar: Bosa el Regalo	
Primer momento: Acercamiento		
(Saludo cordial a la persona mayor, dar a conocer el objetivo de la entrevista y del proyecto de investigación, Firmar consentimiento informado, donde la persona acepta participar en el proceso investigativo por medio de la entrevista y se le informa que se utilizará grabadora de voz)		
Segundo momento: Preguntas		
Nombre: Cenón González Betancur Edad: 65 años Nivel educativo: Primaria Lugar de procedencia: Girardot Tiempo con el huerto: 4 años		
Cuéntenos ¿cómo inicio con la práctica de la agricultura urbana?		
Bueno, pues la señora Inés ella nos dio las semillas, la lechuga, espinaca, el cilantro, traíamos la tierra de ahí de salón comunal, Entonces nosotros ahí fuimos sembrando las Matas porque mi mujer tiene muchas matas arriba entonces pues no teníamos la lechuga ni nada y ella nos dio la idea, como la sembrábamos y todo entonces yo me Puse a hacer unos cajoncitos cajones y las táctas ahí tenemos todo eso y mi esposa sembraba en las materas como ella no trabajaba ni nada Entonces ella se ponía a bregar con las Matas.		

Describa como es su rutina diaria

Pues ahorita yo me levanto tardecito y voy y miro le echó agua a las Matas, bueno pues ahorita cuando no tengo trabajo entonces me pongo a preparar la Tierra y vendo también, vendemos tierra y el abono orgánico Porque allá se le echa la cáscara de papa y el plátano y se va mezclando con aserrín entonces de ahí sale el abono orgánico para las plantas Entonces la gente me pregunta si tengo abono o si tengo tierra y les digo que si hay para preparar ahorita voy a ver si preparo porque ya tengo encargada El proceso para prepararlo es que hay tengo una tina y en esa Tina se le hecha la cáscara se echa una capa de cáscara luego una capa de aserrín y se echa una capa de desperdicio para que vaya pudriendo ahí por ahí 45 o 60 días entonces va uno y la revuelve y saca el abono de ahí Eso lo aprendí de un señor un ingeniero que nos dio la idea de cómo se hacía y yo también más o menos sabía Entonces nosotros fuimos como unos 10 10 o 15 que fuimos a ver cómo se hacía el proceso. Después de que está listo el abono yo lo cuelo o lo zarandé Le sacó la tierra y lo más grueso lo proceso ahí.

¿Qué actividades realizaba en su tiempo libre, antes de implementar su huerto urbano?

Pues yo trabajaba Entonces no me quedaba tiempo ya cuando salí pensionado Entonces ya me quedaba libre por ahí el tiempo, cuando me sale trabajo no me puedo dedicar a eso pero Cuando estoy descansando hago todo ese proceso y le echó agua a las matas y voy al salón allá donde está la huerta, allá mató el tiempo por ahí así, colando la Tierra zarandéandola me gusta hacer eso para entretenerse uno, para matar tiempo.

Desde su experiencia en la práctica que desarrolla en el huerto, ¿usted considera que la AU le genera algún tipo de beneficio a su salud? ¿Por qué?

Si, porque uno come limpio yo vendo también varias veces llegan y me encargan cilantro, lechuga, entonces yo les digo que, si hay o cuando no hay, les digo que está creciendo qué está en proceso Entonces cuando ya tengo voy y le digo a los amigos, aquí voy dónde Vicente y les digo hay cilantro Para la venta Cilantro Entonces ellos me encargan les vendo 1000 o dos mil pesitos. y pues para la salud Uno come limpio, no tiene químicos por lo menos hay partes donde fumigan, pero aquí no se fumiga ni nada sino lo que da la naturaleza como dice el dicho lo que sale de la naturaleza por lo menos lechuga la espinaca y el cilantro Es limpio sube y lo baja y lo echa en la changua, al caldo. Por ejemplo la caléndula sirve para cuando uno tiene una herida entonces uno se baña Por lo menos la hierbabuena sirve como agua aromática, el ajeno es para dolor de estómago pero es una agua amarga pero le hace a uno, por lo menos Para cuando uno está con soltura entonces uno prepara un poquito, por lo menos el apio, el apio también es lo mismo cuando uno tiene dolor de estómago o algo entonces uno prepara nosotros tenemos apio ahí, la camándula también es buena para las heridas. entre otras cosas, Pues por lo menos yo hago ejercicio Cuidando las Matas o algo podándolas uno hace ejercicio por lo menos uno está por ahí aaargh como de mal genio, entonces yo me subo y me desaburro.

Desde la experiencia en el huerto ¿De qué manera usted comparte la práctica de la AU con las personas mayores que hacen parte de la misma?

Por lo menos yo voy ahí al salón...ellos me preguntan “Cenón usted tiene tal mata?” les digo si, si

hay, ellos me preguntan, “tiene tierra para que me venda medio bulto o una lonada? les digo si, Si lo hay por lo menos ahí al lado del parque Yo he vendido harta tierra o Vienen acá y me buscan o ellos me preguntan Cómo se hace esto? Entonces yo les digo “vea esto se hace así” por lo menos yo les digo que no boten las cáscaras de huevo, solo boten eso, “ustedes hacen ese abono aquí y lo siembran aquí así en las matas”

¿De qué manera usted ha replicado los conocimientos adquiridos a través de la práctica de la AU con su comunidad?

Porque varias veces ellos vienen acá o van allá al salón, entonces ellos me quedan mirando “Zenón ¿usted cómo hace?” Les digo “se hace así” Entonces traen el desperdicio ahí o las cáscaras de huevo Entonces ellos me preguntan qué para qué es Entonces les digo que eso se muele y se le echa a la tierra para que coja calcio la mata, o revolviendo la tierra con cáscara de papa, Ese es el abono para que les dé fuerza y pues sí me gustaría enseñarles a los niños y a los jóvenes Pues aquí vinieron los chicos de fé y alegría con una profesora, Entonces yo les explique el proceso y fuimos al colegio fe y alegría Ellos tienen siembra allá Yo fui como dos o tres veces le dije a la profesora que esto se hace así y ellos vinieron aquí y me compraron un montón de matas, y se le dio una parte a Inés Porque ella fue la que nos dio la idea, Pues como se hacía el proceso pues uno tiene que ganar y el que le da la idea Pues también gana, no ser uno “garoso”. Yo me sentí bien, como un profesor porque uno da la idea y le explica a la gente, Lo que aprendí se lo explico a otros y eso es bueno Para que lo aprendan los más jóvenes y que cuiden el medio ambiente.

¿Usted considera que la actividad que realiza en el huerto ha sido reconocida? ¿Cómo?

Si, por lo menos nosotros o Inés lo lleva a X personaje, al alcalde a Las juntas todo eso hace uno un reconocimiento lo reconocen a uno en cualquier nivel En cualquier parte qué tal barrio está haciendo este proyecto. Uno se siente bien porque uno entre más amigos tenga más reconocido es entonces las personas también le explican a uno entonces uno coge una idea. Nosotros hemos ido por allá a la alcaldía mayor y llevamos unas matas, Un muestrario sí y entonces todo eso lo reconocen a uno. Aquel día estuvimos por allá con Inés en la 26 también la gente nos preguntaba qué dónde habíamos cogido esa experiencia, pues Inés ella tenía su experiencia por allá y nos trajo la idea de cómo se hacía y por lo menos un ingeniero, un chino allí el hijo de don Jorge Silva, él es ingeniero agrónomo y entonces él también nos explicaba, él fue el que nos dio la idea.

¿Que lo motiva a seguir participando del huerto?

Pues uno por tener el tiempo de uno como dice el dicho uno mata el tiempo cuando uno se siente aburrido, uno dice “bueno me voy a Mirar estas maticas”, me voy a ver que les falta a las Matas o que puede echarle uno por lo menos ya en la tarde me pongo a matar el tiempo cuando no tengo nada que hacer voy y lo hago entonces yo aprovecho el tiempo Cuando no hay trabajo entonces yo estoy con mis matas Y me gusta hacer esto Voy cojo la lechuga, el cilantro, las acelgas. Otra cosa importante, para que crezca a las maticas hay que echarles urea, o por lo menos yo también les echó ceniza o carbón y eso fortalece y yo les hablo les digo “tiene que crecer pendeja, ¡no vayan a achicoparse!” hay que hablarles, acariciarlas, eso todo tiene su proceso.

Apéndice 12 Entrevista Jorge Silva

	FORMATO DE TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA “TECHOS VERDES” APORTES DE LA AGRICULTURA URBANA AL ENVEJECIMIENTO ACTIVO A TRAVÉS DE LAS ACTIVIDADES DE OCIO DE PERSONAS MAYORES.	
	Grupo de investigación: Adriana Acosta Carrillo, Helena Jiménez Díaz, Lina Marcela Orozco.	
Fecha: 23 de febrero	Lugar: Bosa el regalo	
Primer momento: Acercamiento		
(Saludo cordial a la persona mayor, dar a conocer el objetivo de la entrevista y del proyecto de investigación, Firmar consentimiento informado, donde la persona acepta participar en el proceso investigativo por medio de la entrevista y se le informa que se utilizará grabadora de voz)		
Segundo momento: Preguntas		
Nombre: Jorge Silva García Edad: 66 años Nivel educativo: tercero de bachillerato Lugar de procedencia: Santander del Sur Tiempo con el huerto: 5 años		
Cuéntenos ¿cómo inicio con la práctica de la agricultura urbana? La verdad, nosotros a raíz también de Álex, que está ejerciendo la carrera de agronomía tomamos como base el cultivo de lechuga en botellas plásticas, fue una idea que nos salió a nosotros de lo mismo que él está haciendo y ahí empezamos a sembrar la lechuga. Lo cierto pues ahorita no lo estamos haciendo precisamente por lo que le digo, por la falta del agua porque el agua lluvia ya se nos agotó y nosotros no utilizamos sino agua lluvia la recogemos y con esa regamos las plantas		
Describa como es su rutina diaria No Pues la rutina mía es echarles agua a las matas, estar mirando que no se vayan a secar que estén bien, pues esa es mi rutina y estar aquí en la casa porque no ahorita no he podido salir por la cuestión de la enfermedad de la rodilla. También a veces salgo al médico y a pagar recibos y ya pues, yo no hago nada más, prácticamente nada. porque no trabajo, trabajé más de 40 años entonces ya es justo estar un poco más relajado		
¿Qué actividades realizaba en su tiempo libre, antes de implementar su huerto urbano? Pues cuando trabaja en la empresa, pues pasaba casi todo el tiempo completo allá, como se dice, de 6 a 6, entonces pues llegaba prácticamente a dormir y vuelva y me iba, esa es la rutina mía, el trabajo. Y ya después de dejar el trabajo, pues he dedicado aquí a las a las plantas y por ahí ir a la finca que tengo un cultivo de café, y me gusta mucho la que cuestión agrícola, a mí me fascina estar sembrando plantas, estar arreglándolas, mirar que no tengan maleza, sí hay que echarle abono, eso me fascina yo todos los días subo a mirar las métricas y si les falta agua le aplicó agua		
Desde su experiencia en la práctica que desarrolla en el huerto, ¿usted considera que la AU le genera algún tipo de beneficio a su salud? ¿Por qué? Pues del beneficio sí, porque a veces uno si tiene cultivo, cómo son cultivos que estamos haciendo		

prácticamente sanos, como son la lechuga, la acelga, de ahí también se sacan para el consumo diario de uno, entonces ahí le genera a uno como ese bienestar, come uno sano. Es que, si usted mira desde un punto de vista, a mí antes me gustaba salir mucho hacer deporte a montar bicicleta, y usted ve esos cultivos de lechuga y acelga, de todo ¿Y con que los riegan? Con todas esas aguas pichas del río Bogotá, prácticamente usted ve como hacen esos vallados y usted masa y eso huele a feo, Mano', cuando están regando esos cultivos, huele. Entonces, por lo menos si se va a hacer aquí algún cultivo no se le echa ninguna clase de químicos, como se dice, todo sano. Entonces por eso es algo muy bueno tratar de hacer un cultivo para el consumo de uno. pues entre otros beneficios a veces vendíamos a las otras personas, no les hace mucho pero las vendíamos por allá \$500 a \$1000 vendíamos la planta de lechuga es un beneficio también económica y el otro beneficio que se ha logrado es el compostaje de la basura, recolectar todo lo que son los residuos sólidos de cascara de plátano, de papa de yuca eso se saca para la compostera para sacar de ahí mismo lo que se le echa a las mismas planticas.

Desde la experiencia en el huerto ¿De qué manera usted comparte la práctica de la AU con las personas mayores que hacen parte de la misma?

Nosotros, precisamente desde aquí se ha sacado mucha enseñanza para mucha gente, yo creo que del barrio, hay mucha gente que ha aprendió aquí porque había gente que no lo sabía, y cómo le digo de aquí de nosotros muchas personas han aprendido a cultivar sus lechugas, sus acelgas, cilantro. Entonces me parece muy bueno eso, compartir con la gente y si tienen algún conocimiento pues también enseñarlo a los demás

¿De qué manera usted ha replicado los conocimientos adquiridos a través de la práctica de la AU con su comunidad?

Pues que le digo, se hace en la raíz de la que está estudiando Alex, el dictó unas conferencias sobre eso, creo que la presidenta debe tener los documentales de esas conferencias, incluso creo que fueron por allá y llevaron plantas de lechuga allá, eso fue en un teatro por allá cerca del centro de Bogotá, Se reunieron con muchas juntas de acción comunal y su familia y mostramos nuestros proyectos. Yo digo que el proyecto del reciclaje de basuras, eso fue muy bueno, porque uno no está salvando la cantidad de basuras a la calle, nosotros estamos haciendo el compostaje nosotros mismos entonces así se ha reducido un poco la basura también.

Yo a las demás personas les enseñe mostrándoles lo que había hecho. Aquí vinieron y vieron lo que se había hecho con las botellas plásticas, como las reciclamos para eso y ahí se cultivan las lechugas y las acelgas. Eso es lo que se ha hecho, se le ha dado el conocimiento a las personas para ver como se hace eso, como se debe cortar la botella, que es lo que hay que hacerle a cada botella para poder sembrar la planta ahí, nosotros le enseñamos a la gente que es lo que se le debe cortar a la botella ¿Si vieron como está ahí? (...) entonces, se corta un pedazo, a la tapa se le abre un hueco abajo, en la parte de abajo va el agua, debe tener un depósito de agua ahí y ahí la plantica va succionando hacia arriba el agua, entonces no tiene que estar rociando constantemente el agua ni nada de eso, si, fue una idea bastante buena, tocaría es como tecnificarla más, pero de todas maneras se nos dio lo de la idea.

¿Usted considera que la actividad que realiza en el huerto ha sido reconocida? ¿Cómo?

Pues aquí han venido bastante gente, ha venido hasta la alcaldía, yo creo que así sea reconocido a nivel del barrio y se ha llevado muy buena impresión la gente de lo que se ha hecho a nivel urbano con la agricultura, creo que se han llevado un buen concepto una buena imagen, una buena idea de todo lo que se ha portado a la gente

¿Cuéntenos qué lo motiva a seguir participando de la práctica de la AU?

Pues la verdad porque le gusta a uno y le nace hacer las cosas, y le hace ocupar a veces hasta los tiempos libres que uno tiene, eso es la motivación que yo encuentro y me gustan las plantas de jardín y todo y las cuestiones de agricultura me fascinan, me gusta, porque venimos del campo, que uno se radica en la ciudad pero eso nunca se olvida uno, por ningún motivo.

Apéndice 13 Entrevista Rosa Elvira Alarcón

	FORMATO DE TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA “TECHOS VERDES”	
	APORTES DE LA AGRICULTURA URBANA AL ENVEJECIMIENTO ACTIVO A TRAVÉS DE LAS ACTIVIDADES DE OCIO DE PERSONAS MAYORES.	
Grupo de investigación: Adriana Acosta Carrillo, Helena Jiménez Díaz, Lina Marcela Orozco.		
Fecha: 23 de febrero	Lugar: Bosa el Regalo	
Primer momento: Acercamiento		
(Saludo cordial a la persona mayor, dar a conocer el objetivo de la entrevista y del proyecto de investigación, Firmar consentimiento informado, donde la persona acepta participar en el proceso investigativo por medio de la entrevista y se le informa que se utilizará grabadora de voz)		
Segundo momento: Preguntas		
Nombre: Rosa Elvira Alarcón Edad: 70 años Nivel educativo: segundo de bachillerato Lugar de procedencia: Susa- Cundinamarca Tiempo con el huerto: Casi toda la vida		
Cuéntenos ¿cómo inicio con la práctica de la agricultura urbana? Toda la vida me han gustado los árboles, por lo que uno es en el campo, me han gustado los árboles, las plantas, todo lo que se cultiva, porque toda la vida desde que era chiquita he trabajado en cultivos. Allá en mi pueblo trabajamos y cultivamos en la Vereda, cultivamos papa, arveja, maíz, trigo, cebada a veces frijoles lo que diera la Tierrita de sus es hembra y también teníamos unos árboles de cereza, para este tiempo que va a hacer semana santa cogíamos canastas de cerezas y cogíamos curubas y granadas (comentario fuera de contexto). A mí todo lo que son árboles frutales me encantan todos, me encanta la naturaleza por lo que yo nací por allá (Comentario fuera de lugar). Antes de que pavimentarán enfrente de mi casa yo sembraba árboles de Lulo tenía una matica de Mora y así varias cositas y después me dijeron que las Matas o que pavimentaran la calle y pues toco Transplantar los arbolitos a una matera y se los regale al padre y él por allá los tienes en sembrados		

porque en una matera no sobreviven.

Describa como es su rutina diaria

Aquí en la casa, ahorita en ese momento prácticamente estoy dedicada al hogar porque yo antes tenía un almacencito que tenía arriba en la libertad dure 8 años. Al principio era un almacén de ropa y me iba muy bien, chévere. Yo tenía muchos clientes, pero entonces uno trabajando y pagando arriendo en dos lugares entonces uno vendía todo y recogía la plata y pagaba todo y se quedó con las manos vacías. como antes todos esos almacenes grandes no estaban, entonces aún no le iba muy bien, Ahorita más que todo dedico es cuidar a mi nieta, Entonces yo me levanto ya listo el desayuno lo mismo a mi esposo porque como él Tuvo una trombosis pues no puedo hacer mucha cosa en la calle entonces lo que hago es atenderlos a ambos organizó la casa hago el almuerzo y cuando tengo un tiempito libre le quitó las hojas al árbol, Y cuando hay cosecha lo que hago es bajar las brevas del árbol y usted viera señorita le salen más o menos de cada rama unas 6 docenas, y aprovecho y les ofrezco a los vecinos para vender.

¿Qué actividades realizaba en su tiempo libre, antes de implementar su huerto urbano?

es que diga tiempo libre tiempo libre no tengo porque yo me la pasó todo el día ocupada atendiendo a Jaime y a la nieta, pero en el coll y para el adulto mayor, eso era más chévere porque uno se reunía con los demás personas y bailaba hacia tejidos hasta nos llevaban a pasear pero ahorita pues ya no puedo hacer eso doña Inés me ha invitado muchas veces a los cursos de costura y de tejido que hacen en el salón pero pues por el momento mientras entra la niña al colegio Yo me dedico acá la casa y le sacó tiempo al árbol y a las Matas.

Desde su experiencia en la práctica que desarrolla en el huerto, ¿usted considera que la AU le genera algún tipo de beneficio a su salud? ¿Por qué?

claro la muchacha del Jardín Botánico me dijo que era muy beneficioso tener el árbol en la mitad de la casa dijo que todas las personas deberían tener uno porque eso es oxígeno, eso limpia el aire y se lleva las malas energías, además de las maticas que no tiene por ahí puede hacer remedios, por ejemplo al árbol de brevo , después que a mi esposo le dio la trombosis, yo le hago un agüita Y eso le ayuda para la tensión, a ese árbol Le llaman el árbol de la mujer Porque cuando uno tiene el período se toma un agüita de brevo Y eso le ayuda a desinflamar el útero, lo mismo cuando uno va a tener un hijo unos días antes del parto se toma el agüita Y eso ayuda a dilatar más rápido, por ejemplo también arriba tengo ajeno, Yerba buena, toronjil, ruda y cuando uno está malito pues hace una infusión y se la toma y Santo remedio, también pasa, Qué es algo que yo he visto, que como el huerto queda en el tercer piso Pues yo subo y bajo, subo y bajo y eso es como si uno hiciera ejercicio, Entonces eso es muy beneficioso para uno.

Desde la experiencia en el huerto ¿De qué manera usted comparte la práctica de la AU con las personas mayores que hacen parte de la misma?

Pues no tanto yo con los vecinos pero si los vecinos conmigo, como ya le dije cuando hay cosecha de brevas los vecinos vienen y Me compran yo no cobró mucho, pero si les digo que me reconozcan alquito, ellos vienen y miran y me dicen que sería bueno que ellos también tuvieron su propio árbol, Yo he estado de buenas, porque una vecina quiso que me tumbaran el árbol desde la alcaldía, pero

mi hija como es ingeniera ambiental trabajo a los del Jardín Botánico y me dejaron tener el árbol, para mí ese árbol es muy importante porque yo misma lo sembré, y ahora llega casi hasta el tercer piso, yo soy reconocida en el barrio como la señora del árbol y a mí me gusta eso, a veces el que va al salón comunal es Jaime y él está en los cursos de costura y ayuda hacer cojines y todo eso yo no Por el momento por lo que le conté mi nieta.

¿De qué manera usted ha replicado los conocimientos adquiridos a través de la práctica de la AU con su comunidad?

Pues aquí vienen y me preguntan qué porque tengo el árbol tan bonito y yo les digo que eso es puro amor, a veces compró una cosa que se llama la urea Y se la echó al árbol y sus como vitaminas, pues a mí me es que me pregunten mucho pero el que me pregunta le digo yo no soy envidiosa con eso.

¿Usted considera que la actividad que realiza en el huerto ha sido reconocida? ¿Cómo?

Bueno pues como ya le dije yo no estoy mucho allá en la junta ni con los vecinos ni nada de eso, Pero no se escucha como la gente habla de los huertos el valor reconocido por lo que hacen acá y a mí no me conocen ni, mucho así que digamos, más otros vecinos Cómo a Doña Blanca Cecilia ella tiene una mata grandota de pimentones y la vez pasada sacó una cosecha muy grande a mí me reconocen más es por mi arbolito de brevo que es como si fuera miembro Más de la familia.

¿Cuéntenos qué lo motiva a seguir participando de la práctica de la AU?

A mí me motiva mucho todo a veces cuando no tengo nada que hacer me subo arreglo Las Matas le quitó las hojas secas las paso de un lado a otro las limpio porque por ejemplo ahorita está haciendo mucho verano entonces casi no les caía agüita entonces se ven muy sucias, es por ello mata el tiempo por ejemplo me subo digamos a las 10 y cuando menos me doy cuenta ya me tengo que bajar a hacer el almuerzo, yo a veces me estreso mucho porque me tocó lidiar con Jaime Y y Con Juanita Entonces cuando me subo es como el tiempo que sacó para mí para lo que a mí me gusta hacer porque ser ama de casa es muy duro mijita.

Apéndice 14 Consentimiento informado

Consentimiento informado para participar en la investigación**“TECHOS VERDES”****ANÁLISIS DE LA AGRICULTURA URBANA COMO ACTIVIDAD DE OCIO Y SU
CONTRIBUCIÓN AL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DE LAS PERSONAS MAYORES
DEL BARRIO EL REGALO DE LA LOCALIDAD DE BOSA.**

Yo _____ identificado con la cédula de ciudadanía número _____ de _____ expreso que he sido informado con la claridad y veracidad debida respecto a la investigación **“techos verdes “análisis de la agricultura urbana como actividad de ocio y su contribución al envejecimiento activo de las personas mayores del barrio el regalo de la localidad de bosa y que deseo participar libre y voluntariamente como colaborador en las actividades propuestas en las fechas y el lugar previstos para las mismas.**

Se me ha indicado que la información obtenida será grabada y tendrá un carácter confidencial, de igual forma retirarme de las actividades si así lo deseo, también que tendré acceso a los resultados obtenidos del proceso investigativo.

Firmo este consentimiento desde mi libre voluntad, expresando que se me ha informado acerca de los propósitos de la investigación y deseo compartir mi experiencia con el proyecto de agricultura urbana con las trabajadoras en formación de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca.

En constancia firma _____ a los ____ del mes _____ del año_____.

Apéndice 15 Información sociodemográfica

N° Actor	Edad	Nivel educativo	Lugar de procedencia	Tiempo con el huerto
1	61	Primaria	Bucaramanga- Santander	4 años
2	68	Primaria incompleta	Guateque- Boyacá	10 años
3	75	Bachillerato Incompleto	Boyacá	3 años
4	62	Bachiller incompleto	Tolima	1 año y 6 meses
5	77	Primaria incompleta	Cauca	3 años
6	69	Bachiller	Espino-Boyacá	3 años
7	65	Primaria	Girardot-Cundinamarca	4 años
8	66	Bachiller incompleto	Santander	5 años
9	70	Bachiller incompleto	Susa-Cundinamarca	5 años

Apéndice 16 Fragmentos

Categoría deductiva	Subcategoría deductiva	Fuentes
		Personas mayores
Ocio	Actividades experienciales	<p>E1: “(...) después empecé a conocer como era el proceso y lo más bonito de todo es ver cómo trabajan esos animalitos allá metidos y que si no fuera ellos yo no podría tener mis maticas así de bonitas”</p> <p>E1: “cuando ya los despacho entonces me subo a mirar mis matas, lo primero es saludarlas, darles cariño, consentirlas; la gente dirá que está uno loco, pero eso es verdad, si uno no les habla no le prenden ni nada (...) ahí se me pasa el tiempo, les echo agüita y demás, ellas son muy agradecidas por eso es que me gusta esto”</p> <p>E1: “en mi caso yo no estaba esperando un sueldo, porque no lo teníamos, porque sabíamos que todo eso era voluntad de uno y como lo que hemos venido haciendo con los huertos, todo es voluntario”</p> <p>E1: “es algo tan bonito uno ver la naturaleza, tenerla cerca”</p> <p>E1: “yo no estoy esperando de esto un centavo, solo el agradecimiento y la satisfacción de colaborar y sentirme bien”.</p> <p>E1: “Pues espiritualmente esto lo llena a uno mucho, es bonito”.</p> <p>E1: “yo le dije a mi ahijado ¡venga mijo, lleve las que hay! (...) para mí fue muy gratificante saber que pude colaborar para esa labor”</p> <p>E2: “yo siempre he mantenido mis maticas de jardín porque hacen ver la casa bonita y dan vida”</p> <p>E2: “después de eso organizó la casa lo qué haya qué hacer y me subo a mirar las maticas ya estando allá hay qué rociarlas, hay qué consentirlas, amarrarlas, cambiarles la tierra, echarles abono, y ahí pues la pasa uno más desaburrida porque uno de la tercera edad como no sale, como no tiene trabajo, no tiene nada, por eso es una ventaja para uno”</p> <p>E2:” uno tiene qué matar el tiempo en algo, porque como no trabajo, no hago nada, entonces pues me canso ya de cocinar entonces me subo y a veces me pongo a molestar las matas”</p> <p>E3: “Ah! ¡Tenemos un cultivo de papa! (emoción por parte de la señora Esther) donde doña Eudocia, tengo un cultivo de papa, y yo le digo que ya traigo el costal pa’ que saque las papas”</p> <p>E3: “Me gusta lo de la AU yo soy una de las que a mí no me interesa llegar a ensuciarme en el jardín, si hay desperdicios los llevamos, yo ayudo a revolver el abono con esa tierra con todo ese desperdicio que haya y para cuando lleguen a buscar el abono, ya esté para darle a las mismas amas de casa que hagan sus semilleros. que lo que hago yo les sirva a las demás personas”</p> <p>E4: “en relación con el huerto, pues hacerlo con amor, regarlas con mucho amor todas las mañanas y por las tardes; se riegan por las mañanas y se riegan por las tardes, y estarles revolcando la tierra”</p> <p>E4: “yo disfruto hacer esto y siempre se debe hacer con amor; cualquier labor que usted haga siempre se debe hacer con amor, lo que sea usted siempre debe hacerlo con amor, lo recomiendo para otras personas”</p> <p>E4: “siempre con amor y hablarle mucho a las plantas, ese es el secreto, que hay que hablarles mucho porque ellas son como parte de la familia porque si usted las deja allá solitas, pues ahí si como dicen, no van a prosperar ni nada, mientras que usted si les habla y todo ellas van a prosperar y todo y van a dar buenos frutos (...) entonces ese es el verdadero reconocimiento de uno, de estarles dedicando mucho amor a las plantas porque ahí se ve el fruto”</p>

	<p>E5: “y pues para que eso funcione y crezca así de bonito el secreto es que a las matas ahí que acariciarla, como hablarles”.</p> <p>E5: “cuando estaban excavando allí, trazando esas calles, botaron harta tierra negra, yo cogí la carretilla y me fui a traer harta tierra de esa, ahí está esa tierra, como unas 5 carretilladas traje ese día y me puse a sembrar matas y después fui a abastos y me compré- no recuerdo cuantos kilos de abono- me costó como \$23.000 y eso le echaba, sembraba una mata y le echaba así, unos granitos de abono y le echaba tierrita , allá se veía el cambio”</p> <p>E5: “Pues yo si la reconozco, me da como alegría, me da ánimo”</p> <p>E5: “la verdad esto a uno lo hace feliz pues porque es algo que trae desde pequeño del campo y uno, así como alegre, no vive, porque se ha criado en el campo, no hay tristeza de nada (risas) (intervención de la esposa)- él se estresa y se sube para allá, allá a echarle agua a las matas, a quitarle las hojas secas, a trasplantarlas, ahí se le pasa al rato”</p> <p>E5: “Pues a mí me gustaría hacerle más a eso, como echar pa’ delante, conseguir más tierra, más vasijas y seguir sembrando, porque recuerdo de cuando estaba en el campo y recogía las cosechas, entonces eso lo recuerdo y como que me lleva allá otra vez hacía atrás, acá lo de los huertos lo hacemos entre mi esposa y yo, porque nos gusta mucho las maticas, sino que me propuse a sembrar maticas ya como hortalizas y la señora para no llevarme la contraría me deja”</p> <p>E5: “ Gracias a Dios tenemos aunque sea un trisito, y de verdad que uno siente como ese placer de ver que sus maticas son agradecidas y cargan fruto, porque cuando uno ve que eso no prospera como que uno se desilusiona, y pues ver que uno ve las maticas así todas bonitas y que están cargando, pues, uno siente también como esa felicidad de ver que si agradeció la matica, entonces se ve el esfuerzo y el tiempo dedicado, y ver también que todos somos una familia incluyendo al loro, a coco (perro), y las matas”.</p> <p>E6: “con respecto al huerto hay que dedicarle también un rato, un rato por la mañana y otro rato por la tarde, lo que hay que hacer es trasplantar las matas porque eso hay así (señala con las manos) hartísimos, se trasplantan pero cuando no hay tierra entonces ahí quedamos (...) o si no yo cojo el carro de rueditas en el mercado de la fruta y una caneca y la hecho ahí y con ese abono echarle a las matas, después a echarle agüita y eso si el tiempo alcanza se hace por la mañana y se hace eso otro ratito por la tarde”</p> <p>E6: “Porque ya los adultos mayores, no tenemos más en que ocuparnos, (...) Entonces uno tiene más tiempo libre, más tiempo para echarle a las plantas y para hacer esto”</p> <p>E6: “Uno tiene sus ratos de ir a hacer otras cosas, pero cuando uno ya no tiene nada para hacer pues tiene la entretención allá arriba. Además, yo disfruto hacer esto a mí me gusta.”</p> <p>E7: “Entonces ya me quedaba libre por ahí el tiempo, cuando me sale trabajo no me puedo dedicar a eso, pero Cuando estoy descansando hago todo ese proceso y les echó agua a las matas y voy al salón allá donde está la huerta, allá mató el tiempo por ahí así, colando la Tierra zarandeándola me gusta hacer eso para entretenerse uno, para matar tiempo.”</p> <p>E7: “Yo me sentí bien, como un profesor porque uno da la idea y le explica a la gente, Lo que aprendí se lo explico a otros y eso es bueno Para que lo aprendan los más jóvenes y que cuiden el medio ambiente”.</p> <p>E7: “Pues uno por tener el tiempo de uno como dice el dicho uno mata el tiempo cuando uno se siente aburrido, uno dice “bueno me voy a Mirar estas maticas”</p> <p>E7: “por lo menos ya en la tarde me pongo a matar el tiempo cuando no tengo nada que hacer voy y lo hago entonces yo aprovecho el tiempo”</p> <p>E7: “Otra cosa importante, para que crezca a las maticas hay que echarles Uría, o por lo menos yo también les echó ceniza</p>
--	---

	<p>o carbón y eso fortalece y yo les hablo les digo “tiene que crecer pendeja, ¡no vayan a achicoparse!” hay que hablarles, acariciarlas, eso todo tiene su proceso”.</p> <p>E8: “pues he dedicado aquí a las plantas y por ahí ir a la finca que tengo un cultivo de café, y me gusta mucho la cuestión agrícola, a mí me fascina estar sembrando plantas, estar arreglándolas, mirar que no tengan maleza, si hay que echarle abono, eso me fascina yo todos los días subo a mirar las maticas y si les falta agua le aplico agua.”</p> <p>E8: “Pues la verdad porque le gusta a uno y le nace hacer las cosas, y le hace ocupar a veces hasta los tiempos libres que uno tiene, esa es la motivación que yo encuentro y me gustan las plantas de jardín y todo y las cuestiones de agricultura me fascinan (...)”</p> <p>E9: “A mí todo lo que son árboles frutales me encantan todos, me encanta la naturaleza por lo que yo nací por allá”</p> <p>E9: “y cuando tengo un tiempito libre le quitó las hojas al árbol”</p> <p>E9: “a mí me reconocen más es por mi arbolito de brevo que es como si fuera miembro Más de la familia.”</p> <p>E9: “yo a veces me estreso mucho porque me tocó lidiar con Jaime y con Juanita Entonces cuando me subo es como el tiempo que sacó para mí para lo que a mí me gusta hacer porque ser ama de casa es muy duro mijita.”</p>
<p>Actividades sociales</p>	<p>E2: “a veces viene doña Esther y me mira las matas, juntas vamos dónde Eudocia y le ayudamos a mover la papa qué ella siembra”</p> <p>E4: “Pues que vienen a mirar como están, o sea cada una de las integrantes que estamos en el grupo, digamos vamos a mirar cómo están funcionando, o sea digamos que hay en la huerta mía que no haya en las otras huertas, y como están los cuidados y todo, es eso ya no más”</p> <p>E5: “y también hay gente que viene así de visita y suben a la terraza y dicen ¡Hay tan bonito, eso lo voy a hacer yo en mi casa, espere y verá que me les voy a copiar”</p> <p>E6: “Pues compartimos varias cosas porque ellas vienen y las miran, yo voy donde ellas las miramos”</p> <p>E7: “Por lo menos yo voy ahí al salón...ellos me preguntan “Cenón usted tiene tal mata?” les digo si, si hay”</p> <p>E9: “Pues aquí vienen y me preguntan qué porque tengo el árbol tan bonito y yo les digo que eso es puro amor”</p>
<p>Actividades de desarrollo</p>	<p>E1: “yo le tenía como asco, como miedo, a las cosas que tienen que ver con los bichos, con la tierra, esto empezó con una invitación que me hizo la señora Inés con lo del compostaje, yo al principio no quería por lo que les conté y por las lombrices porque les tenía mucho miedo, pero, así como dicen el que no sabe, es como el que no ve”</p> <p>E1: “(...) entonces le dije, ¡qué bonita lechuga, le compro una!, y yo pensé que me la iba a dar como de obsequio y de compañerismo y no fue así (...), pero uno no se debe centrar en eso”</p> <p>E1: “Pues, cuando teníamos el taller, que duró cuatro meses, compartíamos, era chévere el momento que compartíamos ahí, pero ya al salir a desplazarse uno ya no es igual, pero uno no es de las personas que se cada ahí, uno solo sale adelante con su huerto, cada uno trabaja a su modo”.</p> <p>E1: “si todos hiciéramos así menos basura, nos costaría menos la canasta familiar, porque hay cosas que uno puede cultivar, yo cultivaba cebolla cabezona y eso que yo eso del campo no sabía nada y le doy gracias a Dios porque aprendí del cuento que me metieron, le doy gracias a Dios. A doña Inés, que de ella aprendimos”</p> <p>E2: “comenzaron acá a dar unos cursos sobre el compostaje y esos muchachos qué daban las clases empezaron a decir que uno podía cultivar en la casa”</p>

	<p>E2: “yo invitaba a los vecinos a qué vinieran y ahí le fuimos cogiéndole el hilo a las cosas”</p> <p>E3: “Al inicio fue por un proyecto COLDEX, para ese proyecto fue cuando nos dieron las composteras y unas cartillas para aprender a hacer el compostaje”.</p> <p>E3: “Pues ya le dije, se les ha enseñado a las demás personas que hagan el reciclaje para que tengan un ingreso. Eso con el tiempo, si Dios quiere, con el tiempo tendremos una cooperativa para generar ingresos y que se vendan los artículos que se producen”</p> <p>E3: “Pues si porque cuando tuvimos lo de la fundación Álzate, allá nos reconoció el alcalde y dijo que esto era una junta número uno, que era una de las mejores en ambiente, entonces hemos sido reconocidos ya”</p> <p>E4: “además de la junta reconocen lo que hago porque a cada nadita vienen a visitarme”</p> <p>E5: “Y así, muchas personas así, varias personas han venido de la familia y me preguntan - ¿Cómo hacen ustedes?”</p> <p>E6: “Yo la empecé porque, yendo allá con la señora Inés la presidenta de la junta y todo eso, ahí fue cuando yo empecé a conocer eso; entonces ya por medio de ella fue que empezamos a traer la tierra y a sembrar acá y allá”</p> <p>E6: “ya aprendimos a dejar la mata que florezca y eche la semilla, entonces ahora no compramos ni semillas para cultivar ni nada porque ahí las tenemos y de ahí fue que yo aprendí con ellas hacer todo eso”</p> <p>E7: “El proceso para prepararlo es que hay tengo una tina y en esa Tina se le hecha la cáscara se echa una capa de cáscara luego una capa de aserrín y se echa una capa de desperdicio para que vaya pudriendo ahí por ahí 45 o 60 días entonces va uno y la revuelve y saca el abono de ahí Eso lo aprendí de un señor un ingeniero que nos dio la idea de cómo se hacía y yo también más o menos sabía”</p> <p>E7: “me gustaría enseñarles a los niños y a los jóvenes Pues aquí vinieron los chicos de fe y alegría con una profesora, Entonces yo les explique el proceso y fuimos al colegio fe y alegría Ellos tienen siembra allá”</p> <p>E7: “Si, por lo menos nosotros o Inés lo lleva a X personaje, al alcalde a Las juntas todo eso hace uno un reconocimiento lo reconocen a uno en cualquier nivel En cualquier parte qué tal barrio está haciendo este proyecto”.</p> <p>E7: “Aquel día estuvimos por allá con Inés en la 26 también la gente nos preguntaba qué dónde habíamos cogido esa experiencia, pues Inés ella tenía su experiencia por allá y nos trajo la idea de cómo se hacía”</p> <p>E7: “Uno se siente bien porque uno entre más amigos tenga más reconocido es entonces las personas también le explican a uno entonces uno coge una idea”</p> <p>E8: “Entonces me parece muy bueno eso, compartir con la gente y si tienen algún conocimiento pues también enseñarlo a los demás”</p> <p>E8: “Nosotros precisamente desde aquí se ha sacado mucha enseñanza para mucha gente, yo creo que, del barrio, hay mucha gente que ha aprendido aquí porque había gente que no lo sabía, y como le digo de aquí de nosotros muchas personas han aprendido a cultivar sus lechugas, sus acelgas, cilantro.”</p> <p>E8: “Yo a las demás personas les enseñe mostrándoles lo que había hecho. Aquí vinieron y vieron lo que se había hecho con las botellas plásticas, como las reciclamos para eso y ahí se cultivan las lechugas y las acelgas. Eso es lo que se ha hecho, se le ha dado el conocimiento a las personas para ver como se hace eso, como se debe cortar la botella, que es lo que hay que hacerle a cada botella para poder sembrar la planta ahí, nosotros le enseñamos a la gente que es lo que se le debe cortar a la botella (...) una idea bastante buena, tocaría es como tecnificarla más, pero de todas maneras se nos dio lo de la idea.”</p> <p>E8: “Pues aquí han venido bastante gente, ha venido hasta la alcaldía, yo creo que así sea reconocido a nivel del barrio y se</p>
--	--

		<p>ha llevado muy buena impresión la gente de lo que se ha hecho a nivel urbano con la agricultura, creo que se han llevado un buen concepto una buena imagen, una buena idea de todo lo que se ha portado a la gente”</p> <p>E9: “ellos vienen y miran y me dicen que sería bueno que ellos también tuvieron su propio árbol”</p>
Agricultura urbana	Ambiente	<p>E1: “En todo, en el ambiente, porque ya ahorita no saca uno tanta cosa a la basura de la cocina, porque yo lo estoy echando todo en la compostera”</p> <p>E3: “nosotros recogemos todos los desperdicios de la cocina, la cascara de papa, de arveja, los restos de la mazorca, la cascara del frijol, yuca, lo de la fruta, se va recogiendo en una caneca o en unas bolsas y eso lo vamos echando a la compostera se revuelve con aserrín y se va revolviendo”</p> <p>E3: “Ah no, pues a ellas se les enseña a que se recicle, porque nosotros aquí reciclamos todo, no solo el desperdicio de las cocinas, aquí se recicla lo que es el plástico, las botellas, las latas, el plástico”</p> <p>E5: “yo les aporto con la basurita con la cascara de papa con la cebolla eso les echaba a las matas, quedaban todas lindas, yo no desperdicio nada”</p> <p>E7: “Porque allá se le echa la cáscara de papa y el plátano y se va mezclando con aserrín entonces de ahí sale el abono orgánico para las plantas”</p> <p>E8: “(...) tomamos como base el cultivo de lechuga en botellas plásticas, (...) y nosotros no utilizamos sino agua lluvia la recogemos y con esa regamos las plantas.”</p> <p>E8: “(...) y el otro beneficio que se ha logrado es el compostaje de la basura, recolectar todo lo que son los residuos sólidos de cáscara de plátano, de papa de yuca eso se saca para la compostera para sacar de ahí mismo lo que se les echa a las mismas plantitas.”</p> <p>E8: “Yo digo que el proyecto del reciclaje de basuras, eso fue muy bueno, porque uno no está salvando la cantidad de basuras a la calle, nosotros estamos haciendo el compostaje nosotros mismos entonces así se ha reducido un poco la basura también.”</p>
	Seguridad alimentaria	<p>E1: “porque eso hay que sacarlo uno mensual, y ese abono lo regala uno o lo vende o lo utiliza para las matas”</p> <p>E1: “Pues como vuelvo y le digo, cuando yo llegué a tener un cultivo de lechugas, de cien lechugas, se presentó la presidenta, que necesitaba una lechuga para un colegio, y yo le dije al muchacho venga y lleve las que necesiten, traiga las canastillas y llévelas”</p> <p>E2: “Me beneficia de mucho, porque yo vendo y consumo y son alimentos que son limpios no están rociados con aguas negras”</p> <p>E2: “Con las vecinas intercambiamos plantas, matas, intercambiamos semillas, yo les vendo hasta tierra, les vendo hasta las semillas (...) y sobre todo cambiamos semillas”</p> <p>E2: “porque yo tengo varias compañeras que eso hacemos, al que venga por lechuga por acelga, por cilantro, pues eso se les vende”</p> <p>E2: “La limpieza, porque todo está limpio todo lo que uno coseche la lechuga, el cilantro, todo está limpio, no tiene ninguna cosa que sea perjudicial para la ciudad, para la salud, porque no se fumiga, no se le echa abono de otro, no se rocía con agua sucia, entonces es beneficioso para uno”</p> <p>E3: “no es algo que genere mucho ingreso, pero cualquier peso que le den a uno sirve”</p>

		<p>E3: “Pues lógico porque es una comida sana, no tiene químicos de ninguna clase (...) es una comida limpia, sana, no se le prenden las babosas ni nada, es una comida muy sana.”</p> <p>E4: “Claro, porque ya tengo todas las plantas a la mano, tengo las hortalizas, los frutos y todo a la mano, las aromáticas, porque también tengo aromática y todo, todo a la mano, de todas maneras, son plantas que no tienen químicos ni nada y sirven pues para toda la familia, porque están libres de químicos.”</p> <p>E4: “Pues lo primero que les digo es que debemos comer sanamente y en cualquier casa se puede tener una hortaliza en un recipiente pequeño”</p> <p>E4: “yo vendo los productos, o sea a los vecinos yo les vendo el cilantro, les vendo lechugas, el apio, todo lo que es, yo les vendo el poquito que necesitan”</p> <p>E5: “todos sirven para comer sano y se ahorra uno ahí cualquier pesito, él ha sembrado también matas de habas, algo sirve, aunque sea para uno dos almuerzos, esta uno comiendo fresquito, sin químicos ni nada de eso”</p> <p>E5: “aquí hablamos eso con Doña Cecilia, así uno necesita por ahí una matica para semillas la consigue con ella”</p> <p>E5: “también he vendido también, entonces si me ha dado, por ejemplo, La lechuguita se la vendo allí a la señora, ella necesita una o dos matas y me las paga, bien bonitas me las paga a 1500”</p> <p>E5: “Pero si es bueno, porque uno se come sus cositas frescas, sin nada de esos venenos, que echan para las plagas y eso, entonces se lo come uno tranquilo porque sabe que está en su casa, que esta así, lo lava uno ahí sin miedo de nada”</p> <p>E6: “después ya con las demás personas entonces nos hemos intercambiado las semillas”</p> <p>E6: “la gente ya viene preguntar que, si ya tiene lechuga, que, si ya tiene cilantro, entonces uno va corriendo así sea \$200 de cilantro y los vende, \$1000 de lechugas y lo vende.”</p> <p>E6: “Entonces eso es otro beneficio para uno y el de comerse el cultivo sin químicos, sin abonos, sin nada entonces son muchos los beneficios.”</p> <p>E6: “ocupó un tiempo el tiempo libre que le queda le beneficia a uno económicamente y qué es algo productivo.”</p> <p>E6: “me preguntan que si yo tengo esto ellos me dan semillas y plantas. Entonces si uno no las tiene pues las intercambia y ellas a uno le dan otras y hacemos así.”</p> <p>E6: “ahora que ya el programa se ha dado a conocer en diferentes barrios y todo esto entonces ya se está vendiendo más y le preguntan a uno más por los productos.”</p> <p>E6: “pero ya después de que si ha llegado alguien que quiere algo como medicinal o comestible que si me la venden pues si uno quiere cobrar algo, alguna plática pues la cobra”</p> <p>E7: “Pues ahorita yo me levanto tardecito y voy y miro le echó agua a las Matas, bueno pues ahorita cuando no tengo trabajo entonces me pongo a preparar la Tierra y vendo también, vendemos tierra y el abono orgánico”</p> <p>E7: “yo vendo también varias veces llegan y me encargan cilantro, lechuga, entonces yo les digo que, si hay o cuando no hay, les digo que está creciendo qué está en proceso”</p> <p>E7: “Entonces cuando ya tengo voy y le digo a los amigos, aquí voy dónde Vicente y les digo hay cilantro Para la venta Cilantro Entonces ellos me encargan les vendo 1000 o dos mil pesitos.”</p> <p>E7: “pues para la salud Uno come limpio, no tiene químicos por lo menos hay partes donde fumigan, pero aquí no se fumiga ni nada sino lo que da la naturaleza como dice el dicho lo que sale de la naturaleza”</p> <p>E7: “ellos me preguntan, “tiene tierra para que me venda medio bulto o una lonada? les digo si, Si lo hay por lo menos ahí al lado del parque Yo he vendido harta tierra”</p>
--	--	--

	<p>E7: “ellos vinieron aquí y me compraron un montón de matas”</p> <p>E8: “(...) porque a veces uno si tiene cultivo, cómo son cultivos que estamos haciendo prácticamente sanos, como son la lechuga, la acelga, de ahí también se sacan para el consumo diario de uno, entonces ahí le genera a uno como ese bienestar, come uno sano.”</p> <p>E8: “Entonces, por lo menos si se va a hacer aquí algún cultivo no se le echa ninguna clase de químicos, como se dice, todo sano. Entonces por eso es algo muy bueno tratar de hacer un cultivo para el consumo de uno.”</p> <p>E8: “Pues entre otros beneficios a veces vendíamos a las otras personas, no les hace mucho, pero las vendíamos por allá \$500 a \$1000 vendíamos la planta de lechuga es un beneficio también económico (...)”</p> <p>E9: “cuando hay cosecha lo que hago es bajar las brevas del árbol y usted viera señorita le salen más o menos de cada rama unas 6 docenas, y aprovecho y les ofrezco a los vecinos para vender.”</p> <p>E9: “como ya le dije cuando hay cosecha de brevas los vecinos vienen y me compran, yo no cobró mucho, pero si les digo que me reconozcan aguito”</p>
Intercambios	<p>E1: “por ejemplo usted mira allá esa flor blanca (señala la ventana) y esa sirve para lo de los bronquios”</p> <p>E2: “toda la vida yo he tenido que ver con esto, porque desde chiquita mi papá tenía un cultivo de papa y a mí me tocaba acompañarlo a escarbar la tierra y sacar toda la papa que hubiera, y luego tocaba ayudarlo a arreglar los bultos y después ir a vender la papa al pueblo”</p> <p>E5: “No pues yo venía del campo y nosotros sembrábamos así, tallos, cebolla, teníamos una huerta en la casa, papa, de toda clase de papa, de la de año, la criolla que es la que sale más temprano y así mucha cosita, anís teníamos allí, tallos, todo eso se veía ahí, ajo del macho que llaman, de eso teníamos ahí”</p> <p>E5: “las maticas que hay como la yerbabuena, para tomar agua de panela con yerbabuena o cidrón y hay matas que a uno le duele el estómago o así, hace un agua y toma y se alivia”</p> <p>E5: “Se siembra a la sombra al sol o se le hace cosita así para que de la sombra, es como el tomate, es que él echa su esto, uno le pone una varilla la amarra y la va teniendo ahí y ahí se coge la cosecha”</p> <p>E5: “primero hay que preparar la tierra y ver que matas va a sembrar, eso a la mata hay que ponerle buena tierra, harta porque si usted la va a sembrar en una materita chiquita y es una mata grande, no le pega”</p> <p>E5: “él carga así, echa el bejuquito, echa la flor, hasta calabacín, pero el calabacín no sirve donde uno lo esté mirando, porque echa así esa flor y uno se queda mirando y es como celosa y de pronto se cae la flor, una flor amarilla grande y ahí se pudre”.</p> <p>E5: “no se pueden dejar “juchar” porque si no, se dañan, se pone amarilla, se pone amarga, cambia el sabor”</p> <p>E6: “Bueno a veces traen de los jardines a los niños, allí hay uno, y esa profesora le dice a uno que si le deja entrar a los niños para que miren y para explicarles y decirles de dónde salen las plantas, cómo se cultivan, cómo crecen”</p> <p>E6: “las señoras siempre andan golpeando y preguntando que si hay esto, que si hay lo otro y que si le da a alguna dolor de estómago y si yo no tengo alguna hierba, -antes no tenía- pero ahora sí Entonces llamó a la señora de allí y si no es por la terraza, entonces por el portón; si uno está muy enfermo entonces llama a la vecina por el teléfono, pero siempre es todo sobre la enfermedad y sobre los beneficios de las maticas, (...) entonces por ejemplo, ella dice:- eso es bueno tal cosa, ya se la paso- entonces es cómo médicos y entonces uno también eso lo comparte con los vecinos y con la cuadra”</p> <p>E6: “le damos a la gente para que la lleve y le decimos como la cultive, eso en cualquier lugar del apartamento crece, que</p>

		<p>hasta encima del baño se puede dejar ahí”</p> <p>E7: “Entonces nosotros ahí fuimos sembrando las Matas porque mi mujer tiene muchas matas arriba entonces pues no teníamos la lechuga ni nada y ella nos dio la idea”</p> <p>E7: “Por ejemplo la caléndula sirve para cuando uno tiene una herida entonces uno se baña Por lo menos la hierbabuena sirve como agua aromática, el ajenjo es para dolor de estómago, pero es un agua amarga, pero le hace a uno, por lo menos Para cuando uno está con soltura entonces uno prepara un poquito, por lo menos el apio, el apio también es lo mismo cuando uno tiene dolor de estómago o algo entonces uno prepara nosotros tenemos apio ahí, la camándula también es buena para las heridas. entre otras cosas”</p> <p>E7: “Vienen acá y me buscan o ellos me preguntan Cómo se hace esto? Entonces yo les digo “vea esto se hace así” por lo menos yo les digo que no boten las cáscaras de huevo, solo boten eso, “ustedes hacen ese abono aquí y lo siembran aquí así en las matas”</p> <p>E7:” Entonces ellos me quedan mirando “Zenón usted cómo hace?” Les digo “se hace así” Entonces traen el desperdicio ahí o las cáscaras de huevo Entonces ellos me preguntan qué para qué es Entonces les digo que eso se muele y se le echa a la tierra para que coja calcio la mata”</p> <p>E7: “Yo fui como dos o tres veces le dije a la profesora que esto se hace así”.</p> <p>E7: “(...) y por lo menos un ingeniero, un chino allí el hijo de don Jorge Silva, él es ingeniero agrónomo y entonces él también nos explicaba, él fue el que nos dio la idea”</p> <p>E8:” (...) fue una idea que nos salió a nosotros de lo mismo que él está haciendo y ahí empezamos a sembrar la lechuga.”</p> <p>E9: “Toda la vida me ha gustado los árboles, por lo que uno es en el campo, me han gustado los árboles, las plantas, todo lo que se cultiva, porque toda la vida desde que era chiquita he trabajado en cultivos”</p> <p>E9: “además de las maticas que uno tiene por ahí, se puede hacer remedios, por ejemplo al árbol de brevo, después que a mi esposo le dio la trombosis, yo le hago un agüita y eso le ayuda para la tensión, a ese árbol le llaman el árbol de la mujer porque cuando uno tiene el período se toma un agüita de brevo y eso le ayuda a desinflamar el útero, lo mismo cuando uno va a tener un hijo unos días antes del parto se toma el agüita y eso ayuda a dilatar más rápido, (...) y cuando uno está malito pues hace una infusión y se la toma y santo remedio”</p> <p>E9: “A veces compró una cosa que se llama la urea y se la echó al árbol y sus como vitaminas, pues a mí no es que me pregunten mucho pero el que me pregunta le digo, yo no soy envidiosa con eso.”</p> <p>E9: “ellos van cogiendo también la costumbre y saber que hay que rociarlas, hay que limpiarlas y que hay que estar pendiente”.</p>
<p>Envejecimiento activo</p>	<p>Pilares del envejecimiento Salud y Participación</p>	<p>E1: “Pues mamita a mí siempre me ha gustado mucho colaborar con la comunidad, yo estuve en lo de bienestar familiar aquí ayudando a entregar los refrigerios, desayunos que el gobierno mandaba para los niños de la comunidad”</p> <p>E1: “también muchas veces lo aleja a uno del diario vivir de los problemas”</p> <p>E1: “que si los demás no participan con uno pues uno no dejar de hacerlo”</p> <p>E1: “Entonces se beneficia uno porque por lo menos le da paz y tranquilidad”</p> <p>E2: “me pongo a molestar las matas, a limpiarlas a trasplantarlas a sacarlas de un lado a otro, y se la pasa uno un buen rato ahí y se calienta uno, se mueve uno un poquito”</p> <p>E2: “Inés, la presidenta nos ha reconocido que como personas que todavía como útiles”</p>

		<p>E3: “yo correspondo y pertenezco al grupo de sabios y sabias en la localidad de Bosa, somos personas que fuimos elegidas como se elige un presiden, como se eligen los concejales, así fue una elección para nosotros. Salimos elegidas, y pues, todos los miércoles tenemos reunión en el COLED, allá toca anotar las entidades que van, todas las entidades. Otras veces tenemos reunión de lo de sabios y sabias, que, para hacer los proyectos, defender los recursos que hay para la persona mayor”.</p> <p>E3:” Estos hueros le ayudan a uno como pa’ la salud, cuidarse, de no comer muchas harinas, no comer mucha grasa.”</p> <p>E5: “Pues Doña Inés, vino una vez y nos visitó, le tomó fotos a eso, yo creo que eso lo llevaron y lo pusieron allá en pantalla en las clases, y es que, pues yo no voy allá porque no puedo estar mucho parado, pero si me gustaría estar allá”</p> <p>E6: “el jugo porque yo ahora me acostumbré a coger tres hojas de las plantas de la huerta y de pronto sábila y un pedazo de durazno u otra fruta y hago un jugo y me lo tomo”</p> <p>E6: “porque esto le sirve mucho a uno como para la salud, le sirve para distraerse porque uno no está pensando por allá en otras cosas de que cuando uno tiene que salir, entonces uno el tiempo lo tiene uno muy bien utilizado”</p> <p>E6:” Hace un tiempo, un día fuimos a un teatro Avendaño Álzate y allá Llevamos una cosa con Maderas y llevamos las matas y las pusimos allá, hicimos todo eso y a cada uno se le dio una plantita y la tierra”.</p> <p>E8: “pues esa es mi rutina y estar aquí en la casa porque no ahorita no he podido salir por la cuestión de la enfermedad de la rodilla. También a veces salgo al médico y a pagar recibos y ya pues, yo no hago nada más, prácticamente nada. porque no trabajo”</p> <p>E7: “Entonces nosotros fuimos como unos 10 10 o 15 que fuimos a ver cómo se hacía el proceso”.</p> <p>E7: “Pues por lo menos yo hago ejercicio Cuidando las Matas o algo podándolas uno hace ejercicio por lo menos uno está por ahí aaargh como de mal genio, entonces yo me subo y me desaburro”.</p> <p>E7: “Nosotros hemos ido por allá a la alcaldía mayor y llevamos unas matas, Un mostrario sí Y entonces todo eso lo reconocen a uno”.</p> <p>E8: “incluso creo que fueron por allá y llevaron plantas de lechuga allá, eso fue en un teatro por allá cerca del centro de Bogotá, Se reunieron con muchas juntas de acción comunal y su familia y mostramos nuestros proyectos”.</p> <p>E9: “la muchacha del Jardín Botánico me dijo que era muy beneficioso tener el árbol en la mitad de la casa dijo que todas las personas deberían tener uno porque eso es oxígeno, eso limpia el aire y se lleva las malas energías”</p> <p>E9: “que como el huerto queda en el tercer piso Pues yo subo y bajo, subo y bajo y eso es como si uno hiciera ejercicio, Entonces eso es muy beneficioso para uno”</p> <p>E9: “A veces el que va al salón comunal es Jaime y él está en los cursos de costura y ayuda hacer cojines y todo eso yo no Por el momento por lo que le conté mi nieta”.</p> <p>E9: “para el adulto mayor, eso era más chévere porque uno se reunía con las demás personas y bailaba hacia tejidos hasta nos llevaban a pasear, pero ahorita pues ya no puedo hacer eso doña Inés me ha invitado muchas veces a los cursos de costura y de tejido que hacen en el salón, pero pues por el momento mientras entra la niña al colegio Yo me dedico acá la casa y le sacó tiempo al árbol y a las Matas”</p>
--	--	---

