

Informe Festival Calma en la Ciudad: Mil razones para ser flexibles

Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte

Subsecretaría de Cultura Ciudadana

Dirección del Observatorio y Gestión del
conocimiento Cultural

Créditos



La **BOGOTÁ**
que estamos construyendo

Investigadores:

Rafael Villa Rojas

Líder de Investigaciones Cultura Ciudadana

Karen Vanesa Marriner

Investigadora

Luna Sabina Velandia Medina

Edición y Diagramación

Claudia López Hernández

Alcaldesa Mayor
de Bogotá

Catalina Valencia Tobón

Secretaria de Cultura,
Recreación y Deporte

Luis Felipe Calero

Subsecretario de Cultura
Ciudadana y Gestión del
Conocimiento

Camilo Tiria Buitrago

Director Observatorio y
Gestión del Conocimiento
Cultural

Tabla de Contenido

INTRODUCCIÓN	2
METODOLOGÍA	3
INSTRUMENTOS	4
<i>Encuesta</i>	5
<i>Entrevistas – Videos</i>	5
ESTRATEGIA BOGOTÁ CULTURA + CONSCIENTE	6
FESTIVAL CALMA EN LA CIUDAD	7
MARCO CONCEPTUAL Y TEÓRICO FRENTE A LA CALMA Y TRANQUILIDAD PARA LA VIDA EN LAS CIUDADES	8
ALGUNAS INVESTIGACIONES SOBRE EL BIENESTAR MENTAL Y LA CALMA EN BOGOTÁ	8
HALLAZGOS Y RESULTADOS	9
ANÁLISIS DESCRIPTIVO DE LOS RESULTADOS DE ENCUESTA	9
<i>Realización de actividades físicas y su importancia</i>	9
<i>Importancia del bienestar</i>	20
<i>Asociación con el significado de calma</i>	22
<i>Asociación con el significado de tranquilidad</i>	23
NARRATIVAS ASOCIADAS A LA CALMA, TRANQUILIDAD Y SERENIDAD	24
<i>¿Qué es la calma para los y las habitantes de Bogotá?</i>	24
<i>¿Qué es la tranquilidad para los y las habitantes de Bogotá?</i>	24
<i>¿Qué es la serenidad para los y las habitantes de Bogotá?</i>	24
<i>¿Qué hacen para mantener la calma los y las habitantes de Bogotá?</i>	24
CONSIDERACIONES FINALES	25
REFERENCIAS	25
ANEXOS	26
<i>Anexo 1- Datos demográficos encuesta</i>	

Introducción

La estrategia Bogotá Cultura + Consciente busca impulsar las transformaciones de las relaciones que establecen las personas, mejorando la salud social y la convivencia entre la ciudadanía a través de la incorporación de nuevos hábitos, conocimientos y emociones por medio de la práctica de diferentes tecnologías que vinculan el movimiento corporal, el yoga, la meditación, la respiración, el entrenamiento físico y la reflexión crítica sobre el cuerpo. Lo anterior, se plantea debido a la identificación de problemas de agresividad, intolerancia, estrés, falta de aprecio por la vida, que se ven reflejados en muertes violentas, riñas y otros comportamientos violentos.

En el marco de la estrategia, en junio de 2023, se desarrolló en Bogotá la primera versión del “Festival Calma en la ciudad: 1000 razones para ser flexibles”, el cual buscó brindar la oportunidad a los habitantes de Bogotá de hacer una pausa en el ritmo diario de la rutina y participar en las distintas actividades enfocadas en mejorar la convivencia con los demás y el entorno e incentivar el bienestar físico y mental para que la ciudadanía pueda tener mayores

estados internos de calma, serenidad, felicidad y paz en su cotidianidad.

El presente documento presenta el análisis y hallazgos de dos instrumentos aplicados durante algunas de las actividades realizadas en el Festival, los cuales se enfocaron en: i) identificar prácticas para mejorar el bienestar mental, emocional y físico, ii) identificar la relación entre las actividades físicas y el bienestar mental, emocional y físico, ii) identificar la interpretación de los habitantes de Bogotá de los conceptos de calma, serenidad y tranquilidad.

El documento se estructura en cinco secciones principales; la primera presenta la metodología utilizada para la recolección y análisis de información. Luego, se presenta la estrategia Bogotá Cultura + Consciente y el Festival Calma. La tercera sección aborda un marco conceptual y teórico frente a la importancia de la calma y el bienestar en las ciudad y, se continúa con los resultados de los instrumentos. Finalmente, se presentan algunas consideraciones finales.



Metodología

La medición aplicada para el “Festival Calma en la Ciudad: Mil razones para ser flexibles” tuvo la intención de identificar cómo los habitantes de Bogotá atienden su bienestar físico, mental y emocional y la realización de actividad física para mantener la calma, la tranquilidad y la serenidad. Asimismo, se buscó identificar cuál es la narrativa para estos tres conceptos y responder a la pregunta ¿Qué hacen los habitantes de Bogotá para mantener la calma?

Instrumentos

Se diseñaron¹ y aplicaron dos instrumentos una encuesta y una entrevista estructurada. Estos instrumentos fueron recolectados en las siguientes actividades:

Fecha	Evento	Lugar	Tipo de evento
17 de junio	Concierto de apertura Festival Calma en la Ciudad: 1000 razones para ser Flexibles	Media Torta Dirección: Cl. 18 #1-05E 2:00 p.m. a 5:00 p.m. IDARTES - SCR D	Concierto
17 de junio	Yoga Para la Vida- Conectando con el Bienestar y la Vitalidad	Clases de Yoga Casona Dirección: Cra. 1 #17-01 Hora: De 10:00 a.m. a 12:30 a.m. IDARTES	Clases
20 de junio	Taller “Feldenkrais”	Clases de Yoga Casona Dirección: Cra. 1 #17-01 Hora: De 10:00 a.m. a 12:30 a.m. IDARTES	Clases

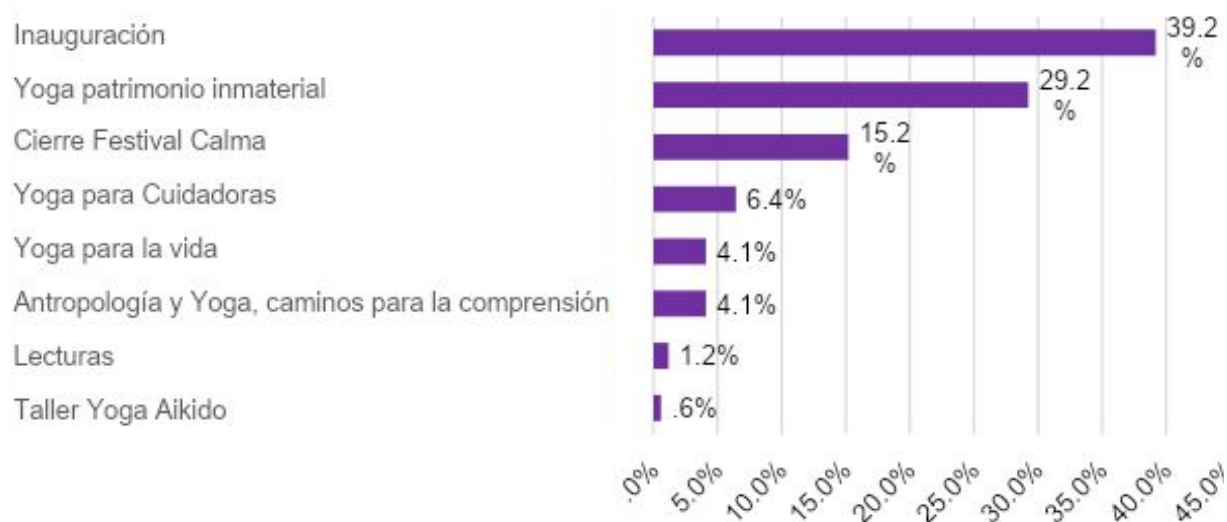
1 Para ver las preguntas de los instrumentos dirigirse al siguiente link:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1D-yi21bRzJ9JgY4T2_-EcdeNLLPbfq16S6OKEbya6w/edit#gid=1520527214

21 de junio	Yoga para cuidadoras Manzanas del cuidado	CDC JULIO CESAR SANCHEZ CL 91 SUR # 4 C 26 B Virrey USME. 9:00 a 10:30	Clases
21 de junio	Yoga para cuidadoras Manzanas del cuidado	CDC PORVENIR Cr 100 # 52-24 Sur BOSA. 2:30 a 4:00	Clases
21 de junio	"Conversación pública: el yoga patrimonio inmaterial de la humanidad Conversan: Laura Álvarez, Maestra de yoga y experta en Patrimonio"	Planetario de Bogotá Dirección: Cl 26b #5-93 Hora: 6:00 - 8:00 pm IDPC	Conversatorio especial
24 de junio	Práctica de Yoga y Concierto de cierre Festival Calma en la Ciudad: 1000 razones para ser Flexibles	Plaza Santa María Dirección: Calle 6 #26-50, Bogotá 10:00 a.m. a 2:00 p.m. SCRD - IDRD	Concierto

La distribución de los y las participantes se presenta en el siguiente gráfico:

Gráfico 1. Evento en el que participó el/la participante



Encuesta

Esta encuesta se estructuró en tres partes: datos sociodemográficos, consumo y prácticas y, narrativas de calma. Las partes de consumo y prácticas y narrativas de calma se desarrollaron a partir de 19 preguntas. En total se aplicaron 171 encuestas. En la aplicación de los instrumentos participaron principalmente, mujeres (76%); la participación de hombres representó el 22%. La mayoría de los encuestados (60%) habitan en viviendas de los estratos 2 (36%), 3 (31%) y 4 (19%). Por su parte, los estratos de viviendas 1 (3%), 5 (6%) y 6 (6%) tuvieron poca participación en el Festival.

El anexo 1 presenta la caracterización completa de los y las participantes a partir de los datos demográficos.

Entrevistas – Videos

Se formuló un guión de entrevista estructurada a partir de 4 preguntas que buscaron identificar las narrativas que tienen los habitantes de Bogotá frente a la calma, la tranquilidad y la serenidad. Se recolectaron en total 116 respuestas en formato video, 42 participantes respondieron satisfactoriamente frente al concepto de calma, 43 frente a la serenidad, 46 en relación con la tranquilidad y 45 respuestas frente a cómo mantener la calma.



Estrategia Bogotá Cultura + Consciente

La estrategia de Bogotá Cultura + Consciente tiene como objetivo impulsar las transformaciones de las relaciones que establecen las personas con ellas mismas y con la sociedad, mejorando la salud social y la convivencia entre la ciudadanía a través de la incorporación de nuevos hábitos, conocimientos y emociones por medio de la práctica de diferentes tecnologías que vinculan el movimiento corporal, el yoga, la meditación, la respiración, el entrenamiento físico y la reflexión crítica sobre el cuerpo. Esto, partiendo de los beneficios con respecto a la salud física y mental; así como el bienestar emocional que generan las diversas formas de meditación orientales. Entre algunos de los beneficios se encuentran: la disminución del estrés y el fomento de la tranquilidad.

La estrategia cuenta con 7 componentes que se presentan en la tabla a continuación:

Componente	Descripción
Componente 1 Mesa interinstitucional	La mesa interinstitucional propone una articulación intersectorial desde la SCC, que posibilite el acompañamiento, las mediciones (acompañar, implementaciones de las demás y entidades que componen la mesa), difusión (liderar el proceso de construcción de una narrativa de cambio que cubija a todas las acciones de autocuidado del Distrito), realización de actividades conjuntas, y Gestión del conocimiento (presentar hallazgos (en metodologías, medición, etc.) obtenidos en el piloto de la Estrategia de Cultura Ciudadana a la mesa)
Componente 2: RED	Se constituye como un proceso de fortalecimiento de los agentes que trabajan con técnicas de autoconocimiento, con propuestas artísticas alrededor del cuerpo y el bienestar y con temáticas sobre cultura(s) y cuerpo(s).
Componente 3: Acciones de gran formato.	Intervenciones soportadas sobre la construcción de experiencias de autoconocimiento, arte (danza) y antropología del cuerpo; a través de pilotos de gran formato, implementados en la ciudad.
Componente 4: Acciones de pequeño formato.	Se constituye como un proceso de generación de ofertas de pequeños formatos para ofrecer herramientas de autoconocimiento, arte (con el cuerpo) y charlas que reflexionen la corporalidad. Trabajamos con poblaciones específicas y nos sumamos a proyectos.
Componente 5: Performativo y/o de instalaciones artísticas con las herramientas metodológicas del arte, las tecnologías orientales y antropología del cuerpo.	Se constituye como un proceso de innovación e intervención de gran impacto, donde se desarrollen experiencias sensoriales y estéticas de diferentes niveles, las cuales están atravesadas por las tecnologías de autoconocimiento, arte y antropología del cuerpo.
Componente 6 Transversal de comunicación: autoconocimiento y bienestar digital (e.g. Los 15 minutos de Bienestar y cápsulas).	Implementa espacios virtuales de diálogo y práctica así como construye narrativas y acciones de comunicación que incentiven la participación en torno al cuidado de uno mismo, del otro y del entorno.
Componente 7 Transversal de investigación, seguimiento, monitoreo y evaluación.	Construye metodologías de monitoreo y evaluación de los pilotos, que permitan aportar a la investigación de la relación entre las prácticas de autocuidado, arte y la pedagogía crítica con el mejoramiento del bienestar corporal, el bienestar emocional y el fortalecimiento de la empatía y la convivencia.

En este sentido, desde la estrategia Bogotá Cultura + Consciente se han abierto actividades y espacios para la realización de actividades de yoga y meditación con el fin de fomentar la calma. Para ello, se han instalado estaciones de meditación en lugares como la Biblioteca Pública El Mirador y en el Museo de la Ciudad Autoconstruida. Además, se han propiciado espacios con instituciones académicas como es el caso de La Universidad Jorge Tadeo Lozano que cuenta con una estación de meditación permanente.

Festival Calma en la Ciudad: Mil razones para ser flexibles

El Festival Calma en la Ciudad, hace parte del programa “Bogotá cultura + consciente”. Este se realizó del 17 al 25 de junio de 2023 en Bogotá, ofreciendo más de 180 eventos gratuitos. La iniciativa buscó proporcionar herramientas para el cuidado físico y mental, así como la habitabilidad de la ciudad de manera diferente. Durante estos nueve días se realizaron actividades como: conciertos, conversatorios, clases de yoga, lecturas al aire libre y talleres de gestión de emociones y salud. Además, el día 21 de junio, en el marco del Festival, se celebró del Día Internacional del Yoga y a través de una charla se exaltó la importancia de la declaratoria del yoga como patrimonio inmaterial de la humanidad. Además, durante las jornadas se ofrecieron Recreovías dominicales; ofreciendo sesiones de meditación y relajación de mente y cuerpo para restablecer el equilibrio integral y la salud física y mental.

Este festival tiene como fin promover la apropiación de herramientas para el cuidado de los bogotanos y de la ciudad de una manera diferente; a través de la promoción de la tranquilidad para mejorar la convivencia con los demás y con el entorno. Las actividades se enfocaron en la gestión de emociones, la salud física y psicológica, la conciencia-ñ corporal, entre otras; todas ellas, por medio de prácticas de movimiento consciente (Valbuena, 2023).



Además de la realización de actividades, el Festival impulsó eventos culturales tales como: la fusión entre la música y la meditación en la Media Torta y un concierto con práctica de Hatha Yoga en la Plaza Cultural La Santamaría. Por su parte, la BiblioRed ofreció actividades de lectura en Paraderos, Paralibros y Paraparques sobre temas de bienestar y calma (Valbuena, 2023). En este festival participaron más de 5.000 personas, incluyendo adultos mayores y niños, con la coordinación de diversas entidades públicas y privadas, como la Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte, IDARTES, Secretaría de Salud, y otras instituciones y organizaciones relacionadas con la meditación, el yoga y la gestión de emociones (Suache, 2023).

Marco conceptual y teórico frente a la calma y tranquilidad para la vida en las ciudades

Diversas investigaciones evidencian los efectos de la experiencia de la tranquilidad en las ciudades; así como de la promoción de la calma y sus beneficios. Algunas de las investigaciones recientes identifican tres principales efectos de la promoción de la tranquilidad de los habitantes en las ciudades; estas son: la reducción del estrés, el incremento de la salud mental y el bienestar, y la generación de beneficios fisiológicos.

a. Reducción del estrés: En primer lugar, Waters et al. (2021) argumentan que el sonido y el entorno acústico de las ciudades, reconocido como paisaje sonoro urbano, puede reducir el estrés psicológico y fisiológico. Por su parte Bornioli et al. (2018) analizan las propiedades restauradoras y el alivio del estrés en los entornos urbanos y concluyen que trabajar en la tranquilidad de las ciudades puede mejorar el bienestar de sus habitantes y de esta forma las relaciones entre los mismos.

Aunado a lo anterior, un estudio realizado por Watts et al. (2013), demuestra que la percepción de tranquilidad reduce el estrés y mejora la calidad de vida de los habitantes de las ciudades al tener una mayor percepción de su bienestar. En esta investigación, los autores citan otras investigaciones como Ulrich et al, 1991 y Lechtzin et al, 2010; quienes logran mostrar que el entorno y la tranquilidad en las urbes pueden ayudar a los ciudadanos a recuperarse de intervenciones quirúrgicas, aliviar el dolor y mejorar las conexiones neuronales.

b. Salud mental y bienestar: Según Waters et al. (2021), la tranquilidad relativa que pueden brindar los parques urbanos y la sensación de calma puede ser tan beneficiosa para la salud y el bienestar de los habitantes como estar en entornos que, normalmente, se conciben como tranquilos (bosques y entornos naturales). Asimismo, de acuerdo con Jeon et al. (2021), el diseño y planificación de los espacios urbanos que apuntar a reducir el caos en las ciudades y el estrés promueve el bienestar psicológico y la salud mental de los residentes.

c. Beneficios fisiológicos: Según Jeon et al. (2021), los entornos que propician la tranquilidad de los ciudadanos afectan la capacidad de restauración de los habitantes en factores como: la atención, la reflexión y el agotamiento. La promoción de entornos naturales que influyan en la relajación de los habitantes mejora las funciones cognitivas y promueve emociones positivas. Actividades relacionadas con el bienestar físico, mental y emocional

Si bien existe una variedad de actividades y herramientas que contribuyen al bienestar físico, mental y emocional, para efectos del presente documento se focalizaron 7 actividades, a saber: yoga, meditación, danza, artes marciales, Tai-Chi, Chi-Kung y Aikido, las cuáles se describen a continuación.

- **Yoga:** es una disciplina física y mental, compuesta por una serie de técnicas que ayudan a promover el bienestar de las personas a lo largo de todo el ciclo vital. Practicar yoga se relaciona con beneficios como hacer frente al estrés, mejorar la concentración, también genera más conciencia de la corporalidad. En el caso de los niños y adolescentes, les ayuda a obtener mayor autocontrol en sus emociones, desarrollar habilidades sociales y calmar su mente, aumentando así su salud y su bienestar. Ross, A., & Thomas, S. (2010).
- **Meditación:** La meditación y la atención plena son ejercicios, que a menudo utilizan la respiración, la contemplación silenciosa o una atención constante en algo, como una imagen, una frase o un sonido, que lo ayudan a dejar de lado el estrés y sentirse más tranquila y en paz. Diversos estudios científicos han comprobado los beneficios de la meditación y el impacto que esta práctica tiene para la salud física y mental. Actualmente, se sabe que la meditación ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y las adicciones, además de aumentar la creatividad, el aprendizaje, la atención y la memoria. (Aprende Institute, s.f)

- **Danza:** La danza es una coordinación estética de movimientos corporales; es un arte que hace uso del cuerpo en movimiento como una forma de lenguaje expresivo donde el hombre antes de utilizar elementos físicos o la palabra, recurre a su cuerpo para expresar libremente sus experiencias internas (Sachs, 1963, citado por Peñalva, 2014, p. 9). Las evidencias indican que la danza produce una mejoría en aspectos como estados de ánimo, relaciones sociales, autoestima, emociones negativas.
- **Artes Marciales:** Los tipos de artes marciales se han expandido con el paso de los años y abarcan un número de deportes y disciplinas que promueven la salud física y mental, el autocontrol, la disciplina y la protección personal. Al tratarse de muchas disciplinas, las artes marciales ofrecen muchos tipos de beneficios, pero en general se puede lograr una reducción del peso, tonificación muscular y un aumento en la resistencia cardiovascular a través de sesiones intensas de ejercicios. (BBC, s.f)
- **Tai-Chi:** El Tai Chi es una forma de meditación en movimiento que une la mente y el cuerpo mediante una serie de ejercicios suaves. Es un arte marcial chino centrado en la autodefensa, la autoconciencia y los beneficios para la salud que se remonta al siglo XIII. No sólo considera un ejercicio físico, sino también una forma de meditación, y centrarse en la conexión mente-cuerpo es la clave para conseguir los beneficios del Tai Chi. Con la mente concentrada y el cuerpo relajado, los practicantes pueden alcanzar un estado de paz interior y armonía. (Wang C, et al. 2009)
- c. **Chi-Kung:** es una práctica china que consiste en el arte de cultivar la energía para que esta circule de manera adecuada y armoniosa. Se trata de una gran diversidad de técnicas que comprenden mente, ejercicio físico y respiración para favorecer los estados de calma, mejorar el rendimiento, prevenir enfermedades y generar bienestar a cualquier edad. También conocida como “fuente de la juventud”.

- **Aikido:** es un arte marcial japonés que se fundamenta en el control pacífico de cualquier escena conflictiva. En el plano físico, destaca la mejora de aspectos como el fortalecimiento de la flexibilidad de las articulaciones y los huesos, algo que contribuye a la prevención de enfermedades degenerativas que se producen como consecuencia de su desgaste. En el plano mental cabe resaltar la relajación que se consigue a través de su práctica. Asimismo, la perseverancia que se desarrolla mentalmente se manifiesta en un refuerzo de la confianza y la fuerza en uno mismo, un elemento que entronca directamente con la motivación, aspecto esencial a la hora de llevar a cabo cualquier deporte. (El Heraldo, 2020).

Algunas investigaciones sobre el bienestar mental y la calma en Bogotá

Herrera & Laguado (2022)., presentan una estrategia de transporte que acerca a los ciudadanos con los parques urbanos en la ciudad de Bogotá, con el fin de mejorar la salud pública. En esta investigación, se recopila información sobre los beneficios mentales que genera el acceso a espacios de calma, como lo son los espacios verdes, las zonas verdes seguras y la realización de actividad física y actividades recreativas. Para esta investigación se realizaron entrevistas a ediles de Bogotá y a ciudadanos sobre los beneficios percibidos al acceder a parques y entornos naturales en la ciudad. La investigación concluye que, el acceso a entornos de calma y tranquilidad, como lo son las zonas verdes y los parques, generan beneficios físicos y mentales como el manejo del estrés, la depresión y la ansiedad; beneficios sociales como la socialización, esparcimiento y la recreación y beneficios espirituales; todos ellos, asociados a la caminata, la bicicleta, el ejercicio físico y la calidad del aire.

Por otra parte, Moreno (2018) realizó una investigación sobre la salud pública como soporte del urbanismo en el diseño de políticas públicas. En esta investigación se desarrollaron las categorías teóricas utilizadas por el urbanismo desde un enfoque de salud pública para realizar intervenciones en el espacio público de Bogotá.

Allí se identificó que las categorías que más vinculan la salud pública y el urbanismo son: calidad de vida, salud mental, tejido social e higiene pública. La investigación concluye que las intervenciones en el espacio público de Bogotá desde 2016 hasta 2020 se relacionan principalmente con respecto a la variable: la calidad de vida. Sin embargo, existe una tendencia generalizada a considerar únicamente la dimensión física de la salud, dejando de lado el componente social, la salud mental y otras problemáticas asociadas que podrían abordarse desde el espacio público.

El presente documento aborda una temática que no ha sido muy estudiada en el entorno del Distrito de Bogotá: la práctica de actividades físicas y sus beneficios para la calma, la serenidad y la tranquilidad de los habitantes.





Hallazgos y Resultados

Los resultados presentados se dividen en dos subsecciones, primero se presenta el análisis descriptivo del instrumento de la encuesta para luego abordar el análisis cualitativo de las narrativas identificadas en las entrevistas estructuradas.

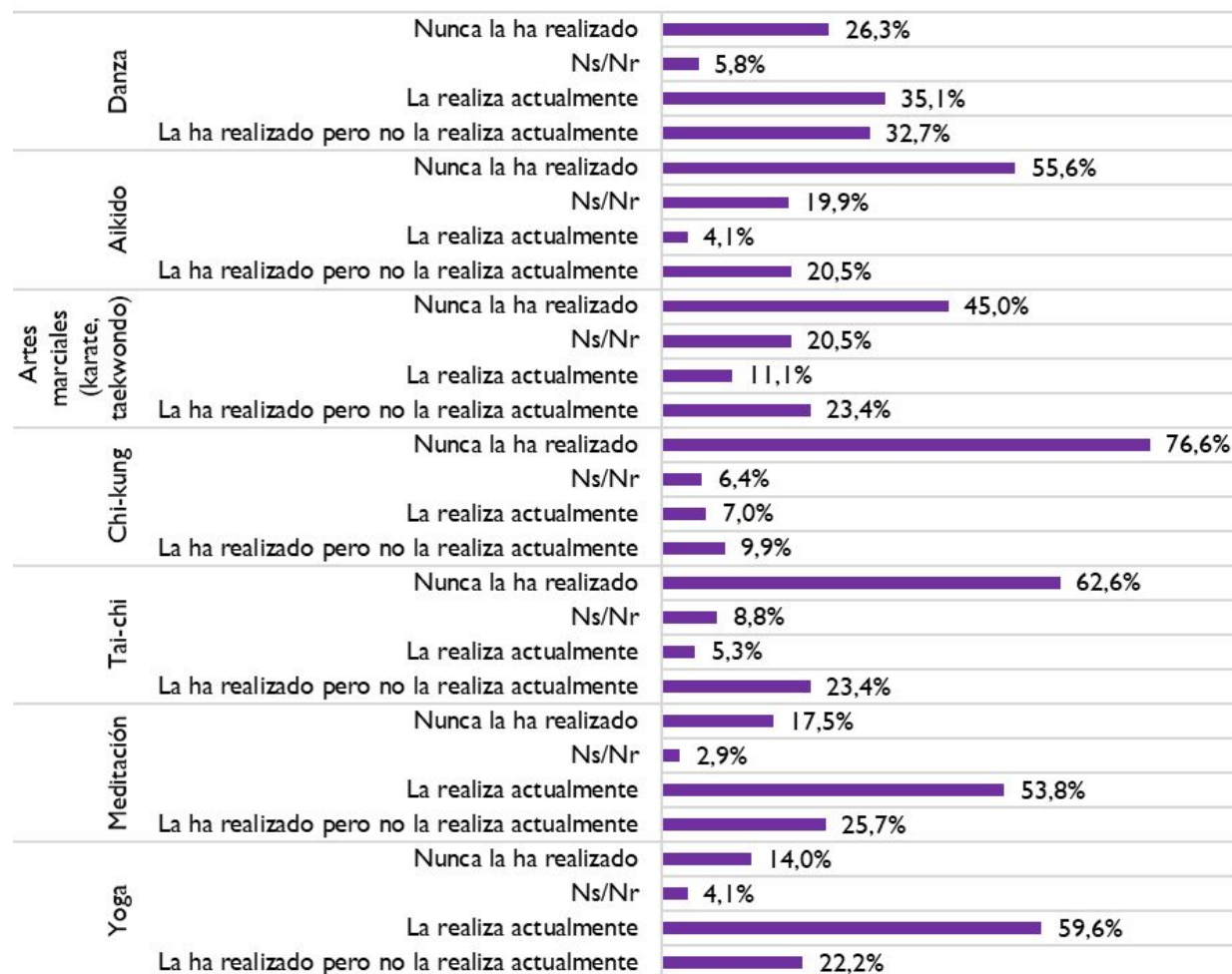
Análisis descriptivo de los resultados de encuesta

Realización de actividades físicas y su importancia

La información proporcionada sugiere que actividades como la “Danza”, la “Meditación” y el “Yoga” son actividades que los habitantes, mayoritariamente, han realizado o realizan como parte de sus rutinas. Las dos actividades que la mayoría de encuestados manifiestan hacer en la actualidad son el “Yoga” y la “Meditación”; lo cual refleja que estas actividades son más comunes y/o conocidas para los encuestados y que, en la actualidad, existen tendencias culturales y sociales más amplias que promueven un enfoque en el bienestar y la espiritualidad en la vida cotidiana.

Por su parte, más de la mitad de los encuestados expone nunca haber realizado actividades como “Tai-chi”, “Artes marciales”, “Aikido” y “Chi-kung”. Esto representa una ventana de oportunidad para promover el conocimiento sobre otras actividades de meditación orientales que son poco comunes entre los bogotanos.

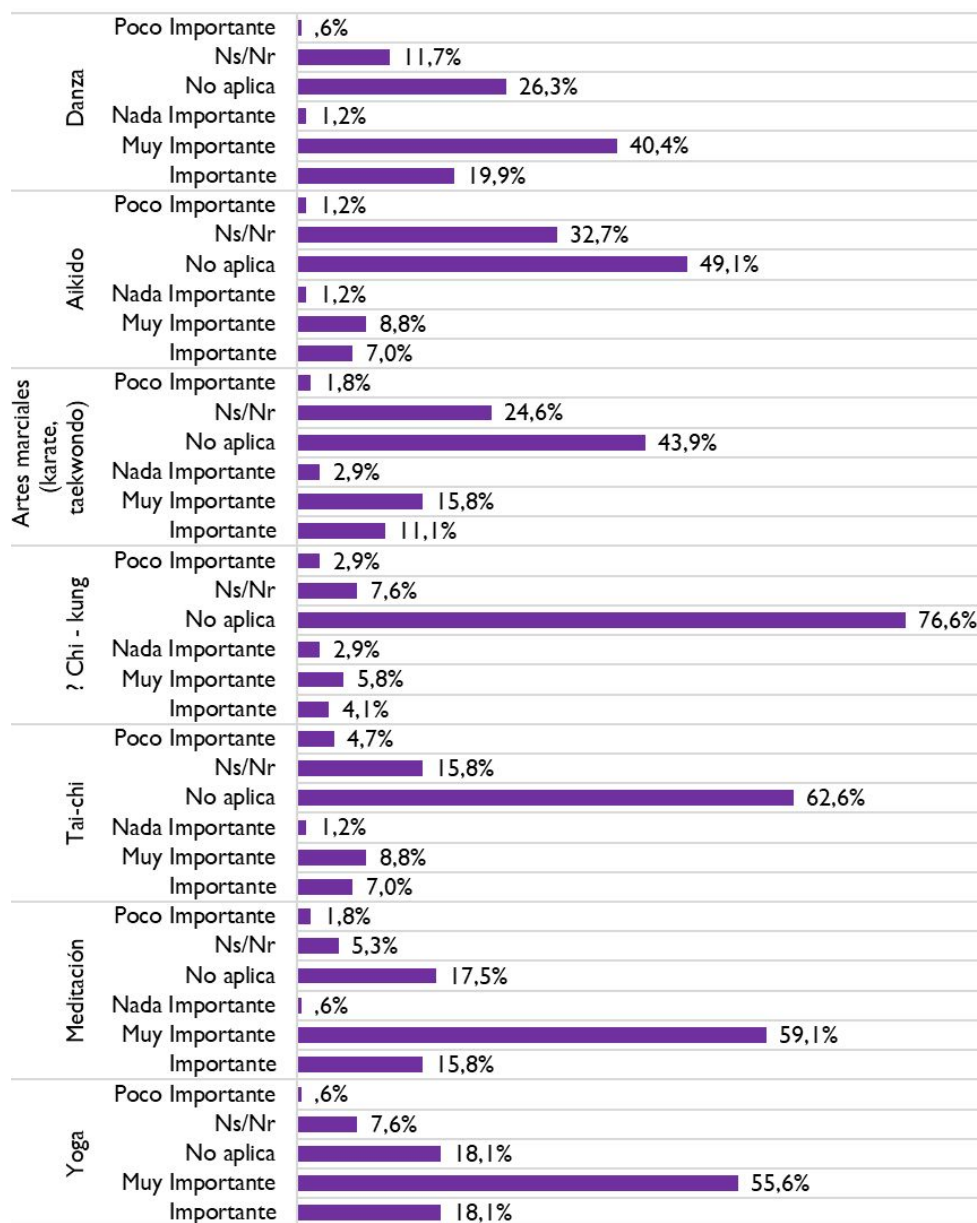
Gráfico 2. Actividades que ha realizado o realiza actualmente



Más allá de la práctica de la actividad, es relevante señalar que la población considera las actividades de “Meditación” (75%), “Yoga” (73%) y “Danza” (60%) como actividades importantes o muy importantes para su vida. En el caso de las actividades de “Artes marciales”, “Chi-kung”, “Tai-chi” y “Aikido”, las personas no las consideran poco o nada importantes, sino que la gran mayoría responde que no aplica o no sabe/no responde. Esto comprueba la hipótesis frente al desconocimiento de estas actividades orientales y se considera así una variable que afecta su práctica en los ciudadanos.



Gráfico 3. Importancia de las actividades para los asistentes.



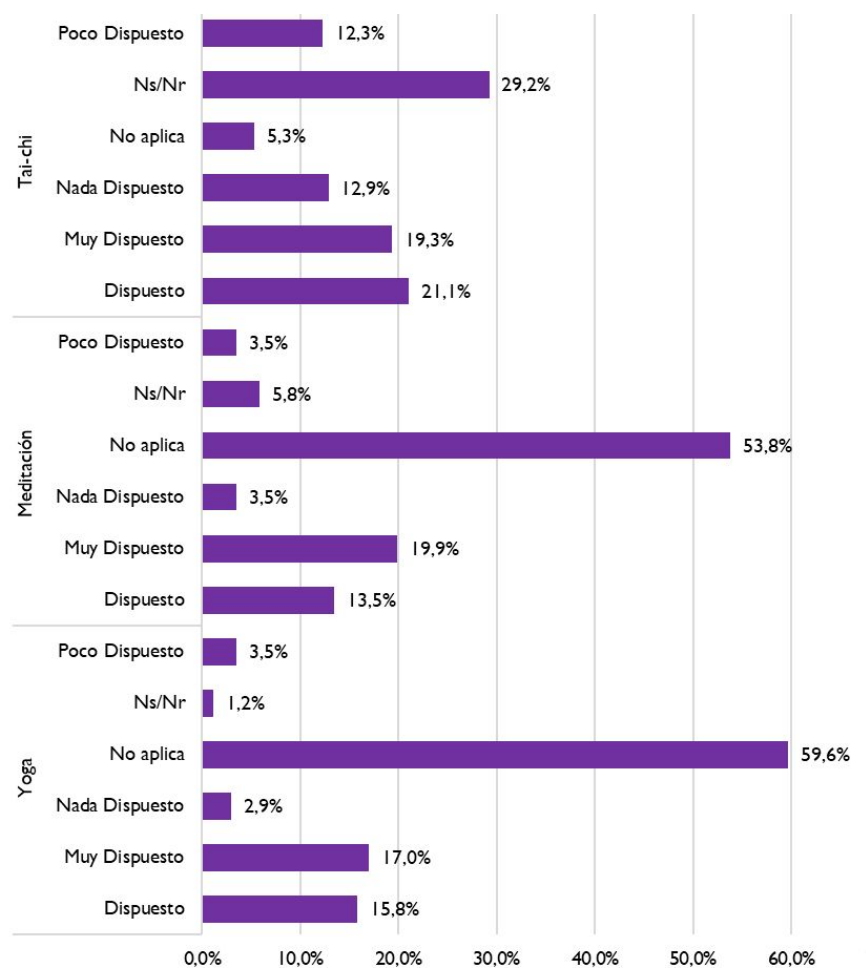
En general, los resultados sugieren que la disposición a implementar ciertas actividades en la rutina diaria varía significativamente. El “Yoga” y la “Meditación” son las actividades más aceptadas por la mayoría de los encuestados; alrededor del 30% de los encuestados estaría Muy dispuesto o Dispuesto a incorporarlas en su rutina. En este caso, las actividades como “Danzas” y “Tai-chi” también tienen una proporción considerable (alrededor del 40%) de personas dispuestas a implementarlas en su rutina diaria.

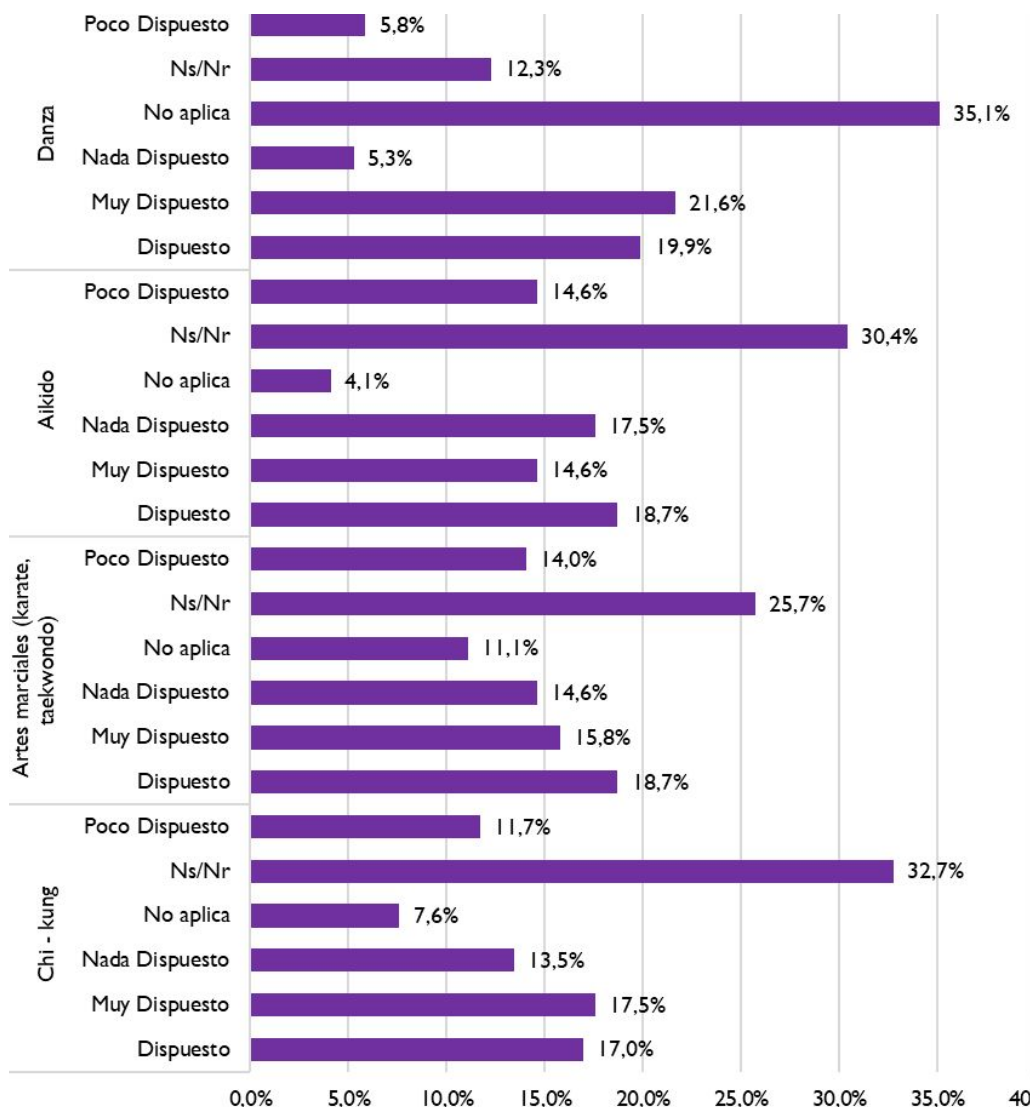
Sin embargo, es importante notar que algunas actividades tienen una alta proporción de respuestas de No aplica o No sabe/No responde, lo que sugiere que no son relevantes, son desconocidas o no son consideradas por ciertos segmentos de la población encuestada. Sucede lo mismo con las actividades de “Chi-kung” y “Aikido”, que muestran una menor disposición entre los encuestados. Ambas actividades tienen una proporción notable de personas que están Poco Dispuestas (20% al 30%) a implementarlas. Cabe resaltar que, en el caso de estas últimas dos actividades, una proporción considerable de los encuestados (alrededor del 30%) contesta No sabe/no responde; es posible que estas actividades sean menos conocidas o que no se perciba un interés generalizado en ellas dentro de la población encuestada.

Al igual que los hallazgos anteriores, esta sección muestra que no todas las actividades son relevantes o atractivas para todos los ciudadanos; por ello, es esencial adaptar las estrategias y enfoques según las necesidades y preferencias de la población objetivo. Asimismo, diseñar estrategias de publicidad y difusión de información con respecto a algunas actividades que son desconocidas o no están tan apropiadas en los habitantes de la ciudad.



Gráficos 4.
Disposición para implementar las actividades en la vida diaria.





Principal razón por la que realiza estas actividades

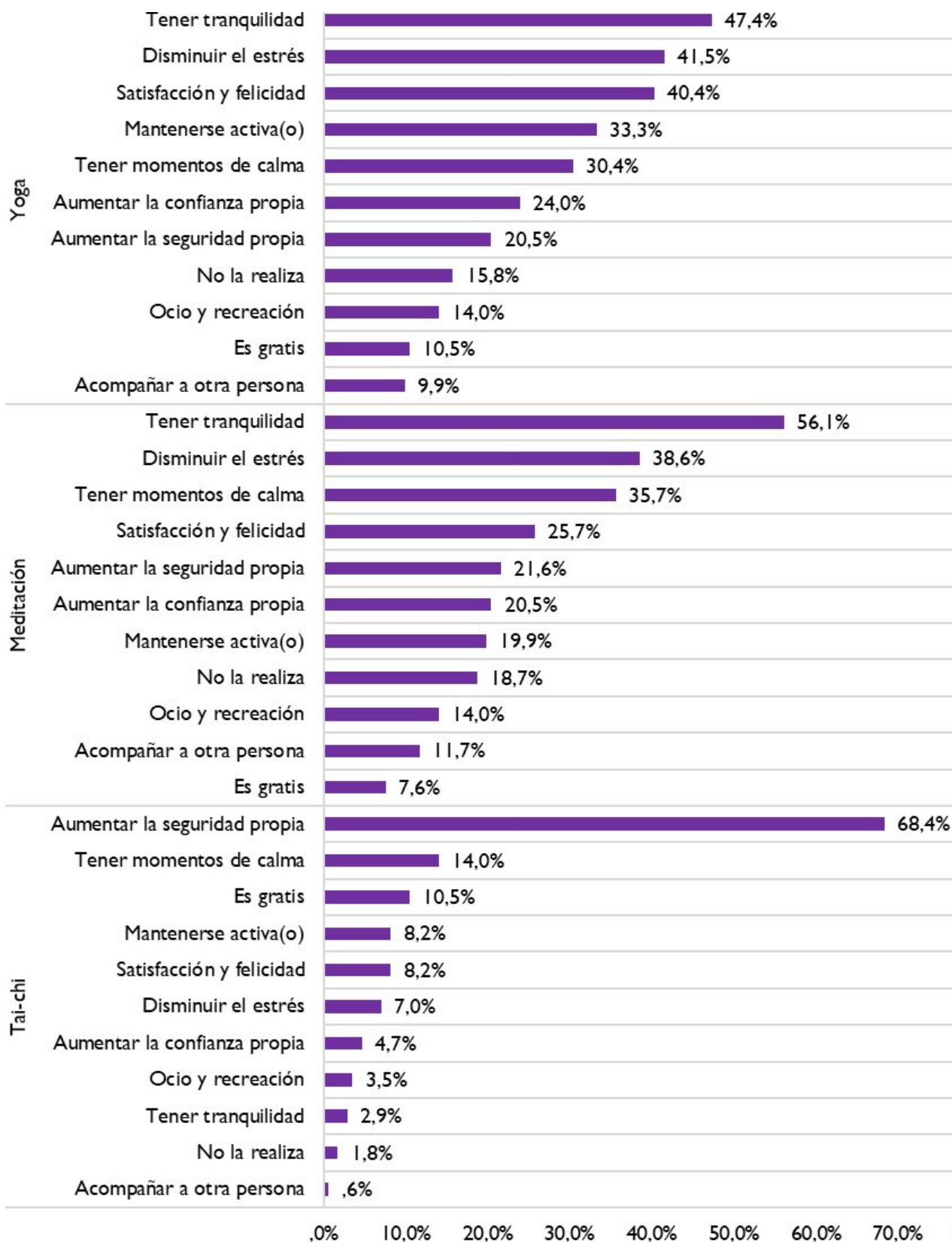
Según los resultados, las razones para realizar cada una de estas actividades es diferente. Mientras que las actividades de “Meditación” y “Yoga” se encuentran asociadas, principalmente, con el deseo de encontrar tranquilidad (alrededor del 50%) y disminuir el estrés (alrededor del 40%), la realización de otras actividades como el “Tai-chi”, se encuentran relacionadas con aumentar la seguridad propia. Así, la “Meditación” y el “Yoga” comparten similitudes en cuanto al bienestar emocional que perciben los habitantes; sin embargo, estas dos actividades se distancian de la razón por la cual, los encuestados practican el “Tai-chi”; esto sugiere que cada actividad puede satisfacer diferentes necesidades y objetivos en las personas que las practican.

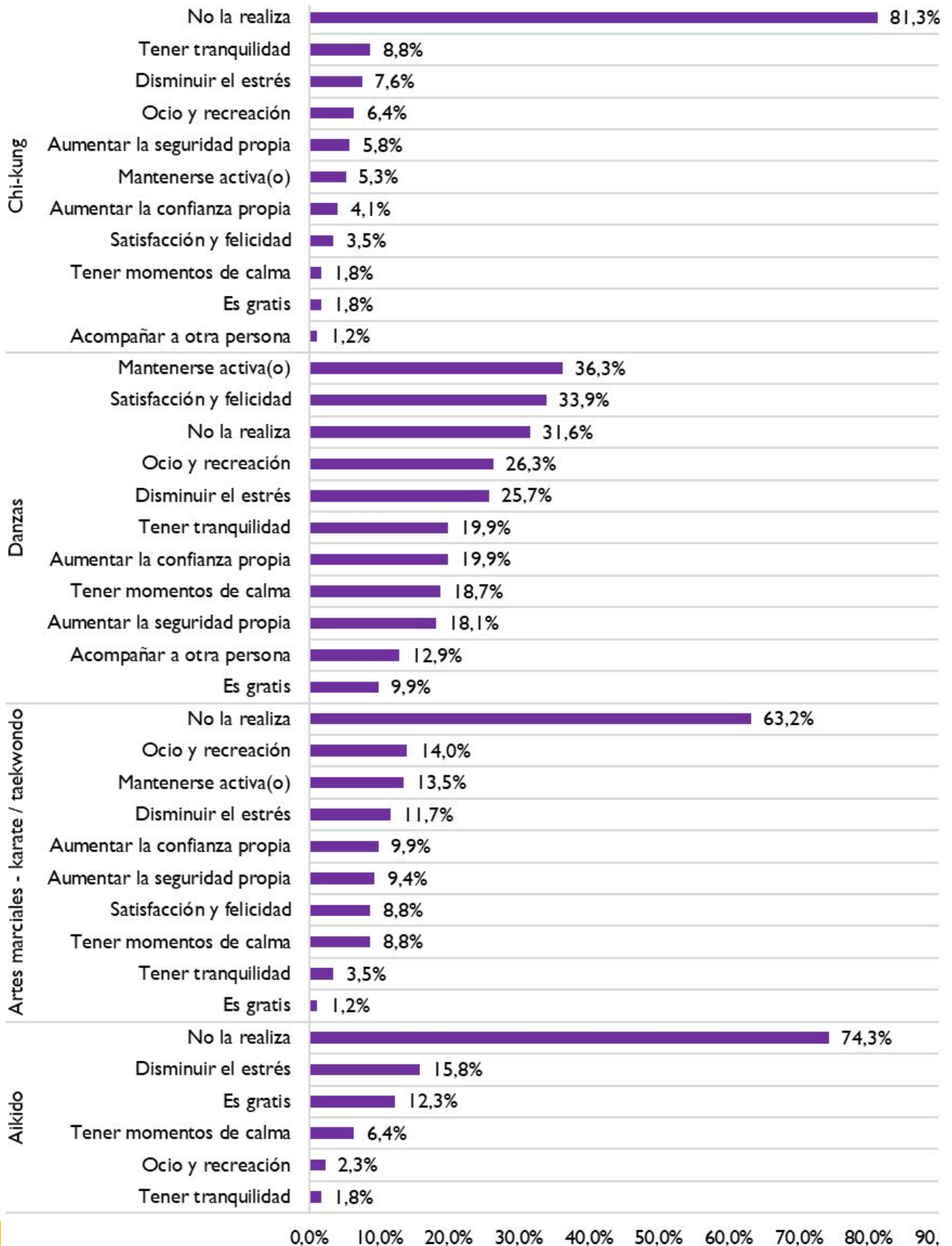
Con respecto a la “Danza”; los resultados sugieren que, los habitantes la practican con el fin de mantenerse activos (36%) y con el de conseguir satisfacción y felicidad (33%). En este caso, los habitantes perciben beneficios, principalmente en su salud física cuando realizan actividades de “Danza”, mientras que, perciben mayores beneficios de salud mental y bienestar psicológico con la práctica de la “Meditación” y el “Yoga”.

Finalmente, las actividades de “Chi-kung” (80%), “Aikido” (74) y “Artes marciales” (63%) no son practicadas por los habitantes de la ciudad; pues del 60% al 80% de los encuestados manifestaron no realizar estas actividades. Sin embargo, los pocos encuestados que manifestaron practicar estas actividades, lo hacen para reducir el estrés, mantenerse activos y buscar tranquilidad.



Gráficos 5. Principal razón por la que se realizan las actividades.



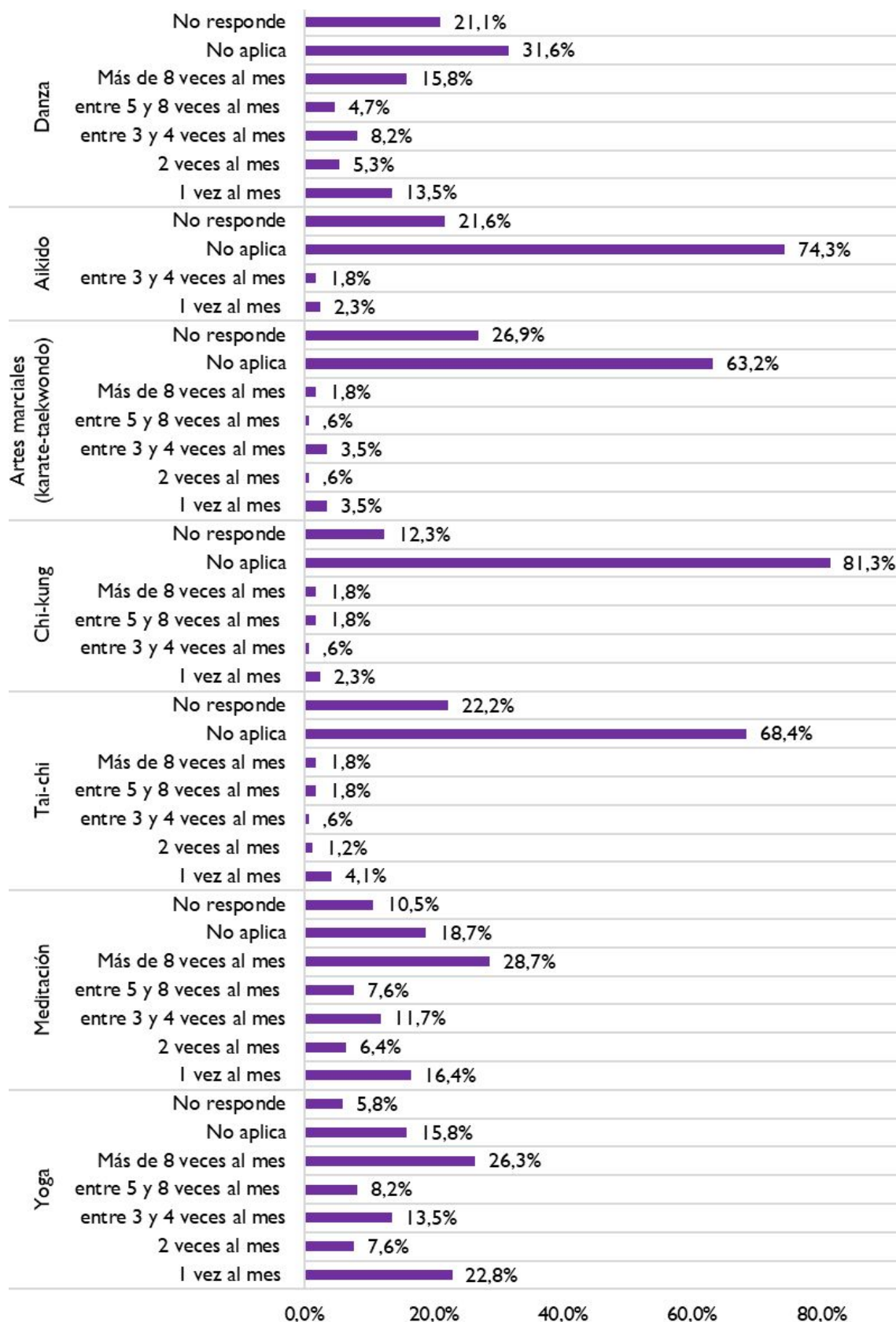


Frecuencia en la práctica de estas actividades

Los resultados indican que el “Yoga” y la “Meditación” son las actividades con mayor participación; pues, los encuestados las realizan más de 8 veces al mes (28% y 26% respectivamente). De manera que, un porcentaje significativo de encuestados practica estas actividades con regularidad. Sin embargo, las actividades de “Tai-chi”, “Chi-kung”, “Artes marciales” y “Aikido” muestran una baja frecuencia de participación en general, especialmente en las categorías de participación más frecuentes (Más de 8 veces al mes y Entre 5 y 8 veces al mes); lo cual podría indicar que no son prácticas tan comunes o populares por lo que las personas tienden a participar en ellas con menos frecuencia. Esto se podría relacionar con la alta proporción de No aplica y No responde que tuvieron estas actividades: “Aikido” (95%), “Tai-chi” (90%), “Chi-kung” (92%) y “Artes marciales” (89%).



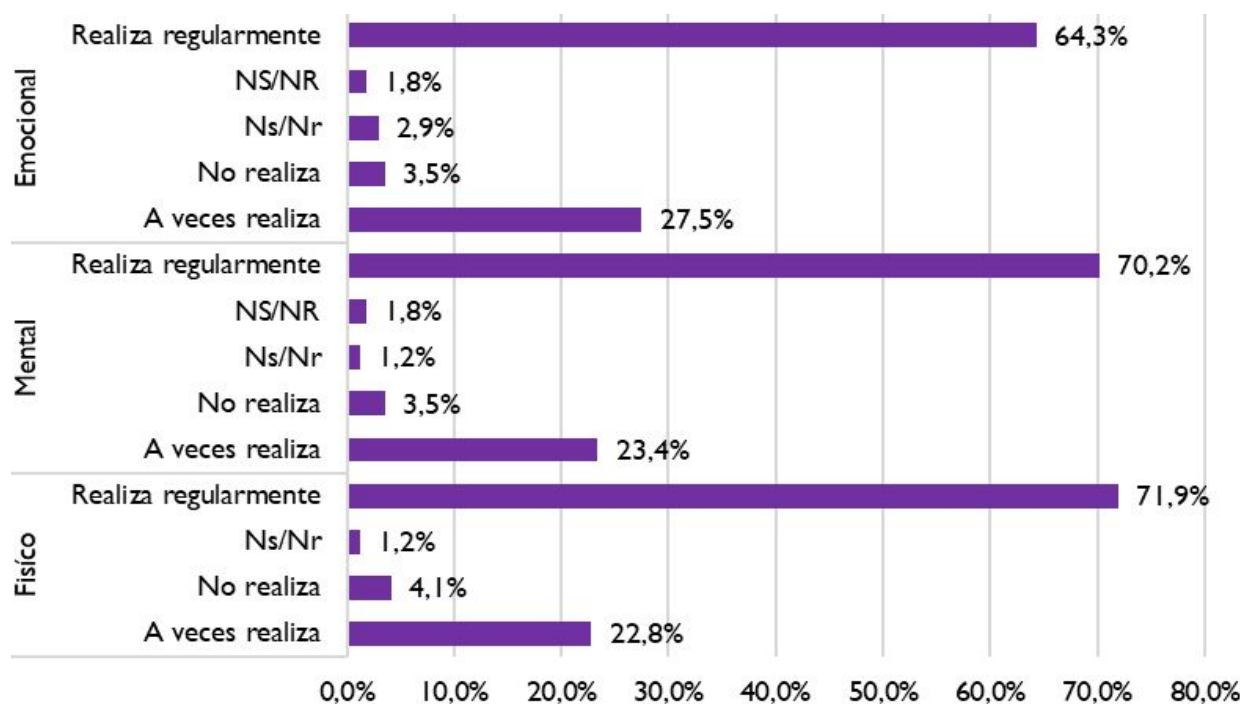
Gráfico 6. Frecuencia en la práctica de actividades



Así, se puede concluir que una parte significativa de los encuestados (más del 60%) realiza, regularmente, actividades relacionadas con el bienestar físico, mental y emocional. Sin embargo, también hay una proporción considerable de encuestados (alrededor del 30%) que a veces realizan estas actividades o no las realizan; lo cual indica que es relevante fomentar hábitos de autocuidado y bienestar para mejorar la calidad de vida de la población encuestada.



Gráfico 7. Frecuencia en la realización de actividades para cuidar el bienestar emocional, mental y físico.

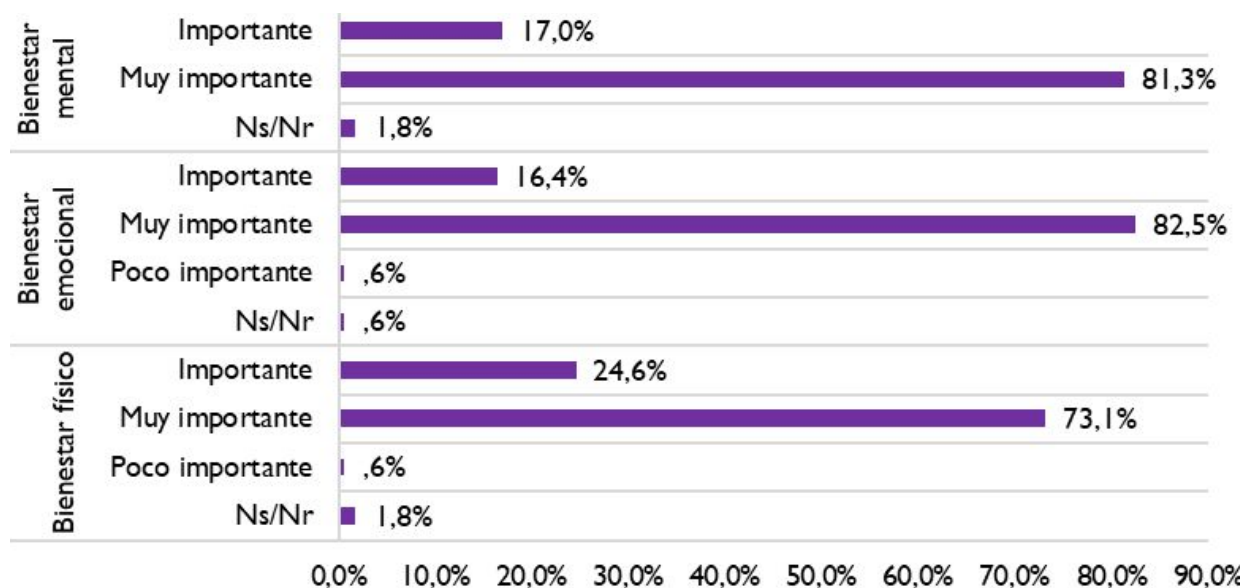


Importancia del bienestar

En general, el análisis estadístico de las respuestas recolectadas a través de los formularios muestra que el bienestar físico, emocional y mental son aspectos muy valorados por la mayoría de los encuestados, con una alta proporción de respuestas indicando que el bienestar físico, mental y emocional son dimensiones son Muy importantes.



Gráfico 8. Importancia del bienestar emocional, mental y físico.

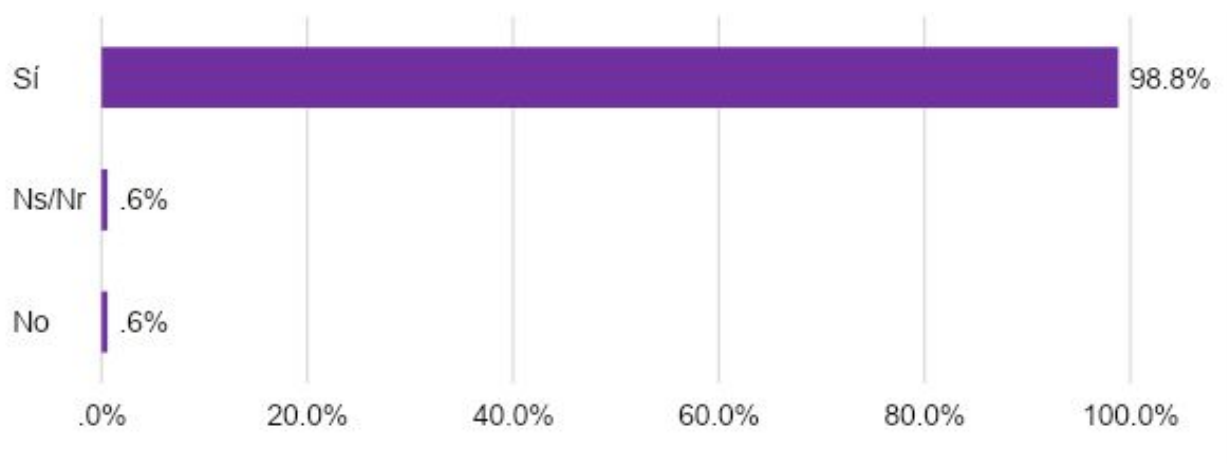


Mejora en las relaciones interpersonales

La mayoría absoluta (98,8%) de los encuestados considera que tener calma y bienestar mejora las relaciones interpersonales. Solo un pequeño porcentaje (0,6%) responde negativamente a esta afirmación, mientras que otro 0,6% no proporciona una respuesta clara ("Ns/Nr"). Esto muestra que, la mayoría de los participantes reconoce la importancia de la calma y el bienestar en el contexto de las relaciones interpersonales.

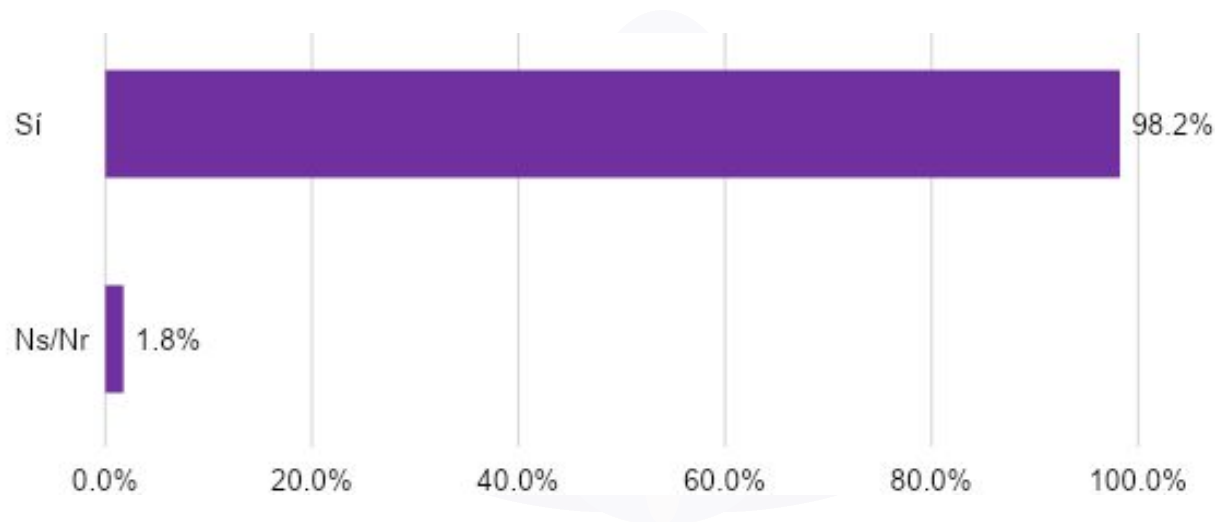


Gráfico 9. Relación entre la calma y las relaciones interpersonales.



Con respecto a la confianza en sí mismo, los encuestados (98,2%) manifiestan que este es un aspecto relevante para mejorar las relaciones interpersonales. Estos resultados destacan la importancia del bienestar emocional y la confianza personal en el desarrollo de relaciones saludables y armoniosas con los demás.

Gráfico 10. Relación entre la confianza en sí mismo y relaciones interpersonales.

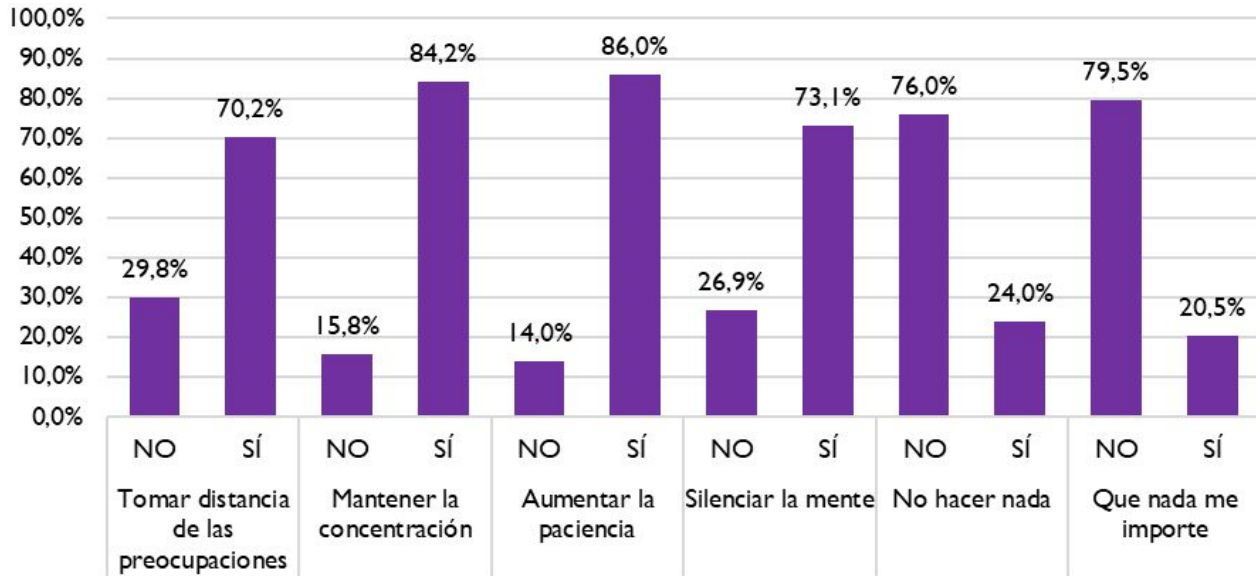


Asociación con el significado de calma

Según los encuestados, hay diversas percepciones y asociaciones con el significado de "calma". Las frases con las que, mayormente, los ciudadanos encuestados asocian el concepto "calma" son: "Mantener la concentración" (84%) y "Aumentar la paciencia" (86%). Por otro lado, las frases "No hacer nada" y "Que nada me importe" fueron las menos asociadas con la calma, con alrededor del 76% al 79% de los encuestados seleccionando NO. Estos resultados indican que hay una diversidad de percepciones sobre lo que representa la calma para diferentes personas. Y que la calma es concebida, por los encuestados, en relación con habilidades o capacidades de la mente.



Gráfico 11. Frases asociadas al concepto de calma.

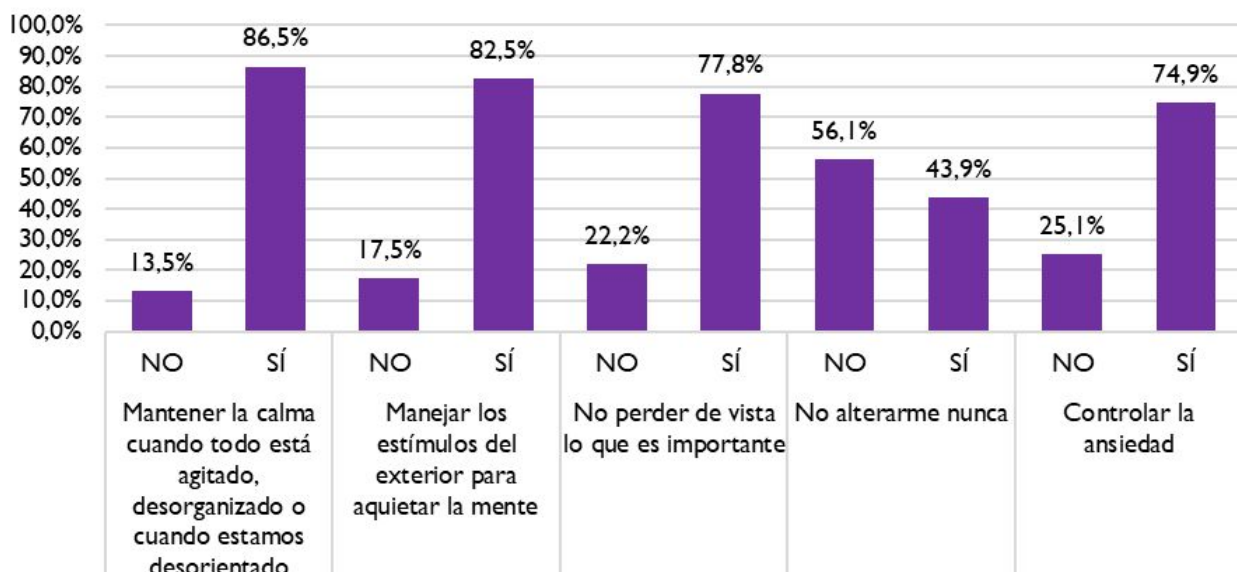


Asociación con el significado de tranquilidad

Con respecto al concepto de “tranquilidad”, los resultados sugieren que las frases que mencionan acciones concretas para mantener la tranquilidad en situaciones desafiantes o difíciles, así como el manejo de estímulos externos para aquietar la mente, son las más asociadas con la tranquilidad por los encuestados. En este sentido, las frases "Mantener la calma cuando todo está agitado, desorganizado o cuando estamos desorientados" (86%) y "Manejar los estímulos del exterior para aquietar la mente" (82%) son las que tienen una mayor asociación con el significado de tranquilidad. Mientras que, la frase "No alterarme nunca" fue la que obtuvo una menor asociación con la tranquilidad, con el 43,9% de los encuestados seleccionando Sí. Lo anterior indicaría que existe una conciencia en los encuestados frente a las emociones que “alteran” como algo normal en los seres humanos y, que no alterarse nunca no se relaciona con el concepto de tranquilidad.



Gráfico 12. Frases asociadas al concepto de tranquilidad.



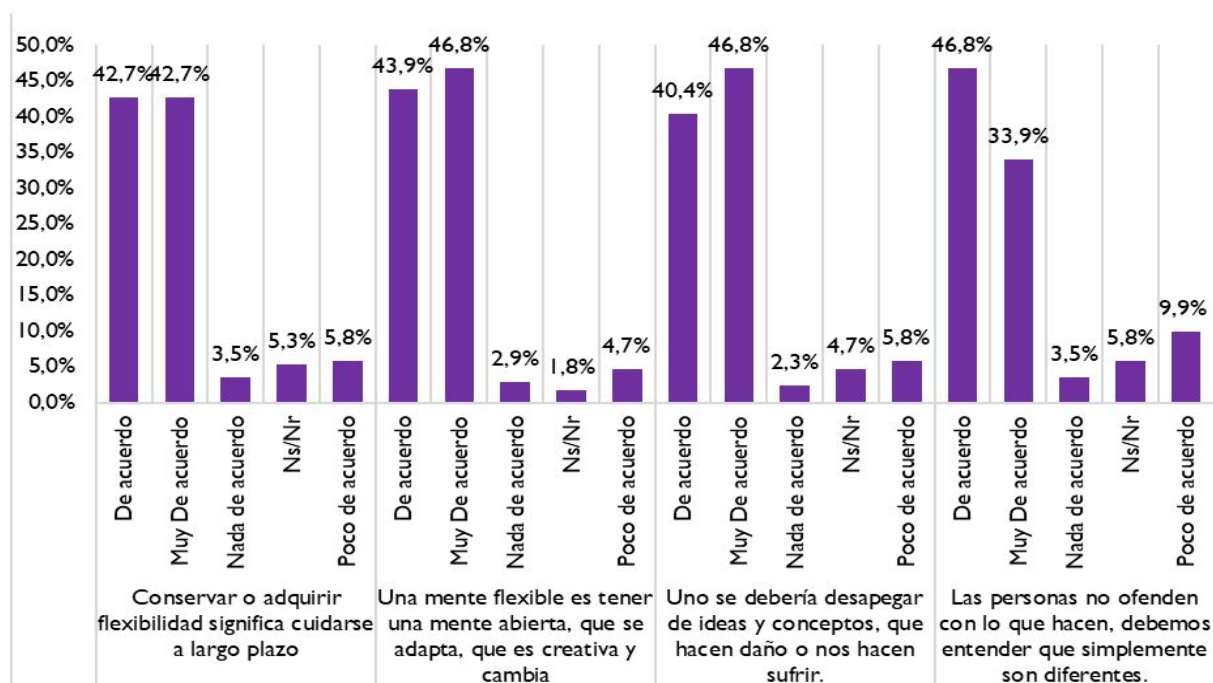
Relacionado con los resultados anteriores, los encuestados muestran una actitud muy favorable con respecto al cuidado a largo plazo y la salud física; en este caso, la mayoría está de acuerdo con la idea de que conservar o adquirir flexibilidad significa cuidarse a largo plazo, con un alto porcentaje (85%) de acuerdo o muy de acuerdo.

Con respecto a la flexibilidad mental; los encuestados la asocian con una mente abierta; la mayoría (90%) está de acuerdo o muy de acuerdo con que una mente flexible representa una mente abierta, adaptativa, creativa y que cambia. En este sentido, el 87% de los encuestados está de acuerdo o muy de acuerdo en que uno debería desapegarse de ideas y conceptos que causan daño o sufrimiento. Esto sugiere que los encuestados conciben una apertura hacia la idea de dejar ir creencias o pensamientos que puedan ser perjudiciales para el bienestar emocional y mental.

Aunado a ello, la mayoría de los encuestados (80%) está de acuerdo o muy de acuerdo en que las personas no ofenden con lo que hacen y que es importante entender que simplemente son diferentes. Los resultados muestran una actitud positiva hacia la flexibilidad mental y emocional, así como hacia la comprensión y aceptación de las diferencias entre las personas.



Gráfico 13. Aprobación de algunas frases relacionadas con la calma y tranquilidad.



Narrativas asociadas a la calma, tranquilidad y serenidad

Esta sección presenta la identificación del relacionamiento narrativo y conceptual frente al entendimiento que tienen los y las habitantes de Bogotá frente a la calma, la tranquilidad y la serenidad. Para cada caso se realizó un análisis de texto para identificar la narrativa asociada a cada concepto. Lo anterior, se realizó a través de nubes de palabras elaboradas con la frecuencia de las palabras asociadas.²

¿Qué es la calma para los y las habitantes de Bogotá?

La calma es un concepto relacionado con el bienestar y estados de quietud que en la vida diaria a veces son difíciles de alcanzar debido al ritmo acelerado que ciudades como Bogotá impulsan. Los y las habitantes de Bogotá relacionan este concepto principalmente con la tranquilidad, el equilibrio, la paz, la relajación, la espiritualidad y la conexión, evidenciando su relación directa con el bienestar mental y emocional; empero, la actividad física y el equilibrio entre la mente y el cuerpo también se reconocen necesarios para alcanzar un bienestar integral.

² Los resultados no se presentan con desagregación por género porque la mayoría de las entrevistas fueron realizadas por mujeres.

Equilibrio Encuentro Relajación
 Quietud Disposición Propio Atención Físico
 Respiración Alegría
 Serenidad Tranquilidad Espiritualidad
 Actividad Bienestar Concentración Indiferencia
 Salud Paciencia Atención Amor Aceptación



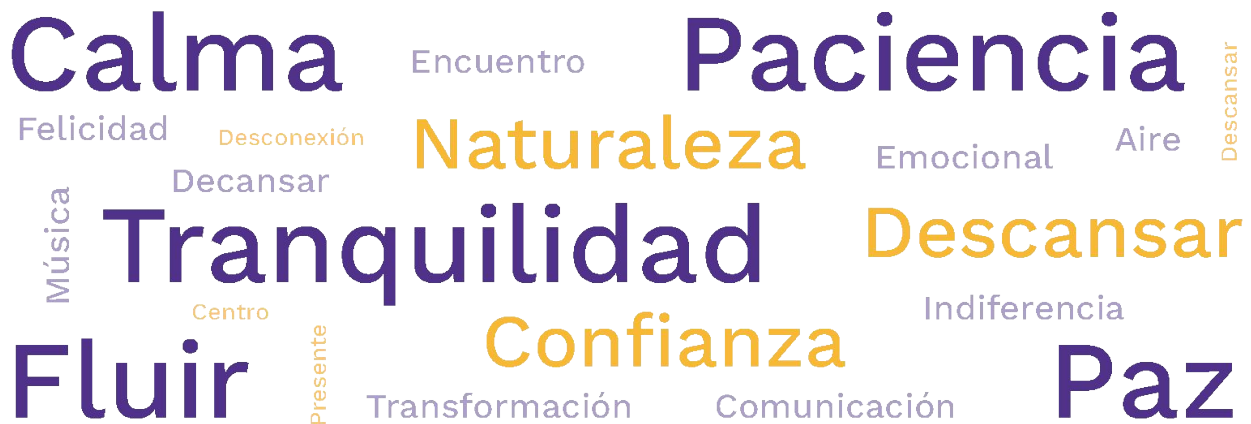
¿Qué es la tranquilidad para los y las habitantes de Bogotá?

La tranquilidad puede considerarse sinónimo de bienestar, calma, apacibilidad, placidez, quietud y reposo pues se busca que las personas encuentren estados de equilibrio. Estos conceptos van en línea con el relacionamiento realizado por los y las participantes pues principalmente se identificó que la tranquilidad era la paz, la relajación y la serenidad. Empero, es importante mencionar que varias preguntas se enfocaron en el no tener preocupaciones como estar tranquilo y poder tener libertad en la toma de sus decisiones.

Silencio Fluir Relajación
 Quietud Plenitud Mente Interior Físico
 Armonía Preocuparse Equilibrio
 Blanca Concentración Estar
 Calma Dios Vivir Paz Serenidad

¿Qué es la serenidad para los y las habitantes de Bogotá?

La serenidad se puede vincular con la promoción del bienestar psíquico y emocional, podemos entenderla como un estado psicológico apacible y sosegado, relacionado con la capacidad de mantener la calma en situaciones estresantes. Los participantes se articulan con esta definición relacionando la serenidad principalmente con calma, naturaleza, paz y fluir. Este concepto, al igual que la tranquilidad, se relacionan con la desconexión, el bienestar y la aceptación.



¿Qué hacen para mantener la calma los y las habitantes de Bogotá?

En relación con las actividades realizadas por los y las habitantes de Bogotá para mantener la calma, se identifica que existe una práctica común señalada por los participantes: respiración. No obstante, cabe señalar que varias de las actividades en las que participaron los y las entrevistados hacían especial énfasis en la importancia de la respiración para lograr bienestar y calma. Además, la naturaleza, el movimiento y la práctica de actividad física también estuvieron entre las respuestas más frecuentes.



Consideraciones Finales

Los resultados sugieren que los temas relacionados con el yoga como patrimonio inmaterial y su impacto en el bienestar mental y físico pueden ser enfoques atractivos para futuros festivales similares. Se identifica que no todas las actividades son relevantes o atractivas para todos los y las ciudadanas; por ello, es esencial adaptar las estrategias y enfoques según las necesidades y preferencias de la población objetivo. Asimismo, diseñar estrategias de publicidad y difusión de información con respecto a algunas actividades que son desconocidas o no están tan apropiadas en los habitantes de la ciudad como lo son “Chi-kung”, “Tai-chi” y “Aikido” .

Los resultados muestran que una parte significativa de los encuestados (más del 60%) realiza, regularmente, actividades relacionadas con el bienestar físico, mental y emocional. Sin embargo, también hay una proporción considerable de encuestados (alrededor del 30%) que a veces realizan estas actividades o no las realizan; lo cual indica que es relevante fomentar hábitos de autocuidado y bienestar para mejorar la calidad de vida de la población encuestada. Más de la mitad de los encuestados expone nunca haber realizado actividades como “Tai-chi”, “Artes marciales”, “Aikido” y “Chi-kung”. Esto representa una ventana de oportunidad para promover el conocimiento sobre otras actividades de meditación orientales que son poco comunes entre los bogotanos.

Mientras que las actividades de “Meditación” y “Yoga” se encuentran asociadas, principalmente, con el deseo de encontrar tranquilidad y disminuir el estrés, la realización de otras actividades como el “Tai-chi”, se encuentran relacionadas con aumentar la seguridad propia. Los habitantes perciben beneficios, principalmente en su salud física cuando realizan actividades de “Danza”, mientras que, perciben mayores beneficios de salud mental y bienestar psicológico con la práctica de la “Meditación” y el “Yoga”.

La mayoría de los participantes reconoce la importancia de la calma y el bienestar en el contexto de las relaciones interpersonales y la confianza en sí mismos. Esto se refuerza con las relaciones conceptuales identificadas con la calma, tranquilidad y serenidad pues fueron recurrentes las respuestas en donde los tres se consideraban sinónimos o por lo menos parte de esencial de los otros.

En relación con la calma, se destaca su relación con narrativas como paz, conexión, tranquilidad y equilibrio entre la mente y el cuerpo, evidenciando la necesidad de trabajarla desde distintos ámbitos y no solo como un estado de quietud. Por su parte, la tranquilidad se identifica con conceptos más relacionados con el bienestar mental pues las palabras más frecuentemente asociadas se relacionan con paz, mente en blanco, relajación y silencio. La serenidad se relaciona con la tranquilidad y con el fluir, el trabajo de la paciencia y la aceptación, evidenciando también su cercanía con el bienestar mental y emocional. Finalmente, se identificó que las y los habitantes de Bogotá priorizan la respiración y la actividad física como el yoga y estar en contacto con la naturaleza para mantener la calma, dando cuenta de una ventana de oportunidad para ampliar la oferta de estas actividades. Adicionalmente, la espiritualidad, la música, la meditación y Dios también se señalan como elementos importantes en el camino de búsqueda de la calma.

Referencias

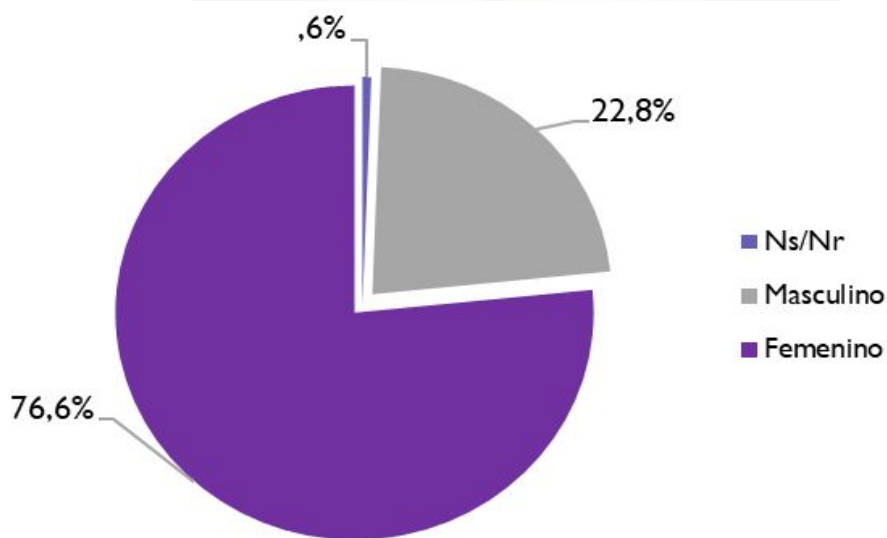
- Bornioli, A., Parkhurst, G., & Morgan, P. L. (2018). Psychological Wellbeing Benefits of Simulated Exposure to Five Urban Settings: an Experimental Study From the Pedestrian's Perspective. *Journal of Transport & Health*, 9, 105–116. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jth.2018.02.003>
- Herrera, D. & Laguado, D. (2022). *Diseño de la estrategia de transporte para un programa que acerque a los ciudadanos a los parques urbanos en la ciudad de Bogotá*. [Tesis de Maestría en Administración de Empresas y Maestría en Gerencia de Proyectos, Universidad EAN]. Repositorio institucional de la Universidad EAN: <https://repository.universidadean.edu.co/bitstream/handle/10882/11995/LaguadoDaniel2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Jeon, J. Y., Jo, H. I., & Lee, K. (2021). Potential restorative effects of urban soundscapes: Personality traits, temperament, and perceptions of VR urban environments. *Landscape and Urban Planning*, 214, 104188. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2021.104188>
- Moreno, J. (2018). *La salud pública como soporte del urbanismo en el diseño de políticas sobre el espacio público en Bogotá - alcaldía Peñalosa. Bogotá mejor para todos 2016-2020*. [Tesis de Maestría en Salud Pública, Universidad El Bosque]. Repositorio institucional de la Universidad El Bosque: https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/1968/Moreno_Mogollon_Jhon_Geiner_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Suache, J. (29 de junio de 2023). *Positivo balance deja el Festival Calma, al que asistieron más de 5000 personas*. Alcaldía de Bogotá. Recuperado de: <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/cultura-recreacion-y-deporte/mas-de-5000-asistentes-disfrutaron-del-festival-calma-en-la-ciudad>
- Valbuena, L. (14 de junio de 2023). Festival Calma: así será el evento gratuito que busca promover el bienestar. *El Tiempo*. Recuperado de: <https://www.eltiempo.com/bogota/festival-calma-asi-sera-el-evento-gratuito-que-busca-promover-el-bienestar-777662>
- Waters, G., Warren, B., Ratcliffe, E., & Godefroy, J. (2021). Tranquil City: identifying opportunities for urban tranquillity to promote healthy lifestyles. *Cities & Health*, 5(1–2), 138–144. <https://doi.org/10.1080/23748834.2019.1617918>
- Watts, G., Miah, A., & Pheasant, R. (2013). Tranquillity and Soundscapes in Urban Green Spaces—Predicted and Actual Assessments from a Questionnaire Survey. *Environment and Planning B: Planning and Design*, 40(1), 170–181. <https://doi.org/10.1068/b38061>

Anexos

Los datos demográficos recopilados, como el género, el estrato de la vivienda y el nivel educativo, pueden tener influencia en las preferencias y la disposición de las personas hacia ciertas actividades; estas diferencias pueden ser relevantes para diseñar estrategias y programas de bienestar adaptados a los diferentes grupos poblacionales.

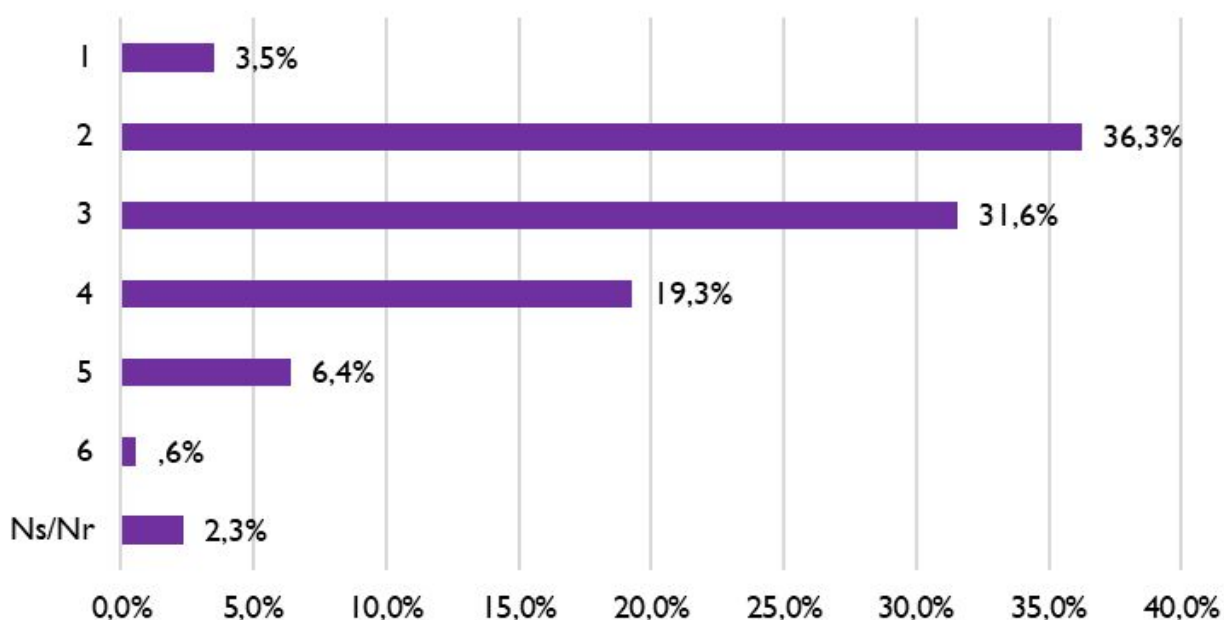
En la aplicación de los instrumentos participaron principalmente, mujeres (76%); la participación de hombres representó el 22%.

Gráfico 1. Género



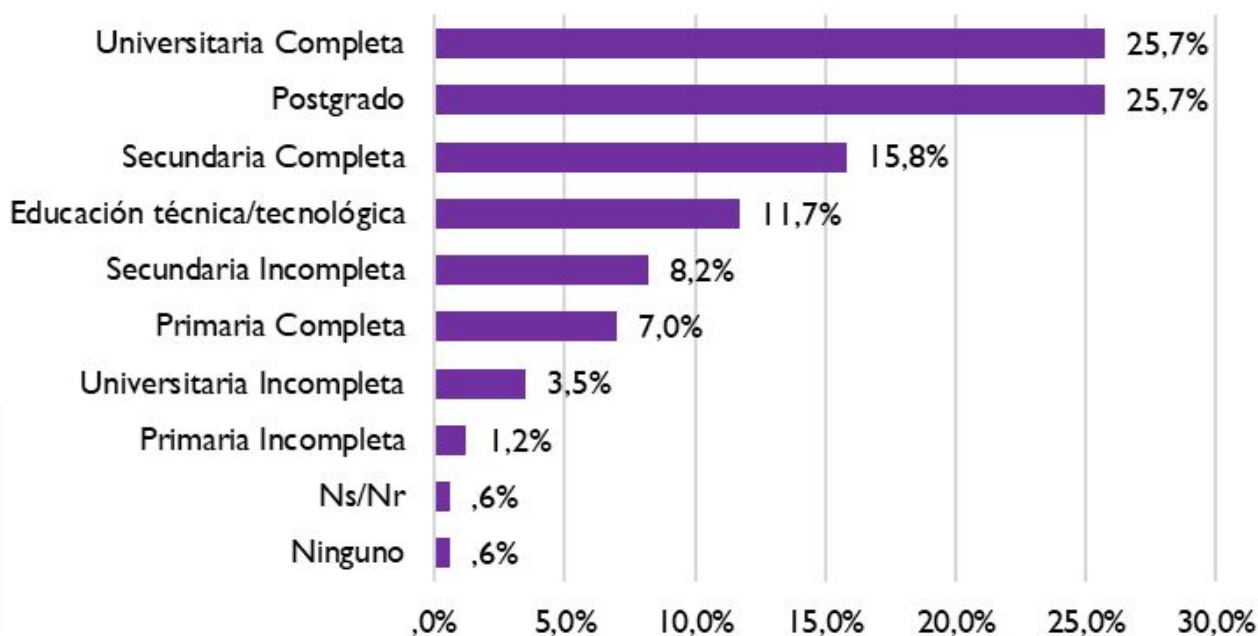
La mayoría de los encuestados (60%) habitan en viviendas de los estratos 2 (36%), 3 (31%) y 4 (19%). Por su parte, los estratos de viviendas 1 (3%), 5 (6%) y 6 (6%) contaron con muy escasa participación en el Festival.

Gráfico 2. Estrato de Vivienda



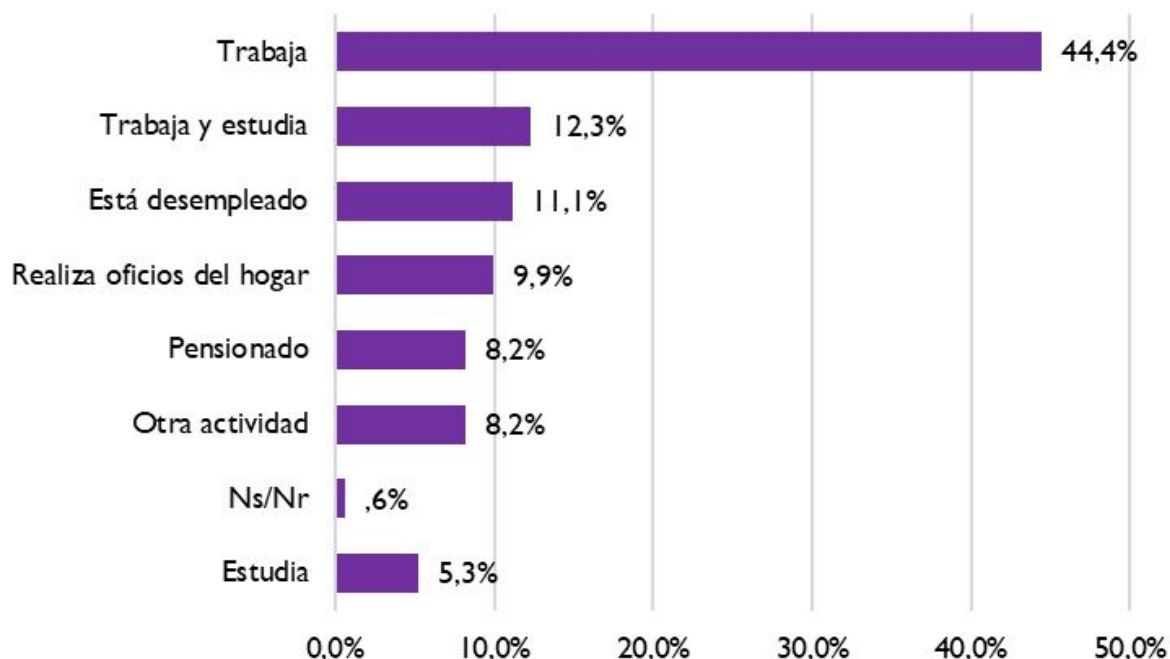
La mitad de los encuestados cuenta con estudios de educación superior: universitaria completa (25%) y posgrado (25%). La participación de personas de colegio de secundaria y primaria completa representó el 21%.

Gráfico 3. Nivel Educativo



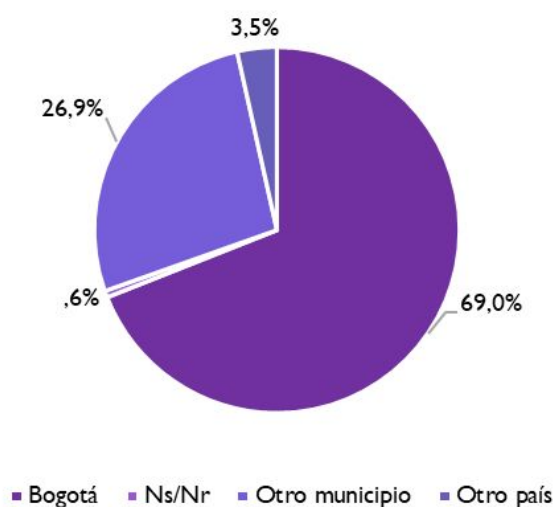
El 40% de los encuestados trabaja y el 11% se encuentra desempleado; mientras que, el 13% trabaja y estudia y, el 5% estudia; el resto de los encuestados. Alrededor del 27% de los encuestados realiza oficios del hogar (9%), está pensionado (8%) o realiza otras actividades (8%).

Gráfico 4. Actividad Principal



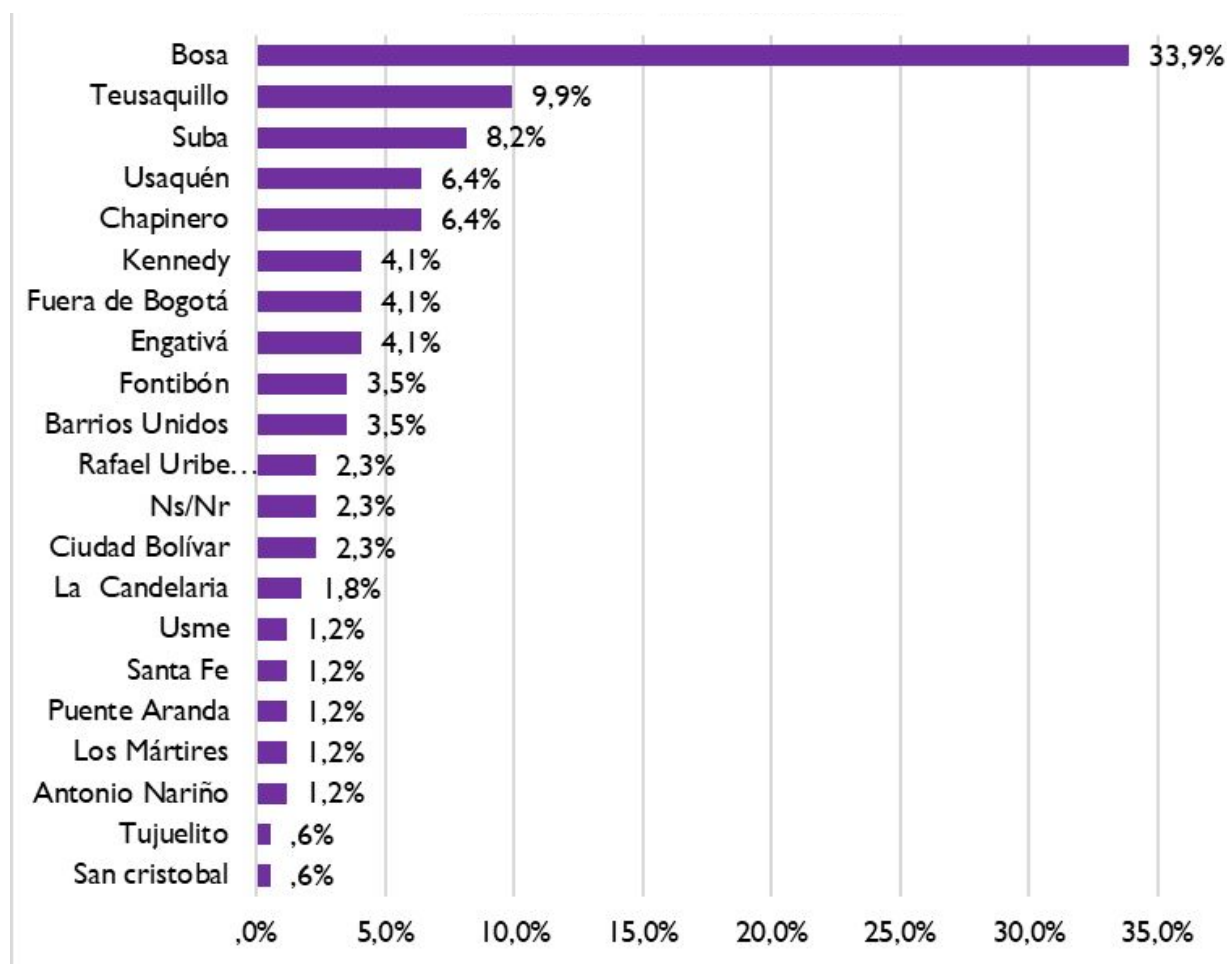
La mayoría de la población (69%) que participó vive en Bogotá, mientras que, el 30% en otros municipios y, tan solo el 3% vive en otro país.

Gráfico 5. Lugar de Nacimiento



Con respecto a su localidad de residencia, más de la mitad de los encuestados viven en las localidades de Bosa (30%), Teusaquillo (9%), Suba (8%), Usaquén (6%) y Chapinero (6%). Por su parte, las localidades que menos registraron asistentes fueron San Cristóbal (0,6%) y Tunjuelito (0,6%).

Gráfico 6. Localidad de Residencia



Hubo participación de diferentes rangos de edad; sin embargo, los adultos y adultos mayores representaron el 70% del total de los encuestados. El 23% de los encuestados era adultos mayores de más de 60 años, el 32% adultos de 41 a 59 años y el 19% adultos de 31 a 40 años. La población que menos participó fueron los jóvenes de 17 a 20 años (1,8%); mientras que los jóvenes de 21 a 30 años representaron el 20% de los encuestados.

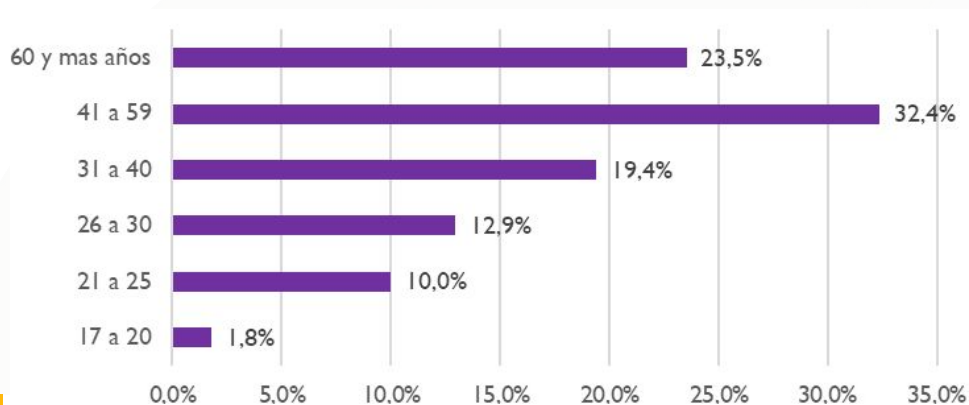


Gráfico
Edad



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
CULTURA, RECREACIÓN
Y DEPORTE



BOGOTÁ

