

Trabajo de Grado:
Sistematización de los aportes realizados por la Escuela de Activismo “Ciudadanos del Mundo” de la Revolución de la Cuchara Medellín, a la formación de sus participantes en estilos de vida saludable durante los años 2013-2016

Yesica Ruiz Guzman

Asesor:

Félix Andrés Restrepo Bustamante

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Facultad Ciencias Humanas y Sociales

Comunicación Social y Periodismo

Medellín, Colombia

2017

Tabla de contenido

Trabajo de Grado:.....	1
Tabla de contenido.....	2
Resumen.....	3
Palabras clave:	4
1. INTRODUCCIÓN	5
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	9
2.1. Descripción del Problema.....	9
2.2. Pregunta Problema	13
2.3. Justificación.....	13
2.4. Objetivos.....	17
2.4.1 Objetivo general	17
2.4.2. Objetivos específicos	17
3. MARCOS DE REFERENCIA	18
3.1. Estado del Arte	18
3.2. Marco contextual	25
3.3. Marco Conceptual.....	31
3.4. Marco teórico	45
3.5. Marco legal	53
4. METODOLOGÍA.....	59
4.1. Técnicas, muestra e instrumentos	60
Consideraciones Éticas:	64
5. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	65
6. IMPACTO SOCIAL	76
7. CONCLUSIONES.....	78
8. REFERENCIAS	81

**SISTEMATIZACIÓN DE LOS APORTES REALIZADOS POR LA ESCUELA DE
ACTIVISMO “CIUDADANOS DEL MUNDO” DE LA REVOLUCIÓN DE LA
CUCHARA MEDELLÍN, A LA FORMACIÓN DE SUS PARTICIPANTES EN ESTILOS
DE VIDA SALUDABLE DURANTE LOS AÑOS 2013-2016**

YÉSICA RUIZ GUZMÁN

Resumen

En esta investigación se describe cómo la Revolución de la Cuchara Medellín -un movimiento internacional que promueve el consumo consciente- por medio de su Escuela de Activismo “Ciudadanos del Mundo” (sitio de educación popular), propicia la formación de estilos de vida saludable en sus participantes, a través de espacios implementados para aprender y construir conocimientos alrededor de temas como salud y nutrición, animalismo, agroecología, cocina vegetariana, ambientalismo. Con el fin de promover en los estudiantes una consciencia frente a sus estilos de vida; y brindarles las herramientas para promover en sus círculos sociales o comunidad, prácticas de alimentación saludable buscando combatir problemáticas como la obesidad, enfermedades del sistema circulatorio, entre otras afecciones causadas por las malas costumbres alimenticias.

Es así, como en el presente estudio se recopilan los aportes realizados por la Escuela de Activismo a la adopción de estilos de vida saludable por parte de sus participantes, entre los años

2013 (año en que se llevó a cabo la primera versión de la escuela) y 2016 (la más reciente versión); para reconocer cómo estas nuevas expresiones o prácticas ciudadanas contribuyen a cambios en los individuos, por medio de las historias y experiencias de personas que no sólo modificaron sus hábitos de alimentación, si no sus costumbres, cambiaron sus vidas.

Palabras clave:

Estilos de Vida Saludable, Movimientos Sociales, Educación Popular, Activismo, Vegetarianismo, Revolución de la Cuchara.

Agradecimientos

Principalmente agradezco a mi madre por el apoyo incondicional que me ha brindado en cada una de las etapas de mi vida. A mi padre por sus consejos y voz de aliento.

Agradezco enormemente a mi profesor Félix, quien a parte de ayudarme en el proceso de elaboración de mi trabajo de grado, me motivó y animó para culminar exitosamente ésta investigación.

Doy las gracias a los miembros de la Revolución de la Cuchara que estuvieron dispuestos en todo momento a colaborar con el estudio. Esta sistematización es para ustedes y la memoria del movimiento que me cambió la vida.

1. INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo de grado se aborda cómo la Escuela de Activismo “ciudadanos del mundo”, un fenómeno de educación popular donde se integran el voluntariado, las temáticas proteccionistas (hacia animales, el medio ambiente y la salud) y toda una cultura activista, consigue a través de sus procesos inclusivos de formación, donde el estudiante deja de ser un actor pasivo y se convierte en un constructor de conocimiento de la mano de sus profesores, incentivar en sus participantes la adopción del vegetarianismo como estilo de vida saludable, ayudando a prevenir enfermedades y a combatir la obesidad, una de las principales causas de morbilidad en el planeta.

El fenómeno de la escuela de activismo se origina en La Revolución de la Cuchara, un movimiento social que propone a las personas ser el cambio que quieren ver en el mundo, iniciando por sacar la carne de su plato; revolucionar sin sangre, sin muertes, sin guerras, sólo alzando la cuchara. Es decir, promover el vegetarianismo como estilo de vida e invitar a las personas a conocer la importancia del saber qué se está consumiendo, su origen, proceso e implicaciones que ese producto puede traer para las personas que lo fabrican, el medio ambiente, los animales y la salud de los consumidores; en pocas palabras fomentar el consumo consciente.

Partiendo desde esa idea de generar consciencia frente al consumo y contar con personas capacitadas e interesadas por difundir este tipo de temáticas (activistas o personas que apoyen las actividades de la organización), la Revolución de la Cuchara crea la escuela de activismo, un espacio de participación libre donde se construye conocimiento para compartir y originar

acciones que posibiliten cambios positivos en sus participantes, que a su vez pueden transmitir el mensaje a sus círculos sociales.

Los temas principales en la escuela de activismo son la comida y lo que se consume, aspectos relacionados con la contaminación atmosférica y de las aguas, deforestación y claramente, si se come carne, con el maltrato animal. Temáticas con las que se identifican y relacionan los participantes de la escuela de activismo, lugar donde se desenvuelve una identidad colectiva de inconformismo frente a estas situaciones y una identidad individual frente a lo que se es por medio de lo que se come; un lugar donde se consigue apoyo moral para cambiar sus hábitos de vida y donde se edifica el sentido de pertenencia por revolucionar sin armas, sin muertos, sin sangre, “solamente” con una cuchara llena de lechuga.

La presente sistematización desarrollada sobre los aportes a la formación de estilos de vida saludable de los participantes en las experiencias de la Escuela de Activismo “ciudadanos del mundo” durante los años 2013 al 2016, expone que los participantes en la escuela tienen interés sea por temáticas de protección animal o ambiental, o asuntos de salud. Al converger en un mismo espacio personas con intereses similares, se crean lazos de amistad o de apoyo, principalmente por no tener tendencias comunes a las de la sociedad general donde han recibido rechazo, burla o exclusión. La escuela de activismo se convierte en un espacio donde desarrollar conocimientos y actividades conjuntamente, que no se han podido realizar en otros lugares. Gracias a esta situación, los participantes encuentran apoyo, motivación y orientación en el cambio de sus hábitos de vida, facilitando que éstos se apropien y así mantengan un estilo de vida saludable más perdurable.

Elaborar estrategias que como la escuela de activismo, informen, orienten e incentiven a los ciudadanos a mejorar sus hábitos de vida por unos más saludables, es necesario para promover en ellos la salud preventiva, y con el consumo consciente un granito de arena a la mejora de la situación crítica ambiental y social.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del Problema

“El vegetarianismo es una relación directa entre el hombre y su plato. Consiste en replantear la posición del comensal sobre el papel de la carne, las implicaciones de un consumo que trae consigo sufrimiento animal, un deterioro ambiental notable...” (Revolución de la Cuchara-Revista El Armonista 2010)

La Escuela de Activismo “Ciudadanos del Mundo”, es un espacio alternativo de aprendizaje de la Revolución de la Cuchara¹, que nace como una idea en la ciudad de Bogotá de uno de los creadores del movimiento, Alejandro Arango (Hari Sankirtan Das), en el año 2012. Es llevada a las ciudades de San Pablo (Brasil) y a Medellín (Colombia) en el año 2013, y a partir del año 2014 en Chile. Esta investigación se desarrolla específicamente sobre la experiencia de la Escuela de Activismo realizada en la ciudad de Medellín.

La escuela de activismo es una estrategia del movimiento para incentivar conciencia frente a problemáticas sociales y ofrecer alternativas de solución a éstas, a través de temas como agroecología, activismo a favor de la protección ambiental y animal, consumo consciente y promoción de estilos de vida más saludable como el vegetarianismo. Su objetivo principal, es enseñar a personas de todas las edades la importancia de una alimentación balanceada, que puede

¹ La Revolución de la Cuchara es un movimiento social que trabaja para desarrollar alternativas de formación y difusión de información sobre conciencia ambiental, educación ante el consumo y promoción de hábitos de vida saludable como es el vegetarianismo. Nace en la ciudad de Medellín en el año 2003, gracias a la iniciativa de dos estudiantes de Comunicación Social de la Universidad de Antioquia, Alejandro Arango y Fabio Montoya. Este movimiento se ha expandido por toda Latinoamérica y tiene presencia en algunos lugares de Europa y Asia (según mensajes enviados a los líderes de la organización desde esos continentes).

prevenir enfermedades y mejorar la salud notablemente; dar a conocer las implicaciones que se tienen al consumir desmesuradamente; mostrar cómo los poderes mundiales y locales dominan a las sociedades en diferentes aspectos, desde lo que “deben” comer, estudiar o consumir; cómo siendo vegetarianos aparte de mejorar la salud, se aporta al cuidado del ambiente y se evita la esclavización de decenas de animales al año².

Es necesario recalcar que, en la escuela de activismo se fomenta en sus participantes el vegetarianismo como estilo de vida saludable, por los beneficios que una dieta bien planeada de este tipo ofrece a la salud humana. Según un estudio realizado sobre vegetarianismo en la Universidad Austral de Chile: “Las personas que llevan una dieta exclusivamente vegetariana tienen menor tendencia a desarrollar ciertos tipos de enfermedades relacionados con la dieta y menores tasas de morbilidad y mortalidad por varias enfermedades crónicas degenerativas si se les compara con población de hábitos no vegetarianos.” (Suazo, 2007, pág.1).

Otro punto importante que cabe destacar, es que en este espacio de aprendizaje a parte de facilitar las herramientas para comenzar con un estilo de vida más saludable, se enseña cómo hacer activismo para difundir las temáticas tratadas allí, que poco o nada son abordadas en otros espacios educativos. Como afirma Efimovich (2010, Pág. 1) “Con activismo se entiende el atributo esencial del sujeto que determina sus capacidades, inclinación, predisposición a la conducta libre, voluntaria, no impuesta e interesada en desarrollar sus propias fuerzas internas”.

La escuela de activismo no busca imponer si no comunicar la trascendencia de éstos temas desconocidos por una gran parte de la sociedad, que cada persona se apropie de ellos y decida si

²Según datos de la organización PETA -Gente por el Tratamiento Ético de los Animales-, cada vegetariano salva la vida de 95 animales al año.

actuar o no.

El aprendizaje en la escuela se desarrolla de una manera conjunta y participativa, se da una educación alternativa a la impartida en las instituciones tradicionales, concordando con lo propuesto por Martínez (s.f.), en su artículo *Un Modelo Educativo Alternativo*, en la escuela se busca:

Un *Modelo Educativo Alternativo* que tenga efectos significativos contra el individualismo, el conformismo, la indiferencia, la ‘globalización’, y apatía social y política. Aún más un *Modelo Educativo Alternativo* que resulte en un contrapeso contra la publicidad engañosa y la propaganda (manipulación del lenguaje) en los medios de comunicación social (particularmente la T.V.), que alimentan e inmovilizan a la gente, la neutralizan y domestican, la fragmentan y atomizan, y, sobre todo, anulan su capacidad de reflexión y de crítica. (pág. 10),

Los “expertos” en los temas no tienen la última palabra, los estudiantes o participantes como son nombrados por los organizadores (desde ese término se evidencia la inclusión e intervención que se le permite al estudiante), son generadores del conocimiento global que es compartido en las clases. De esta manera se produce una reflexión y captación de los temas, gracias al involucramiento activo en las clases y a la construcción de saberes colectiva.

Una de las dificultades que presentan las personas cuando quieren generar cambios en sus vidas, es el desconocimiento ocasionado muchas veces, según Canclini (1995:41) por el dominio cultural que tienen los poderosos a través de los medios de información, no se realiza verticalmente, donde los dominadores apresarían a los receptores: sino que se da entre unos y

otros, como por ejemplo la familia, el barrio y el grupo de trabajo. La escuela de activismo le da la facilidad a sus participantes interesados en mejorar su estilo de vida por uno más saludable, de salir de ese desconocimiento al asistir a clases como la de cocina fácil, nutrición, donde se les orienta cómo alimentarse de una manera balanceada y adecuada; pero lo más importante, qué alimentos preparar, y cómo hacerlo, cuestión que preocupa a más de uno a la hora de llevar una alimentación más saludable o vegetariana, ya que no se tiene acceso a recetas fáciles y comunes para cocinar, o las preparaciones tradicionales no son tan saludables.

Probablemente, en algunos casos los participantes desconocen razones suficientes para mejorar sus estilos de vida. En la escuela con todos los asuntos tratados se le presentan a los estudiantes razones para adoptar el vegetarianismo en sus vidas: Desde el tema de la salud, compasión hacia los animales, bienestar del planeta, hasta razones políticas y sociales. En otros casos que por el contrario han decidido mejorar sus hábitos alimenticios, han tomado este camino sin la suficiente información para hacerlo de una forma adecuada, corriendo el riesgo de perjudicar su salud. La escuela de activismo de la Revolución de la Cuchara, puede ser el medio para obtener la información suficiente que permita llevar el vegetarianismo como un estilo de vida saludable.

Con esta sistematización se pretende entonces, generar una gestión de todo ese conocimiento que se encuentra en las experiencias y recuerdos de sus actores, para construir a través de esa información la compilación de un proceso de educación popular centrada en la invitación al actuar y transformar estilos de vida.

2.2. Pregunta Problema

¿Qué aportes realiza la Escuela de Activismo “Ciudadanos del Mundo” de la Revolución de la Cuchara Medellín, a la formación de estilos de vida saludable de sus participantes, desde su perspectiva como movimiento social?

2.3. Justificación

El tema principal de esta investigación es la Escuela de Activismo “ciudadanos del mundo” Medellín, del movimiento La Revolución de la Cuchara. Esta escuela se dedica a enseñar cómo llevar un mejor estilo de vida saludable, cuándo, cómo y para qué hacer activismo a favor del medio ambiente y los animales.

El estudio parte desde la pregunta, ¿Qué aportes realiza la Escuela de Activismo “ciudadanos del mundo” de la Revolución de la Cuchara Medellín, a la formación de estilos de vida saludable de sus participantes, desde su perspectiva como movimiento social?, con el fin de describir las contribuciones desarrolladas por la Escuela de Activismo a la adopción de estilos de vida saludable por parte de los participantes en la escuela; y cómo esta estrategia educativa puede ser implementada para promover hábitos de vida saludable en otros ámbitos educativos o espacios de la ciudad.

Es interesante llevar a cabo esta investigación en el área de comunicación social porque, la Escuela de Activismo “ciudadanos del mundo” emplea formas alternativas de enseñanza y

comunicación para difundir el cuidado del medio ambiente, el respeto hacia todos los animales (incluyendo los humanos) y el vegetarianismo (estilo de vida saludable). Este movimiento es una nueva expresión ciudadana que va por el camino de la comunicación participativa, donde agentes interesados en mejorar problemáticas como los malos hábitos alimenticios, contaminación ambiental y maltrato animal, intervienen como constructores y promotores de conocimiento para contribuir al bien colectivo (participantes de la escuela y núcleos sociales de estos).

Lo más importante de este espacio educativo es que allí no se deja atrás la teoría, -base para la práctica-, sino que se utiliza el llevar a la acción todo lo aprendido, la aplicación en la realidad de esos conocimientos, ejemplificación de la cotidianidad, la investigación; todo utilizado para generar o transmitir saberes. En el momento de evidenciar todo lo anterior, se busca exponer que con los temas aprendidos y llevados a la práctica en la escuela de activismo, aparte de beneficiarse individualmente, se podría beneficiar a la sociedad con las acciones realizadas individual o grupalmente, en aspectos como llevar un estilo de vida más saludable, mejoramiento de problemas ambientales en las comunidades, mejor trato hacia los animales, huertas agroecológicas comunitarias, entre otros aspectos que la escuela propone en sus sesiones.

Por lo que se refiere a la parte teórica, el estudio es una sistematización sustentada en escuelas de la comunicación como estudios culturales e interaccionismo simbólico, orientado desde la sublínea de investigación de comunicación participativa y realizada bajo un modelo comunicativo por procesos.

Este trabajo investigativo es factible de realizar gracias a que la investigadora hace parte de

la Revolución de la cuchara, entidad que desarrolla la escuela de activismo “ciudadanos del mundo” en la ciudad de Medellín. Debido a esto, se facilita el contacto con los integrantes y la posibilidad que éstos accedan a dar entrevistas, a ser fotografiados, observados y permitir la participación directa de la investigadora con el grupo en sus actividades.

En términos generales hay estudios sobre estilos de vida o el vegetarianismo. Sin embargo, sobre escuelas de activismo aún no se han realizado estudios, gracias a que, es un tema nuevo que se está llevando a cabo desde el año 2012, cuando se funda en Brasil la “*Escola de Ativismo*” en la ciudad de San Pablo. Un colectivo independiente formado con la misión de fortalecer los grupos activistas de la ciudad a través de procesos de aprendizaje en estrategias y técnicas de no-violencia, con creativas acciones, campañas de comunicación, movilización y seguridad de la información; cuyo objetivo es la defensa de la democracia, los derechos humanos y la sostenibilidad.

La Escuela de Activismo “Ciudadanos del Mundo”, es la única de este tipo en Medellín. En muy pocas partes del mundo (Brasil, Chile, Colombia, países donde la Revolución de la Cuchara también hace la escuela) se realizan escuelas donde se enseñe a mejorar los hábitos alimenticios; cómo y para qué hacer activismo en pro del medio ambiente y los animales. Así que es un tema novedoso, sin investigaciones formales realizadas y por esto genera el interés particular de investigar un poco más sobre ella, principalmente los aportes que produce en el mejoramiento de los estilos de vida de sus participantes.

Hay que mencionar además, que la escuela al presentar información sobre problemáticas

ambientales, maltrato animal, cómo mejorar la salud a través de un estilo de vida vegetariano, entre otros temas; ha conseguido llamar la atención de muchas personas interesadas en estas cuestiones, pero que no habían encontrado un espacio para aprender, compartir conocimientos o llevar a cabo lo estudiado. Es por lo mencionado anteriormente, que con esta investigación se busca sistematizar los aportes que la Escuela de Activismo “Ciudadanos del Mundo” de la Revolución de la Cuchara Medellín, realiza como movimiento social a la formación de estilos de vida saludable de sus participantes; cómo la forma de transmitir los conocimientos a esas personas, la fomentación de trabajo en equipo, la manera en que se comunican como grupo, los medios (visuales, imágenes, redes sociales, etc.) empleados, influyen en esas transformaciones de vida.

2.4. Objetivos

2.4.1 Objetivo general

Sistematizar los aportes que realiza la Escuela de Activismo “ciudadanos del mundo” de la Revolución de la Cuchara Medellín, a la formación de sus participantes en estilos de vida saludable durante los años 2013-2016, desde su perspectiva como movimiento social.

2.4.2. Objetivos específicos

Reconocer la labor de la Escuela de Activismo “Ciudadanos del Mundo” de la Revolución de la Cuchara Medellín, como movimiento social que promueve la formación de estilos de vida saludable en sus participantes.

Interpretar de qué modo Escuela de Activismo “Ciudadanos del Mundo” de la Revolución de la Cuchara Medellín, contribuye a la formación de estilos de vida saludable en sus participantes.

Explicar los aportes realizados por la Escuela de Activismo “Ciudadanos del Mundo” de la Revolución de la Cuchara Medellín, a la formación de sus participantes en estilos de vida saludable.

3. MARCOS DE REFERENCIA

3.1. Estado del Arte

Se inicia la exploración bibliográfica en diferentes bases de datos, en busca de sistematizaciones relacionadas con movimientos sociales, grupos o colectivos impulsores de estilos de vida saludable, activismo, vegetarianismo o educación popular; pero, no se consigue encontrar material de esta índole. Sin embargo, se hallan dos artículos y un estudio que como esta investigación, se encaminan por la sistematización interpretativa: Messina, G (2005). La sistematización: acerca de su especificidad y Restrepo, F (2014). Sistematización de procesos comunicacionales de acompañamiento y capacitación de docentes virtuales en la Fundación Universitaria Católica del Norte entre el 2010 al 2012; Granados, Rosa (2005). ¿Qué se entiende por sistematizar?. Estos documentos explican la sistematización como herramienta investigativa muy acertada para recopilar información de un fenómeno estudiado.

La revisión bibliográfica involucró la exploración grupos de investigación del área de las ciencias humanas y en éstos se ingresaron las categorías: Estilos de vida saludable, vegetarianismo, educación alternativa y activismo, sin encontrar ningún grupo que se dedique a investigar sobre estas temáticas en la plataforma ScienTI Colombia de Colciencias.

Posteriormente se realiza un rastreo investigativo a partir de las categorías que guían este trabajo de grado (estilos de vida saludable, movimientos sociales, activismo, vegetarianismo,

Revolución de la Cuchara, educación popular) y se encuentran diferentes estudios que sirven como orientación para esta investigación.

En el entorno internacional han sido realizados diferentes estudios sobre vegetarianismo, en su mayoría desde el área de la salud y la psicología: Sabaté, J. (2005). *Nutrición Vegetariana*; Suazo, G. (2007). *Vegetarianismo, la opción para una mejor calidad de vida, desde la perspectiva de la comunidad yóguica. Un estudio cualitativo*; Bradbury KE et al., (2014).

Serum concentrations of cholesterol, apolipoprotein A-I and apolipoprotein B in a total of 1694 meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans; Physicians Committee (2013). *Guía de iniciación para una dieta vegetariana*; Burr y Sweetnam (2014). *Vegetarianism, dietary fiber, and mortality*; Asociación Americana de Dietética y de la Asociación de Dietistas de Canadá, (2009).

Postura de la Asociación Americana de Dietética y de la Asociación de Dietistas de Canadá: *Dietas Vegetarianas*. Traducción de Eduard Baladía et al.; Grupo de Trabajo Alimentos de la Sociedad Argentina de Nutrición, (2013). *Alimentación Vegetariana*; Ocharán, M P et al., (2013). *Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos*; Orellana, L M et al., (2013). *Significado psicológico de comer carne, vegetarianismo y alimentación saludable en estudiantes universitarios a partir de redes semánticas naturales*.

Los trabajos anteriores indican en general que estilos de vida saludable como el vegetarianismo, ayudan a disminuir el riesgo de padecer enfermedades del corazón, obesidad y diabetes; con una alimentación estricta de vegetales se podría conseguir prevenir o mejorar síntomas y afecciones de varios tipos de cáncer, especialmente del sistema digestivo y sistema circulatorio, sin necesidad de recurrir a medicinas artificiales. También se menciona que al llevar

una alimentación vegetariana se reduce el impacto ambiental producido por la industria de la carne, se podría disminuir el hambre mundial por el alimento destinado a la ganadería, entre otras problemáticas. Por otra parte, se resalta que en gran parte este hábito alimenticio es acogido por razones de protección animal, cuidado del medio ambiente y salud, principalmente. Sin embargo, a pesar de sus beneficios, si una dieta vegetariana no es planificada o no cumple con los requerimientos nutricionales necesarios, puede ser perjudicial como cualquier dieta omnívora mal planificada.

En relación con el activismo, contenido fundamental en la escuela “Ciudadanos del Mundo”, son considerados como referentes: Díaz Carmona, Estela (2012). Perfil del vegano/a activista de liberación animal en España.; Efimovich Jvoshev, Vladimir (2010). Naturaleza y esencia del activismo; Castañeda, H; (2011). Contra el maltrato de los animales.; Barandiaran, Xabier (2003). Activismo digital y telemático.

Artículos donde se alude a la trascendencia que tiene el activismo para lograr difundir y mejorar (sea el caso de una problemática), la causa que convoca a movilizarse. Resaltando la “creatividad, iniciativa y espíritu emprendedor” (Efimovich, 2010), como los aspectos característicos de un activista.

En lo que se refiere a educación popular se tienen en cuenta los siguientes documentos:

Torres Carrillo, A. (s.f.). Educación Popular: Evolución reciente y desafíos; Freire, Paulo

(1996) Pedagogía da autonomía: saberes necesarios a práctica educativa; Holliday, O. J. (s.f.) Educación popular y cambio social en américa latina; Brito Lorenzo, Z. (2008). Educación popular, cultura e identidad desde la perspectiva de Paulo Freire; Rubí Barquero, J. A. (2012). Educando con medios alternativos; C. J. Gil Jurado et al. (2011)¿Por qué una escuela alternativa?; Martínez, E. (s.f.). Un modelo educativo alternativo.

En ellos se visualiza como la educación popular ha sido elegida por colectivos que desean generar personas críticas y motivadas para accionar frente a las problemáticas sociales, gracias a la participación y la construcción de conocimiento colectivo que se da en los espacios donde es implementada. Ésta es la educación brindada por la escuela de activismo, donde los saberes se comparten y discuten para construir un conocimiento en conjunto.

Sobre estilos de vida saludable se cuenta con investigaciones en el ámbito nacional e internacional: Ministerio de la Protección Social, Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre – COLDEPORTES (2011). Hábitos y Estilos de Vida Saludable; Osorio, et al., (2010). La Promoción De La Salud Como Estrategia Para El Fomento De Estilos De Vida Saludables; Cáez, Casas, (2007). Formar en un estilo de vida saludable: otro reto para la ingeniería y la industria; Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2010). Hábitos y estilos de vida saludables.; Guerrero, L R; León, A R; (2010). Estilo de vida y salud; Clavijo Poveda, J. et al., (2011). Cuerpo sano y espiritual: prácticas de consumo y estilo de vida.

En estos documentos se presenta información sobre investigaciones y estrategias para promover estilos de vida saludable en Colombia y América latina, por medio de la promoción del deporte y hábitos de alimentación más saludables, resaltando un aspecto relevante: Llevar a los sitios educativos esta información para combatir desde tempranas edades el sedentarismo y malas costumbres alimenticias.

En el ámbito local (Medellín) se tiene: Correa Aristizábal, J. D. (2014). Modos-de-ser en la alimentación: una visión de la elección vegetariana desde la psicología humanista - existencial. Un trabajo de grado de la Universidad San Buenaventura bastante cercano a esta investigación, teniendo en cuenta que allí se tuvo como población objetivo a miembros de la Revolución de la Cuchara Medellín. En este estudio se describen las características de esas personas que han decidido llevar un estilo de vida vegetariano, desde su contexto, las razones que llevaron a cambiar sus hábitos alimenticios: sobre cómo, por qué y para qué, las personas han tomado esta decisión.

A partir de la escuela de comunicación Estudios Culturales, que guía teóricamente este trabajo de grado, se tienen en cuenta los siguientes estudios: García Canclini, Néstor (2004). Culturas híbridas: estrategias para entrar y salir de la modernidad; Martín-Barbero, Jesús (2002). La globalización en clave cultural: una mirada latinoamericana; Quirós, Fernando (2003). Periodismo II: Estudios culturales. Los autores centran sus teorías en el análisis del proceso social, relacionado con el desarrollo de una cultura o de prácticas colectivas que van modificando las dinámicas sociales, gracias a las nuevas significaciones y sentidos que se le dan

a la realidad. Estos textos instruyen la investigación a través de su contenido, para conseguir analizar el papel que desempeña la escuela de activismo, en la adopción de estilos de vida saludable por parte de sus participantes.

NivónBolán, E; (2001). Los nuevos movimientos sociales. Ciudadanía y representación en el movimiento universitario; Re, F A; (2014). La política transmediática. Nuevas formas de participación ciudadana. La Trama de la Comunicación; Pérez Jiménez, C; Vázquez, B; (2009). Nuevas identidades - otras ciudadanías. Son documentos que orientan la investigación para comprender cómo la creación de estos nuevos significados de cultura alimenticia, que no sólo se orientan a restablecer estilos de vida más saludables, sino que le apuntan a intervenir favorablemente en aspectos sociales como el medio ambiente y la protección de los animales por medio de un consumo consciente; se adhieren a costumbres diferentes a las de su lugar de origen y núcleos sociales, a pesar del posible rechazo o señalamiento que puedan tener por acogerse a prácticas poco convencionales.

Los trabajos referidos anteriormente se relacionan con la presente investigación, debido a que presentan información sobre el vegetarianismo, estilo de vida que promueve la escuela de activismo. Así por ejemplo, se manifiestan características del vegetarianismo como los beneficios que este régimen alimenticio trae a la salud, al cuidado del medio ambiente y a la protección animal; pero también las posibles dificultades (sociales, económicas, etc.), por las que pasa una persona que lleva este estilo de vida, principalmente si lo hace sin conocimiento previo (planificación alimentaria).

Por otro lado, los textos facilitan la visualización de cómo se van formando los estilos de vida saludable en las sociedades, o grupos desde diferentes medios: la publicidad, centros educativos, el ejemplo dado por las personas que llevan estilos de vida saludables a otras. Brindando con esto bases para que en la presente investigación se puedan sistematizar los aportes realizados por la Escuela de Activismo “Ciudadanos del Mundo” de la Revolución de la Cuchara Medellín, a la formación de estilos de vida saludable de sus participantes durante los años 2013-2016.

Finalmente, estas investigaciones sirven de guía para llevar a cabo el trabajo investigativo, pues presentan metodologías que pueden ser empleadas; información teórica como base y orientación para el desarrollo del estudio, dando una visión más global sobre el tema y argumentación para el apoyo de las premisas inicialmente planteadas.

3.2. Marco contextual

En la actualidad los medios de comunicación asedian a la sociedad con una inmensa variedad de marcas de comida, productos empacados con altos índices en azúcares, grasa, conservantes y que en su mayoría no aportan mayores valores nutritivos, sino que por el contrario, engordan y le causan al cuerpo diversas enfermedades a mediano y largo plazo. No siendo suficiente esto, por medio de sus contenidos, la publicidad, el cine y la televisión, incentivan a los consumidores al sedentarismo y al consumismo; o el comercio que por su parte ofrece cada vez más tecnología que incentiva el sedentarismo. Gracias a todo lo anterior, la salud en la población mundial se ha visto afectada, pues este tipo de productos propician enfermedades degenerativas como la obesidad, la diabetes, el cáncer, enfermedades cardiovasculares y digestivas, entre otras afectaciones a la salud. Los gobiernos para contrarrestar esta situación, se han visto obligados a desarrollar líneas que trabajen para promover estilos de vida saludable en la población.

Estilos de vida saludable según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, (2010, p. 1) son “conductas asumidas como propias en la vida cotidiana y que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social, siendo la alimentación balanceada y la actividad física, los principales factores de un estilo de vida saludable”; costumbres que son practicadas por una pequeña parte de la población mundial. Para tener hábitos alimenticios saludables, lo recomendado por la Comisión de Médicos para la Práctica Responsable de la Medicina, (2005, p. 2) es deber de la persona “alimentarse balanceadamente con frutas, legumbres, granos enteros y vegetales, acompañado de ejercicio físico regular”. Es de vital importancia llevar una dieta balanceada y tener hábitos de ejercicio

físico regulares, pues estos dos aspectos representan roles importantes para el desarrollo armónico en el ser humano, gracias a que facilitan la elevación de su calidad de vida. (Cáez, Forero: 2007, p. 1).

Un ejemplo de estilo de vida saludable es el vegetarianismo. A las personas que escogen este estilo de vida se les llama vegetarianos, individuos que no comen carne, pescado, aves o productos que los contengan, y cuando estas dietas se planifican adecuadamente son saludables, nutricionalmente adecuadas, y dan beneficios para salud en la prevención y el tratamiento de determinadas enfermedades (Asociación Americana de Dietética: 2003). De acuerdo con lo expuesto por el Grupo de Trabajo Alimentos de la Sociedad Argentina de Nutrición (2013), generalmente las razones que motivan a las personas para ser vegetarianas, “son la popularidad de este tipo de dietas en los últimos años, que es alimentada por consideraciones éticas, cuestiones medioambientales, factores religiosos y problemas de salud”

La Escuela de Activismo "Ciudadanos del Mundo" se relaciona estrechamente con los temas anteriormente expuestos, pues uno de sus principales objetivos es la promoción de estilos de vida saludable. La escuela de activismo es una estrategia de la Revolución de la Cuchara, implementada en la fomento de hábitos de alimentación saludable por medio del vegetarianismo; y en la formación de activistas poseedores de conocimientos para transmitir información a la sociedad en general frente a problemáticas sociales (consumismo, medio ambiente, protección animal, entre otros), desarrollando actividades culturales, académicas o de esparcimiento para concientizar y abogar por la mejora de esas problemáticas.

Se compone de 12 sesiones (encuentros): Necesidad del activismo, razones para ser vegetariano, cocina fácil, salud y nutrición, animalismo, medio ambiente, medios audiovisuales, consumo consciente y conocimiento ancestral, participación del evento Altavoz Fest³ -para poner en práctica el hacer activismo-, agroecología, arte consciente y en la última sesión se evalúa la escuela, lo aprendido por los estudiantes y se comparten las experiencias vividas en un espacio de esparcimiento.

En cada clase se desarrolla un contenido formativo donde se comparten, estudian y discuten, entre estudiantes y profesores las temáticas correspondientes al encuentro. Además se expone un contenido de campaña de la Revolución de la Cuchara, para enseñar los métodos y acciones implementadas en el activismo realizado por éste movimiento, como por ejemplo, pasos para organizar un conversatorio, cómo ordenar mesa informativa o cómo abordar a una persona en la calle para hablarle sobre un tema en específico. Hay que mencionar además, las “misiones” (tareas) y audiovisuales que se dan al final de la clase. Estos compromisos son el complemento para llevar a la práctica y profundizar un poco más sobre los aspectos vistos en la escuela.

La Escuela de Activismo "Ciudadanos del Mundo" ha sido implementada desde el año 2013 en países como Colombia y Brasil⁴, y desde el año 2014 en Chile⁵. En Colombia, la primera versión fue llevada a cabo en el año 2013 en la ciudad de Medellín. Desde aquella experiencia ha sido replicada en otras ciudades como Bogotá y Cúcuta. Para este trabajo, serán abordadas las versiones de la escuela de activismo en la ciudad de Medellín comprendidas desde el año 2013

³Altavoz Fest: es un programa de la Secretaría de Cultura Ciudadana de la Alcaldía de Medellín realizado desde el 2007. Son tres días de conciertos gratuitos donde se promueve la convivencia ciudadana a través del compartir de diferentes géneros musicales.

⁴En Brasil la Escuela de Activismo se realizó en el año 2013 en la ciudad de San Pablo.

⁵En Chile se llevó a cabo la Escuela de Activismo en las ciudades Concepción 2014, 2015; en Temuco 2014, 2015, 2016; en La Serena se inicia desde el 2015 y en el 2016 se lleva a cabo la segunda versión.

hasta el año 2016.

Por lo que se refiere a la ciudad de Medellín, según activistas de la Revolución de la Cuchara, hace aproximadamente 20 años se ha ido expandiendo con fuerza el movimiento animalista en Colombia. Cada vez se forman más organizaciones, fundaciones, colectivos o grupos de personas que buscan promover el bienestar animal por medio de diferentes prácticas (difusión de información, conformación de albergues para animales domésticos, marchas, proyectos de ley en pro de la protección animal, entre otras actividades). Lo mencionado anteriormente, es ilustrado de una forma más completa en el artículo periodístico “Poder Animal” de la Revista Semana (2012):

(...) la pionera fue Medellín. Hoy esa ciudad, reconocida en el mundo como una de las más avanzadas, cuenta con el centro de bienestar La Perla, que recoge cachorros y hembras gestantes. Allí, los mantienen hasta que encuentran un hogar. El gobierno además destina dinero del presupuesto para mantener el Escuadrón Anticrueldad Animal de la Policía, entre otros programas. La historia de estas conquistas es de vieja data. En la capital antioqueña ambientalistas y animalistas, recogieron las banderas de Aníbal Vallejo (hermano del escritor Fernando Vallejo) y su esposa Nora, quienes fueron durante muchos años una voz solitaria por los animales maltratados. Su clamor fue oído. Durante el gobierno de Alonso Salazar, la ciudad sacó de circulación 280 vehículos de tracción animal (zorras) y el alcalde Aníbal Gaviria incluyó en su plan de gobierno el concepto de población animal. Desde hace tres años, ese municipio no le da permiso a los circos que usan animales. El entusiasmo ha sido tal que en el Concejo de Medellín los animales tienen representación: Álvaro Múnera, un ex torero (El Pilarico) que abjuró de su pasado y se convirtió en uno de los más importantes críticos de la tauromaquia. (Párrafos 4 y 5)

Diversas agrupaciones -como la Revolución de la Cuchara- han ido más allá del animalismo, y se han enfocado también en otras temáticas como el medio ambiente y proponer alternativas de alimentación que sean consecuentes con estos ideales, como es el vegetarianismo, estilo de vida que apunta a generar menos impacto socio ambiental y a disminuir la explotación animal.

Medellín, conforme se data en el artículo “Poder Animal” (Semana, 2012):

Actualmente hay más de 30 organizaciones que trabajan coordinadamente a pesar de sus diferencias. Los líderes, en su mayoría, son vegetarianos. Y sus causas riñen no solo con los taurófilos, sino también con los amos descuidados, la industria de comestibles, el tráfico de especies silvestres, la experimentación científica y la explotación de animales. (Párrafo 6)

En lo que respecta a la Revolución de la Cuchara, es integrada en su totalidad por voluntarios que se identifican con las acciones del movimiento, puesto que no se cuentan con los recursos -ni es el objetivo-, para remunerar a sus miembros. Es por esta misma situación que no cuentan con una sede específica, sino que realizan sus reuniones y actividades en diferentes espacios de la ciudad que les son facilitados por otros.

Para recolectar dinero y así poder desarrollar los trabajos de difusión, los integrantes de la organización llevan a cabo ventas de alimentos vegetarianos en eventos de ciudad y materiales informativos como las revistas de la Revolución de la Cuchara, productos publicitarios (merchandising), o piden donaciones a la ciudadanía.

En Medellín, la escuela de activismo ha sido apoyada por diferentes voluntarios, entre ellos

profesionales de distintas áreas del conocimiento (Salud, Ciencias Naturales, Ciencias Sociales); entidades (públicas o privadas) y organizaciones defensoras de animales. Una de estas entidades es la Universidad de Antioquia, que ha facilitado algunas de sus aulas y espacios para la realización de las clases.

Por su parte, miembros de organizaciones defensoras de animales como AnimaNaturalis Internacional⁶, han participado en la escuela siendo profesores de sesiones relacionadas con el tema de animalismo. De igual modo, colectivos ambientalistas y redes de huerteros independientes como los propietarios del restaurante Del Huerto Gourmet⁷, se han vinculado ofreciendo lugares para que los alumnos se familiaricen con estos ejercicios de cultivo, o dictando lecciones de agroecología.

Es así, por ejemplo, como la Escuela de Activismo no sólo es un espacio de aprendizaje sino de integración de una cultura activista que se ha ido fortaleciendo en la ciudad, y es la de cambiar problemáticas ambientales, malas costumbres alimenticias, y fomentar la protección hacia los animales a través de los hábitos de vida (vegetarianismo, consumo consciente⁸).

⁶“AnimaNaturalis es una organización no gubernamental y sin fines de lucro, que trabaja para la defensa de los animales en España y Latinoamérica. Se centra en evitar el sufrimiento de los animales en las principales áreas donde son utilizados.”www.animanaturalis.org

⁷Restaurante de comida saludable de la ciudad de Medellín, que cultiva sus propios ingredientes de manera tradicional en su huerta agroecológica.

⁸También conocido como “Consumo Responsable”. Idea promovida por entidades sociales, políticas y ecológicas, que estudian sobre los hábitos de consumo en las sociedades actuales. Proponen adecuar el consumo a las necesidades reales, optar por bienes y servicios que favorezcan a la conservación del medio ambiente y a la igualdad social. Cada producto o servicio tiene una historia antes de llegar al consumidor final, y en muchas situaciones las características sociales y laborales del entorno de producción no son óptimas, y las consecuencias medioambientales posteriores son perjudiciales.

3.3. Marco Conceptual

Para la construcción de este trabajo investigativo, se han utilizado diferentes conceptos sobresalientes durante el abordaje del problema, que representan y explican en conjunto el fenómeno de la Escuela de Activismo “Ciudadanos del Mundo”:

Un concepto esencial para comprender el quehacer de la escuela de activismo es el de **movimiento social**, término definido por Revilla (1996, p. 12) como “red de relaciones sociales en la que se desarrolla la identidad colectiva”, es decir, los movimientos sociales son organizaciones donde se reúnen individuos con ideales similares que buscan generar un cambio social específico⁹, sin querer decir que su fin sea tomar poder político, pues aunque ésta era la aspiración de muchos movimientos sociales del siglo pasado, en la época contemporánea según Aranda (2000):

Su propósito es la movilización de la sociedad civil (...). Lo anterior se debe, principalmente, a que el objetivo principal de los individuos en las sociedades actuales se relaciona más con la libertad existencial y la constante creación cultural, como es el caso de las luchas para oponerse a la “colonización del tiempo de vida” impuesta por la estructura tecnocrática identificada por Habermas (1986). Así, la sociedad civil se presenta como sujeto y objeto del movimiento y participación activa. (pág. 229)

Estas movilizaciones empoderan a la sociedad civil en temas de participación y generación de cambios en el orden social y en la intervención social por medio de acciones, realizadas para

⁹Diferentes motivos pueden generar un movimiento social, exclusión, desigualdad, injusticia, inconformismo. Aspectos sociales con los que un grupo no esté de acuerdo y quiera hacer algo para mejorarlos. “El movimiento social se constituye así como una suerte de cultura alternativa al margen del conjunto del sistema cultural preexistente” Revilla (1996, p. 13)

proteger sus intereses colectivos. Es así, como un movimiento social depende de la *acción participativa*: el movimiento social necesita apoyo de sus miembros para accionar, pues inicialmente no posee recursos institucionales, siendo la movilización el único recurso disponible para la acción del movimiento social (Revilla: 1996, p. 13).

Por otra parte, los movimientos sociales son los medios que tienen los individuos para labrar y construir en conjunto identidades que no simplemente los caractericen, sino que trasciendan a la colectividad. Los movimientos sociales son la lucha de causas ignoradas o no visibles por la sociedad en general. Éstos no sólo reflejan la identidad de un colectivo, sino la búsqueda constante que tienen los seres humanos para responder a la pregunta: ¿A qué sociedad se aspira y cómo alcanzarla?

Aunque la escuela de activismo como tal no es un movimiento social, sino una acción o estrategia, el término -movimiento social- es fundamental para comprender el quehacer de la escuela, gracias es que ésta es la principal estrategia de la Revolución de la Cuchara. Un movimiento social latinoamericano que busca difundir temas de importancia (conservación del medioambiente, alimentación saludable, consumo consciente y protección animal) que poco o nada son divulgados por los gobiernos o medios tradicionales de información.

La Revolución de la Cuchara es un movimiento social internacional que nace en Medellín

en el año 2003, gracias a dos estudiantes Hare Krishnas de comunicación social de la Universidad de Antioquia, Alejandro Arango y Fabio Montoya. Su propósito fundamental es educar y difundir información por medio del activismo, sobre consumo consciente, alimentación saludable (vegetarianismo), conservación medioambiental y protección animal. Arango relata en una entrevista concedida a la investigadora de este estudio en el año 2014, en qué consiste este movimiento:

La Revolución de la Cuchara reunió un sentir muy generalizado, y es el sentimiento de tomar consciencia sobre lo que uno come en relación con sus ideales de tener un mundo mejor, de tener mejor salud, de criar una buena familia, de tener una sociedad más justa. La gente se dio cuenta de que todas esas temáticas que siempre nos están cuestionando porque tienen que ver con nuestro bienestar general, tenían mucho que ver con lo que comíamos. Entonces la Revolución de la Cuchara significa esa transformación que se da en cada individuo respecto a su comida a penas la conecta con sus ideales. Concretamente las personas al reflexionar sobre esto, se han dado cuenta por ejemplo, que la carne es dañina en muchos sentidos, entonces se han emprendido una serie de ayudas como campañas, asesorías alimenticias; para que la gente que está tan encerrada en un modelo de vida que incluye comer carne, encuentre salidas para mejorar su estilo de vida. (Comunicación personal, 25 de noviembre de 2014)

Inicialmente la Revolución de la Cuchara fue un movimiento promovido por seguidores del Vaishnavismo del instituto Vrinda¹⁰, religión profesada por los creadores de la organización, que guiados por su maestro espiritual SrilaGuruMaharaj, con la ayuda de otros devotos comenzaron a difundir el vegetarianismo, el respeto al medio ambiente y los animales. Gracias a los diferentes

¹⁰Vrinda es un Instituto que profesa la religión Vaishnava de la India, fue fundado en 1984 por SrilaGuruMaharaj. Cuenta con centros en la India, Colombia, Chile, Ecuador, Perú, Argentina, Bolivia, Uruguay, Brasil, Panamá, Costa Rica y otros países de Centro, Norte América y Europa.

espacios donde realizaron sus actividades, el movimiento fue acogido por personas de diferentes creencias que hoy hacen parte de la organización.

Esta organización no gubernamental (ONG), se conforma por voluntarios¹¹ que comparten los ideales del movimiento o están interesados en generar un cambio positivo en su comunidad. Tiene presencia en casi toda Latinoamérica en países como Colombia, Brasil, Perú, Chile, México, Argentina, Ecuador, Bolivia, entre otros; donde se conforman grupos representativos en cada ciudad. Cada una de estas facciones financia sus actividades de divulgación, por medio de recolectas realizadas a través de ventas de alimentos, revistas o productos publicitarios, todos elaborados por cada grupo o donaciones brindadas por asistentes a los eventos.

Con el fin de llevar su mensaje a toda la población, los eventos son de acceso gratuito y en la mayoría de ellos se dan muestras de comida vegetariana sin costo para incentivar a los asistentes a mejorar sus hábitos alimenticios.

Un aspecto característico de esta organización es la jerga basada en denominaciones político-militares sarcásticas con las que nombran sus actividades, con las que se llaman unos a otros. Implementan este tipo de calificativos, para burlarse de ese sistema que tiende a ser opresor. Algunos de esos términos son:

Comando (grupo activista que difunde información), comandante (lidera en el grupo), ministros (activistas o personas que fomentan los principios de la organización), embajada (lugar

¹¹Los voluntarios son generalmente vegetarianos, pero el movimiento no discrimina a personas con otro tipo de alimentación. Así mismo, tiene miembros de todas las razas, estratos socioeconómicos, de diferentes áreas del conocimiento, de todas las edades y nacionalidades.

donde se promueve el vegetarianismo), embajador (toda persona vegetariana o que luche por los animales y la madre tierra), ministerio (establecimiento aliado con la organización, parte de una red (restaurante veg., tiendas, eco aldeas)), pasaporte (documento que identifica como vegetariano y proporciona beneficios en los ministerios).

Uno de los fundamentos principales de la Revolución de la Cuchara es la no violencia, promover el amor y respeto por el planeta, el ser humano y los animales. Llevar a cabo una revolución desde la alimentación, a cambio de armas cucharas y en lugar de tropas, comandos conformados por voluntarios no violentos.

Es necesario recalcar que, la Revolución de la Cuchara promueve que el uso de sus materiales informativos sea libre, siempre y cuando sea para fines relacionados con sus ideales, por eso comparte públicamente todo el material formativo, manuales de cómo crear un grupo de activismo, productos publicitarios y demás materiales de difusión. Debido al fácil acceso y a que no es necesario pedir permiso o avisar sobre el uso de estos materiales, el movimiento se ha expandido por toda Latinoamérica. Por este motivo, no se tiene un estimado total de cuántos grupos, ni en qué países está presente el movimiento. Según sus miembros por experiencias previas (grupos que se reportaron en Paraguay y Uruguay), es posible que haya grupos que ni siquiera conozcan promoviendo el mensaje.

Aunque la filosofía de la Revolución de la Cuchara es no generar jerarquías en el movimiento, sino ser todos propositivos y activos, entre los voluntarios de cada grupo se destaca un líder que se comunica con las demás ciudades para realizar actividades simultáneas. Con respecto a los métodos implementados para la comunicación de la organización, debido a la

distancia entre cada facción, se utilizan principalmente las redes sociales de internet para desarrollar reuniones virtuales, organizar actividades o crear estrategias de acuerdo con el contexto de cada lugar.

Otro criterio destacado de este trabajo es el de **activismo**: esencia y base de la Revolución de la Cuchara. El activismo son las labores de persuasión llevadas a cabo para ganar seguidores o partidarios en pro de una determinada ideología o causa, y es asociado por Efimovich, (2010, p. 132) con características como “entusiasmo, creatividad, iniciativa y espíritu emprendedor”. Esta actividad es el centro de la organización, puesto que sirve como principal herramienta para llevar su mensaje a la sociedad, propósito primordial del movimiento.

El activismo realizado por la Revolución de la Cuchara es en su mayoría de carácter “callejero”, es decir, que las actividades son desarrolladas en diferentes sitios de la ciudad como parques, establecimientos educativos o barrios. Sin embargo, como menciona De Moraes, (2005, p. 72) “Los grupos activistas componen redes de organismos independientes ligados por aparatos tecnológicos, con el objetivo de repartir competencias, recursos, costes y espacios”, aprovechando los beneficios que internet trae a los movimientos sociales para difundir su activismo con poco o nulo costo a través de páginas web propias, correo electrónico o redes sociales; lo que facilita promocionar sus eventos o productos sin necesidad de pagar altas sumas de dinero (con el que generalmente no cuentan este tipo de organizaciones) a los medios tradicionales.

Generalmente la información proporcionada por movimientos sociales como la Revolución de la Cuchara, está en contravía de intereses particulares de la industria, el gobierno o entidades que se lucran de la explotación ambiental o animal, el consumismo o el deterioro de la salud¹². Por este motivo, los medios tradicionales que casi siempre son financiados por estos sectores, poco o nada tratan este tipo de temáticas en sus agendas informativas. Es aquí cuando lo dicho por De Moraes, (2005, p. 70) “el carácter descentralizado de Internet generaliza la circulación de contenidos sin sumisión a estructuras jerárquicas”, favorece a que las organizaciones sociales implementen el uso de medios alternativos desarrollados en internet para divulgar sus temáticas por medio de contenido audiovisual, escrito y auditivo generado por ellos mismos.

En consecuencia a que muchas personas se encontraron identificadas con el accionar del movimiento, algunos quisieron unirse, pero no poseían los conocimientos o la práctica necesaria para hacer parte de las actividades propuestas. Es así que surge inicialmente la **Escuela de activismo** “ciudadanos del mundo”, de la necesidad de construir un espacio donde esas personas interesadas tuvieran la posibilidad de formarse en las temáticas que promueve el movimiento y cómo difundirlas (activismo), para convertirse posteriormente en activistas de la organización o individuos que aplicaran esos conocimientos para favorecer la causa así lo hicieran en otros espacios.

La escuela es nombrada con las palabras “ciudadanos del mundo” porque lo que se busca con ella es enseñar a sus participantes que el ser humano debe trascender a las nacionalidades,

¹²Negocio farmacéutico. Más información en: <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16560299>

divisiones territoriales, clasificaciones raciales, para mostrarles que más allá de las etiquetas que cada uno “tenga”, las personas deben velar responsablemente por el bienestar del medio ambiente, los animales y los demás seres humanos. No simplemente hacer activismo, si no ser activismo, es decir, generar un cambio desde sí, empezando por lo que se consume y el impacto que este tiene en el entorno. Es ser “ciudadanos del mundo” responsables, que velen por el bienestar propio y colectivo.

Es por lo anterior que el concepto de **educación popular**, mencionado por Brito, (2008, p.32) citando a (Torres, 2002: 36-37) donde se describe que “es una pedagogía para la transición social, y por tanto define su actividad educativa como una acción cultural cuyo objetivo central puede resumirse en el término concientización”. Educación popular describe acertadamente en ámbitos generales, el proceso educativo expuesto en la escuela de activismo, donde los participantes dejan de ser meramente receptores pasivos para convertirse en perceptores que generan conocimiento en conjunto.

La educación popular es el instrumento de los menos favorecidos, de todos aquellos con opiniones diferentes que no son escuchados y de quienes quieren hacer visible estos fenómenos, para edificar grupalmente una educación más incluyente, por medio de relaciones equánimes, tolerantes ante la diversidad y respetuosas de la igualdad de derechos entre los seres humanos.

En la escuela de activismo se entrelazan la educación popular con la cultura e identidad de

los estudiantes que es protestante, inconformista y va en busca de mejores condiciones, con el objetivo de construir transformaciones que puedan contribuir a un mejor aprendizaje colectivo. Para conseguir esto, la escuela recurre a lo dicho por Brito, (2008, p.32) “una pedagogía crítica, liberadora y problematizadora del ámbito educativo y social; y ofrece una propuesta revolucionaria, en tanto el sujeto educando, mediante su participación, se convierte en actor indispensable al redimensionar la realidad social que le es propia”, y así finalmente propiciar un espacio donde se fabriquen opciones de cambio y soluciones a las situaciones de los oprimidos.

Las propuestas de educación popular como la escuela de activismo, proyectan según lo presentado por Holliday, una educación donde las personas se construyan como sujetos y actores con ciertas capacidades fundamentales (s.f., p.7):

Romper con el orden social imperante que se nos impone como única posibilidad histórica (el modelo de globalización neoliberal). Cuestionar los estereotipos y patrones ideológicos y éticos vigentes como verdades absolutas (el individualismo, la competencia, el mercado como regulador de las relaciones humanas). Aprender y desaprender permanentemente. La educación popular permite apropiarse de una capacidad de pensar. Imaginar y crear nuevos espacios y relaciones entre los seres humanos en el hogar, la comunidad, el trabajo, el país, la región, y la capacidad de suscitar una disposición vital solidaria con el entorno social y medioambiental como afirmación cotidiana. (p. 8)

Los **recursos de formación** explicados por Blázquez y Lucero (2002, p. 186) como “cualquier recurso (...) para aproximar o facilitar los contenidos, mediar en las experiencias de

aprendizaje, provocar encuentros o situaciones, desarrollar habilidades cognitivas, apoyar sus estrategias metodológicas, o facilitar o enriquecer la evaluación”, son muy importantes en los procesos de educación popular, pues dependiendo del uso que se haga de ellos puede ser más exitosa y enriquecedora la experiencia para los estudiantes.

En el caso de la escuela de activismo los recursos de formación implementados van desde dinámicas relacionales, estudio de teorías, conversatorios y debates, conocimiento por medio de la práctica, hasta activismo callejero. Estos medios brindan a las clases dinamismo, variedad, guía, organización de la información, creación de nuevos conocimientos por medio de ellos, se propician entornos para la expresión, y como se tienen actividades para todos los gustos, mayor interés en el aprendizaje por parte de los participantes.

Como resultado de los recursos de formación se pueden obtener evaluaciones de los conocimientos generados y adquiridos, con el fin de identificar en compañía de todos los involucrados, mejoras para enriquecer aún más los procesos, e implementar otras actividades que ayuden a potenciar las habilidades de los estudiantes.

El siguiente término trata de un tema en particular que interesa en gran medida a la escuela de activismo y es el de los **estilos de vida saludable**, explicado por Ramírez (2002, pág. 1) como “la forma en que usualmente vivimos de manera cotidiana en diversas esferas del campo vital (...) lo saludable implica una serie de conductas que no influyen negativamente en la salud,

acorde con cada cultura y su entorno”.

A su vez este aspecto se relaciona con un tipo de nutrición apropiada, ejercicio físico y control de peso, eliminación de malos hábitos como el consumo exagerado de alcohol y tabaco, quietismo, consumo de alimentos nocivos, entre otras actividades dirigidas a la adopción de un estilo de vida más saludable.

Aunque velar por el bienestar físico del cuerpo es fundamental, si no se tienen en cuenta temas como condiciones emocionales y relacionales, no se tendría un estilo de vida saludable completo, pues según Cáez& Casas (2007, p. 112) citando a (Choque-Larrauri, 2005) “Podemos mencionar como estilos de vida saludables el estar en un ambiente saludable, tener relaciones armoniosas, adecuada autoestima, buena comunicación, conductas saludables, etc.”.

Llevar un estilo de vida saludable consiste en equilibrar la alimentación con la actividad física y buscar un buen estado mental. Es una construcción constante que depende del individuo, donde éste busca las condiciones óptimas para tener una vida más longeva.

En relación con la **alimentación**, es un aspecto clave para mantener la buena salud, -que es un estado de bienestar físico, social y mental (Cáez& Casas: 2007, p. 110)-, y es muy útil para prevenir principalmente enfermedades no transmisibles. Carbajal (2013), citando a Grande Covián (1984) define la alimentación como:

(...) el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición". El alimento es, por tanto, todo aquel producto o sustancia que una vez consumido aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo. (p. 7)

Actualmente la alimentación ha trascendido de ser un simple hábito diario por necesidad fisiológica. Se ha convertido en todo un campo de información donde se puede saber casi a ciencia cierta qué se está consumiendo, la composición de los alimentos, si realmente se aporta nutrientes. Hoy la oferta de productos alimenticios y gastronómicos va más allá de lo tradicional, desde cientos de variedades vegetales, hasta millones de productos empacados de fácil preparación en el hogar. Sin embargo, con tan amplia y barata oferta de productos sintéticos llenos de conservantes, altos en calorías y pobres en nutrientes, las enfermedades crónicas no transmisibles han aumentado en toda la población (obesidad, diabetes, cáncer, problemas del sistema circulatorio, entre otras), siendo muy preocupante el caso de 43 millones de menores de cinco años con obesidad o sobrepeso en el mundo¹³.

La Revolución de la Cuchara, movimiento que promueve hábitos de vida saludable, en contracorriente a esta situación y en busca de mejorar esta problemática, ha optado por divulgar la alimentación responsable a través de un estilo de vida vegetariano. Aunque existen otros hábitos alimenticios saludables que incluyen proteínas animales en sus dietas (estos no los trataremos en la investigación), la organización por su ideal de respeto a la vida tanto animal,

¹³Datos de la Organización Mundial de la Salud (2013), en su portal web: <http://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/es/>

como la conservación del medio ambiente, difunde el **vegetarianismo**, hábito alimentario caracterizado por el consumo de alimentos de origen vegetal, donde se excluyen cualquier tipo de proteínas animales (Gil: 2010, p. 11).

En particular, existen varias formas de llevar alimentación vegetariana. Se cuenta con diferentes tipos de dieta, como encontramos en el texto de Gil, (2010):

Vegetarianos estrictos (veganos): Alimentación basada exclusivamente en productos de origen vegetal. Se excluyen totalmente cárnicos y sus derivados, productos provenientes de animales (leche, huevos, miel, lana, zapatos fabricados con cuero, entre otros).

Vegetarianos Crudívoros

(crudiveganos): Son vegetarianos estrictos que no cocinan sus alimentos, consumen productos vegetales que pueden comerse sin cocinar, así que suelen excluir leguminosas, pan, pasta, hasta bebidas vegetales como la de soya que necesita ser cocida. **Vegetarianos Frugívoros**

(Frugiveganos): Son vegetarianos estrictos que ingieren preferiblemente frutas, hortalizas (fruto de plantas) y frutos secos. Además suelen ser crudívoros. **Lactovegetarianos:** Alimentación

basada en vegetales, pero que incluye derivados de la leche, más no cárnicos ni huevos.

Ovovegetarianos: Alimentación basada en vegetales, pero que incluye huevos, más no cárnicos o leche. **Ovolactovegetarianos:** Alimentación basada en vegetales, pero que incluye derivados de

la leche y huevos, más no cárnicos. Nota: Aunque en algunas fuentes consultadas aparecen

“vegetarianos” que consumen pescado, pollo o res ocasionalmente, no fueron incluidos en esta

lista debido a que desde la Revolución de la Cuchara y organizaciones animalistas afines a ella de la ciudad de Medellín y otras partes del mundo, no se considera vegetariano a quien incluya en su dieta animales. (P.11-12)

Baste como muestra las definiciones anteriores para afirmar como el vegetarianismo es un estilo de vida, que según encontró Díaz (2010) en su estudio sobre el perfil vegetariano activista en España “para el 84% de los participantes, el veganismo es un estilo de vida. Asimismo, coincidiendo con otros estudios, la mayoría de los encuestados reconocen que su decisión de adoptarlo ha sido racional y emocional (Herzog, 1993; McDonald, 2000)”. En este estilo de vida no sólo se evitan los productos animales, si no en la vestimenta o en el entretenimiento; además de tener una conciencia ambiental, el impacto del consumismo al medioambiente, por este motivo muchos (no todos) evitan la utilización de ciertos utensilios contaminantes que normalmente son implementados (desechables, bolsas plásticas, comprar lo más necesario) o hacen un uso más responsable de los servicios públicos y la disposición de los desechos.

Uno de los aspectos más cuestionados en una dieta vegetariana es la calidad de la **nutrición** a la que se tiene acceso por consumir vegetales y no productos cárnicos. Argumento al que Orellana et al (2013, p. 1) citando a (Alix, Hormes&Chubski, 2012) manifiesta, “El riesgo de una alimentación poco nutritiva es constante tanto para quienes consumen carne y quienes no, por lo que el conflicto entre comer carne y ser vegetariano se comprende mejor desde el plano de los significados sociales”. Gracias a las tradiciones occidentales, donde el ingrediente protagonista en la mayoría de las preparaciones es la carne, y donde el significado cultural de fuerza, de ser macho por comer carne son los ideales, se generan mitos alrededor de la alimentación vegetariana, como que genera debilidad corporal, poca ingesta de nutrientes y deficiencia proteica.

De acuerdo con un estudio realizado por Gil (2010, p. 13-33), la ingesta de nutrientes en las dietas vegetarianas es muy buena. Conforme a la cantidad de fibra y el bajo aporte calórico de la mayoría de estas dietas, estas personas consiguen mantener un peso ideal si se maneja adecuadamente la ingesta de alimentos, de lo contrario se corre el riesgo de tener un menor peso del necesario. Respecto a la cantidad y calidad de las proteínas vegetales resalta que no es difícil alcanzar un aporte proteico correcto, aunque consuman menos cantidad que los omnívoros, que cubren fácilmente los niveles requeridos.

En definitiva, se lleve una dieta vegetariana o una dieta omnívora es necesario planificar adecuadamente la ingesta de alimentos para que la nutrición, definida como el conjunto de procesos mediante los cuales el ser humano ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos. (Carbajal: 2013, p. 7), sea adecuada, para así preservar la salud y al mismo tiempo favorecer a la prevención de enfermedades.

3.4. Marco teórico

La presente investigación es una sistematización desarrollada desde el enfoque de comunicación participativa, una sublínea de investigación que “comprende las dinámicas comunicativas realizadas participativamente por las mismas comunidades y la comunicación para la participación, es decir la implementación de la comunicación en el estímulo a la participación de las comunidades en procesos de la sociedad (políticos, sociales, económicos,

ambientales o culturales)”(UNIMINUTO, 2017, p.2).

La Escuela de Activismo “ciudadanos del mundo” es un acontecimiento de expresión de nueva ciudadanía. Una ciudadanía que inconforme con la situación crítica del medioambiente, el maltrato hacia los animales, la injusticia social; busca promover soluciones a estas problemáticas enseñando como al cambiar las costumbres tradicionales de alimentación, por un estilo de vida vegetariano, se aporta a la mitigación de esas problemáticas, acompañándolo de activismo que transmita este tipo de información a la sociedad general.

En la escuela de activismo se lleva a cabo un proceso de comunicación participativa, pues allí cada participante es un eje fundamental e importante para la construcción de conocimiento, donde se involucran recibiendo y proporcionando información, para construir saberes de interés común y posteriormente divulgarlos por medio del activismo callejero y digital a la sociedad.

Desde teorías de la comunicación este trabajo basa su investigación en los estudios culturales, teorías interesadas en el análisis de los procesos sociales, correspondientes a la atribución de sentido de la realidad, el desarrollo de una cultura, de prácticas sociales compartidas de un área común de significados(Quirós: 2003, p.1); y desde el interaccionismo simbólico una corriente que se focaliza en el individuo y el símbolo, donde se comprende que una persona actúa en relación a los objetos a partir del significado que las cosas tienen para ese ser humano, influenciado también por la interacción social.

Los estudios culturales se relacionan estrechamente en ciertos ámbitos con el

interaccionismo simbólico, gracias a que fueron influenciados por este, según Quirós (2003, p.3) con “las formas en que las culturas de los distintos grupos se comportan frente a la cultura dominante; las definiciones propias que se dan los actores sociales de su propia situación”.

Aunque los estudios culturales se originan en el año 1964 en Birmingham, Reino Unido, se expanden por todo el mundo gracias a la versatilidad de sus temáticas para generar estudios en diferentes espacios. A pesar de su propagación, en cada lugar al que llega se desarrolla singularmente dependiendo del contexto social, cultura y coyuntura histórica determinada del sitio. En Latinoamérica por ejemplo, generalmente los estudios están centrados en el papel que juega el receptor en el campo de la comunicación y cultura, donde se buscan comprender los procesos político-culturales modernos observados a partir de la hibridación cultural producida por las narrativas y discursos de los medios de información.

En los estudios culturales latinoamericanos de acuerdo con lo expresado por Quirós (2003, p.7) “se le atribuye un papel más importante a la memoria narrativa popular, colectiva e independiente como el sujeto continuo de la cultura y la comunicación popular”. El presente trabajo de grado, basta como muestra para apoyar esta premisa, dado a que con esta sistematización se espera gestionar el conocimiento del proceso de educación popular de la escuela de activismo, en la formación de estilos de vida saludable en sus participantes, a través de las historias de los actores de este fenómeno.

Uno de los mayores exponentes latinoamericanos de los estudios culturales es Néstor García Canclini, quien con su teoría de la hibridación manifiesta como la latente influencia

norteamericana no ha podido penetrar completamente en Latinoamérica, y ayuda a comprender cómo los “procesos socioculturales en los que estructuras o prácticas discretas, que existían en forma separada, se combinan para generar nuevas estructuras, objetos y prácticas” (2004, p.3). Un ejemplo de esto es la Escuela de activismo “ciudadanos del mundo”, que representa la unión de diferentes teorías, prácticas y costumbres de otras culturas, algunas adaptadas a la propia, (vegetarianismo, animalismo, ecologismo, arte, activismo, medios de información, entre otros), el surgimiento de una nueva forma de enseñar, pero sobre todo el formar activistas no violentos, que utilicen estrategias como la educación para concientizar o exigir el cambio sobre ciertas problemáticas sociales.

Por otra parte, el mismo autor hace una reflexión en su libro de *consumidores y ciudadanos*, respecto al papel transformador que ha tenido el consumo en las sociedades, el hacer creer que un producto es necesario cuando no lo es; el endeudamiento y los intereses que hacen pagar el doble del valor inicial; y el ir dejando cada vez más en el pasado a las “comunidades nacionales” (unidades territoriales, lingüísticas y políticas), para emigrar a las “comunidades interpretativas de consumidores”, refiriéndose a conjuntos de personas que tienen gustos y pactos de lectura respecto a ciertos bienes (gastronómicos, deportivos, musicales) que les proporcionan identidades compartidas. (García: 1995, p. 196). Si bien la escuela de activismo es un espacio donde se reúnen personas interesadas en consumir bienes similares de una manera más consciente, se difiere en que el principal motivo de articulación son los ideales comunes, como los temas de medio ambiente, animalismo, alimentación y no el consumo en sí.

Otro autor característico de los estudios culturales en Latinoamérica es Jesús Martín

Barbero, quien con su intención de llevar los estudios de comunicación a un ámbito internacional notablemente cultural, inicia por investigar las *mediaciones*, es decir, las formas, mediciones o espacios donde los medios de comunicación son producidos y consumidos; consistiendo en adaptar el discurso narrativo de los medios a la tradición popular [...] y a reconocer su identidad cultural colectiva en los medios (Quirós: 2003, p. 6)

Desde su escrito *Comunicación y cultura mundo: nuevas dinámicas mundiales de lo cultural* (2010) Martín Barbero menciona como la globalización aunque ha buscado unificar más que unir las culturas, a pesar de los cambios producidos en ellas, siguen teniendo sus particularidades propias. Sin embargo, expone cómo las nuevas tecnologías expandidas por la globalización han ido modificando la comunicación tradicional:

Lo que la convergencia tecnológica nos pone a pensar es, en primer lugar, el surgimiento de una razón comunicacional, cuyos dispositivos —la fragmentación que disloca y descentra, el flujo que globaliza y comprime, la conexión que desmaterializa e hibrida— agencian el devenir mercado del conjunto de la sociedad [...] la hegemonía comunicacional del mercado, al agenciar un nuevo modelo de sociedad en el que la comunicación/información resulta siendo el más eficaz motor del desenganche e inserción de las culturas. (p.28).

Hoy la globalización se ve claramente en la red que interconecta al mundo: el internet. Espacio virtual donde ha ido migrando la sociedad y ha conseguido cambiar la forma de relacionarse, la oportunidad de interactuar con personas de otras culturas por medio de las redes sociales internautas; la posibilidad de acceder a información que en tiempo pasado estaba reservada para unos cuantos; el “bombardeo” de productos que se pueden adquirir y la publicidad que se encuentra en todos los rincones de la virtualidad.

Un aspecto positivo del mundo virtual es el papel que cumplen los individuos allí, pues han pasado de ser solamente público, a ser también protagonistas, creadores de contenido y una fuente de información. Como muestra se tiene a la escuela de activismo, donde sus participantes son generadores de contenidos escritos, fotográficos y audiovisuales, que son creados para difundir en redes sociales y eventos de ciudad, para transmitir a otras personas sus ideales y propuestas ante las problemáticas vistas en la escuela.

Aunque esta conexión social en red es incluyente, pues le permite a individuos y a grupos que antes no tenían la posibilidad de mostrar masivamente sus puntos de vista por la hegemonía mediática tradicional, que era exclusiva para quienes tenían altas sumas de dinero. Al mismo tiempo es excluyente, pues no todas las personas tienen acceso a esa tecnología, ni al internet; y son casi siempre los seres humanos menos favorecidos, que en algunos casos no cuentan como mínimo con agua potable o acceso a alimentos.

Con respecto a la teoría del interaccionismo simbólico, es una guía para este estudio en el tema del análisis sobre transformación en el pensamiento de los participantes en la escuela de activismo, frente a su forma de alimentación y ver el mundo con nuevos puntos de vista. Gracias a que esta teoría, tiene como base de sus investigaciones la interacción, cómo se desarrolla ésta en la vida común y el análisis que hace frente a los significados sociales que los individuos asignan a su entorno.

El interaccionismo simbólico presta suma atención al estudio de las relaciones frente a frente

ocurridas entre los seres humanos cuando se comunican mutuamente, enfocándose en las percepciones subjetivas que las personas tienen sobre el mundo externo, por medio de las cuales comparten con otros sus pretensiones, sueños, pensamientos y visión de su propia apreciación como personas (la imagen que tienen de sí mismos).

Desde esta teoría se resalta cómo la capacidad de crear y aprender símbolos, codificarlos y convertirlos en un mensaje para comunicarse con otros (lenguaje, lengua y habla), hace de los seres humanos una especie con la oportunidad de aprender, relacionarse y compartir ideas entre unos y otros; acciones a las que otras formas de vida (otras especies animales y vegetales) no tienen acceso.

El interaccionismo simbólico posee unos principios que representan su esencia como corriente de pensamiento y son de acuerdo con lo expuesto por Blumer (1982):

a) Los seres humanos, a diferencia de los animales inferiores, poseen la capacidad de pensar; b) la capacidad de pensar está moldeada por la interacción social; c) en la interacción social la gente aprende los significados y los símbolos que les permiten ejercer su capacidad humana distintiva de pensar; d) significados y símbolos le permiten a la gente ejecutar acción humana distintiva e interacción; e) la gente es capaz de modificar los significados y símbolos que ellos usan en la interacción sobre la base de la interpretación de la situación; f) la gente es capaz de hacer esas modificaciones porque tienen la habilidad de interactuar con ellos mismos, lo que les permite examinar diferentes cursos posibles de acción, determinando las ventajas y desventajas relativas y escoger una; g) los modelos de acción y de interacción constituyen grupos y sociedades. (p.4)

Como autor representativo del interaccionismo simbólico se tiene a Herbert Blumer, personalidad que estableció el término y desarrolló la teoría de la mencionada corriente de pensamiento. Adicional a los principios que estableció para describir al interaccionismo simbólico, destaca tres aspectos básicos (1982, p.5) “el foco de atención es la interacción entre mundo social y actor social; ver tanto al actor social como el mundo social como procesos dinámicos no como estructuras estáticas; la gran competencia atribuida al actor para interpretar el mundo social”.

Blumer plantea la importancia en el interaccionismo simbólico de estar permanentemente atento ante la interacción del ser humano con la sociedad, pues ésta correlación determina dependiendo del contexto en la que se desarrolla, los núcleos sociales que los rodean (familia, amigos, etc.) y su propio “yo”, la formación de su identidad, que puede modificarse por las dinámicas variantes a las que se expone el ser humano.

Hay que mencionar además a uno de los teóricos inspiradores para Blumer, George Herbert Mead, quien desde sus estudios, según Olivera (2016, p. 4), afirmaba “que mediante la interacción social llegamos a aprender cuál es “nuestro lugar” en el mundo social. Incluso la identidad de una persona es una creación social [...] Para que ocurra todo este aprendizaje social es esencial la comunicación”.

Desde la escuela de activismo se busca incentivar a los participantes a que direccionen su ser (el yo, sus pensamientos) hacia una visión del mundo donde se persiga el bienestar propio desde lo físico por medio de la alimentación, el bienestar colectivo desde el cuidado y preservación del

medioambiente y los animales. Es por esto, que la interacción entre todos los participantes, la comunicación que se da en el ámbito educativo, el acompañamiento y apoyo para transformar sus hábitos de vida, son de suma importancia para el reconocimiento y reconstrucción de sus propias identidades.

Cada persona posee una identidad y de acuerdo a esta se acoge a creencias, ideologías y formas de ver el mundo. Sin embargo, estos aspectos no son visibles si el individuo no comparte sus pensamientos. La comunicación siempre contiene símbolos y cada ser humano posee pensamientos y sentimientos que no son directamente abiertos para los demás, pues primero se deben codificar los símbolos (palabras, gestos, sonidos) que luego los otros pueden interpretar. Ha este proceso Mead lo ha denominado “interacción simbólica” (Olivera: 2016, p. 4)

Se han tomado como bases teóricas de este trabajo de grado los estudios de comunicación participativa, estudios culturales e interaccionismo simbólico expuestas anteriormente, para fundamentar y obtener un referente que potencie esta investigación en el ámbito conceptual, y se tengan ejemplos metodológicos para abordar fenómenos que como la Escuela de Activismo “ciudadanos del mundo”, requieren una inmersión participativa en las vivencias de los actores para conseguir comprender, recopilar y describir la esencia del acontecimiento.

3.5. Marco legal

Desde esta óptica, se pretende ofrecer una visión muy general de cuál es la situación jurídica colombiana en temas como movimientos sociales, aspectos relacionados con estilos de vida

saludable y educación informal. Con el fin de encuadrar el marco legal en el que debe desarrollarse la investigación *Sistematización de los aportes realizados por la escuela de activismo “ciudadanos del mundo” de la Revolución de la Cuchara Medellín, a la formación de estilos de vida saludable de sus participantes en Medellín durante los años 2013- 2016.*

El objetivo en instancia de brevedad, no es desarrollar una reseña exhaustiva del contenido de todas y cada una de las normas o disposiciones legales sobre la materia, ni tampoco de las declaraciones, si no hacer un ligero repaso a los artículos y leyes más relevantes a nivel nacional que se encuentran relacionados con el estudio.

Constitución Política de Colombia 1991. ARTÍCULO 15. “Todas las personas tienen derecho a su intimidad personal y familiar y a su buen nombre, y el Estado debe respetarlos y hacerlos respetar. De igual modo, tienen derecho a conocer, actualizar y rectificar las informaciones que se hayan recogido sobre ellas en bancos de datos y en archivos de entidades públicas y privadas. En la recolección, tratamiento y circulación de datos se respetarán la libertad y demás garantías consagradas en la Constitución.”

ARTÍCULO 20. “Se garantiza a toda persona la libertad de expresar y difundir su pensamiento y opiniones, la de informar y recibir información veraz e imparcial, y la de fundar medios masivos de comunicación. Estos son libres y tienen responsabilidad social. Se garantiza el derecho a la rectificación en condiciones de equidad. No habrá censura.”

ARTÍCULO 37. “Toda parte del pueblo puede reunirse y manifestarse pública y

pacíficamente. Solo la ley podrá establecer de manera expresa los casos en los cuales se podrá limitar el ejercicio de este derecho.”

LEY ESTATUTARIA 1581 DE 2012. “Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales. Artículo 1°. Objeto. La presente ley tiene por objeto desarrollar el derecho constitucional que tienen todas las personas a conocer, actualizar y rectificar las informaciones que se hayan recogido sobre ellas en bases de datos o archivos, y los demás derechos, libertades y garantías constitucionales a que se refiere el artículo 15 de la Constitución Política; así como el derecho a la información consagrado en el artículo 20 de la misma.

Artículo 2°. Ámbito de aplicación. Los principios y disposiciones contenidas en la presente ley serán aplicables a los datos personales registrados en cualquier base de datos que los haga susceptibles de tratamiento por entidades de naturaleza pública o privada.

LEY 1355 DE 2009. “Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención. Diario Oficial No. 47.502 de 14 de octubre de 2009. CONGRESO DE LA REPÚBLICA.

ARTÍCULO 4o. ESTRATEGIAS PARA PROMOVER UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y SALUDABLE. Los diferentes sectores de la sociedad impulsarán una alimentación balanceada y saludable en la población colombiana, a través de las siguientes acciones: Los establecimientos educativos públicos y privados del país en donde se ofrezcan

alimentos para el consumo de los estudiantes deberán garantizar la disponibilidad de frutas y verduras. Los centros educativos públicos y privados del país deberán adoptar un Programa de Educación Alimentaria siguiendo los lineamientos y guías que desarrollen el Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, para promover una alimentación balanceada y saludable, de acuerdo con las características culturales de las diferentes regiones de Colombia.

Concordancias: El Gobierno Nacional a través del Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, deberá establecer mecanismos para fomentar la producción y comercialización de frutas y verduras, con participación de los entes territoriales, la empresa privada y los gremios de la producción agrícola”.

El Capítulo 3° del Título II de la Ley 115 de 1994 contempla lo relacionado con la Educación Informal, y puntualmente el artículo 43 establece:

“Artículo 43. Definición de la Educación Informal. Se considera educación informal todo conocimiento libre y espontáneamente adquirido, proveniente de personas, entidades, medios masivos de comunicación, medios impresos, tradiciones, costumbres, comportamientos sociales y otros no estructurados.”

El inciso tercero del artículo 12° del Decreto 3011 de 1997, dispone: “Artículo 12. La educación de adultos comprende igualmente las acciones y procesos de educación informal, que tienen como objetivo ofrecer oportunidades para adquirir, perfeccionar, renovar o profundizar conocimientos, habilidades, técnicas y prácticas, como también de educación permanente, de

fomento, promoción, difusión y acceso a la cultura, y de transmisión, apropiación y valoración de tradiciones, costumbres y comportamientos sociales. Su organización y ejecución no requieren de autorización previa por parte de las secretarías de educación departamentales y distritales.”

“Por lo anterior, no existe norma alguna que establezca la expedición de certificados o constancias, al término de un evento de capacitación de educación informal. No, si la entidad privada organiza cursos informales de capacitación en cualquier campo del conocimiento - organización y ejecución que no requiere autorización previa de la respectiva Secretaría de Educación - podrá si lo considera pertinente, para satisfacer a los asistentes, expedir constancias; las cuales no tendrán la validez legal de los títulos de educación formal que se otorga a una persona natural por haber recibido una formación en la educación por niveles y grados, y de los certificados de aptitud ocupacional que las instituciones de educación no formal expiden y acreditan al titular para ejercer la actividad laboral correspondiente”.

Normatividad de propiedad intelectual. Desde las determinaciones gubernamentales orientadas a generar condiciones de desarrollo integral para los colombianos, se considera necesario acatar las normas de Propiedad Intelectual que integren todos los aspectos inherentes a este tema en el presente trabajo de grado con fundamento en las normas vigentes aplicables como las Decisiones Andinas 351 de 1993, 486 de 2000, 345 de 1993, 391 de 1996, 423 del 2007, 448 de 1998, Ley 23 de 1982, Ley 44 de 1993 y demás normas concordantes y complementarias así como el Convenio de Berna para la protección de las Obras literarias y artísticas, Acuerdo de los ADPIC de la Organización Mundial de Comercio, Tratado Internet de la OMPI de 1996 sobre derecho de autor, y Convenio de Washington de 1989.

Es de suma importancia resaltar que por respeto a la privacidad individual de los participantes en el estudio, a cada uno se le fue presentado un documento de consentimiento informado donde ellos afirman su participación voluntaria y conceden el permiso a la investigadora de utilizar la información presentada por ellos.

La normatividad aquí presentada abarca de forma general los aspectos que se tratan en el presente trabajo de grado y las instancias legales que la investigadora acata en el desarrollo del estudio para garantizar la transparencia y legalidad de la investigación según lo que dicta el estado colombiano.

4. METODOLOGÍA

El presente estudio es una **sistematización**, término por el cual se entiende, según Oscar Jara (1994), citado por Granados Rosa (2005, p.1), "aquella interpretación crítica de una o varias experiencias, que a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explicita la lógica del proceso vivido, los factores que han intervenido en dicho proceso, cómo se han relacionado entre sí, y por qué lo han hecho de ese modo". Por tanto, sistematización se entiende como un mecanismo que ubica entonces a la investigación en "un camino intermedio entre la descripción y la teoría" afirma Granados-Font, (2005, p. 25), citado por Restrepo, F. (2014).

En procesos como los de la escuela de activismo donde la información la poseen los actores del fenómeno, pero no está recopilada, la sistematización se convierte en una herramienta que permite precisamente, reunir y gestionar los saberes, los acontecimientos de esas figuras conocedoras de los hechos, como lo afirma Messina, (2005). En síntesis se convierte en la plataforma para preservar las memorias y conservar los conocimientos desarrollados a través del tiempo.

Finalmente, la sistematización es para algo. Para transformar la práctica, con los mismos sujetos que han estado haciendo el proceso, para comprender mejor las experiencias, para compartirlas con otros, para contribuir a la producción de un conocimiento que se hace a partir de experiencias particulares y que al mismo tiempo es capaz de mirarlas con una perspectiva más inclusiva.

(p.166)

La sistematización es clave para este estudio, pues permite a la investigadora construir una compilación donde se organicen y plasmen las experiencias de la escuela de activismo, que hasta ahora sólo estaban en las mentes de sus participantes y en algunas fotografías o videos de las redes sociales de la Revolución de la Cuchara. Facilitando así la visibilización de este proceso educativo a través de plataformas académicas, situación que podría aportar información a otras prácticas de índoles similares para su desarrollo.

4.1. Técnicas, muestra e instrumentos

Al ser una sistematización, el diseño metodológico que aporta técnicas apropiadas para esta investigación es el fenomenológico. De acuerdo con lo precisado por Hernández Sampieri (2014, p 493) “su propósito principal es explorar, describir y comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias [...] se enfoca en la esencia de la experiencia compartida”.

La fenomenología hermenéutica, tipo de diseño abordado por Hernández Sampieri en su libro *Metodología de la Investigación*, se adapta perfectamente a este estudio por su concentración en la “interpretación de la experiencia humana y los “textos” de la vida”, es decir, el investigador interpreta toda la información recolectada durante el estudio del fenómeno agregando conceptos dados por los participantes y teniendo en cuenta las percepciones de éstos sobre el acontecimiento.

Posterior a la identificación del fenómeno a investigar, a la delimitación de las categorías que fueron encontradas durante la investigación, a la orientación de los objetivos y al establecimiento de las guías teóricas, se eligieron las unidades de análisis relacionadas con el tema de transformación en sus estilos de vida siguiente a su participación en la Escuela de Activismo “ciudadanos del mundo”.

De acuerdo con lo anterior, para esta investigación se implementa una muestra homogénea y de casos-tipo, dado que, en primera instancia la población para recopilar la información necesaria debe tener unas características similares como es el haber asistido a la escuela de activismo de Medellín, y haber tenido hábitos alimenticios distintos a los propuesto por la escuela antes de su participación en ella y, en segunda instancia, este es un estudio con perspectiva fenomenológica, donde la meta es analizar los valores, experiencias y significados de la adopción de estilos de vida saludable por parte de los participantes en la escuela de activismo (Hernández Sampieri: 2014, p. 387).

Es así, como a través de un muestreo elegido con base en el tiempo del estudio y la capacidad de recolección de la investigadora; la disponibilidad de participantes que tuvieron malos hábitos de alimentación antes de su paso por la escuela de activismo; y con un propósito de obtener profundidad y calidad en la información, se escoge una **muestra de 10 personas** con la ayuda de la base de datos de la escuela de activismo, entre los que se encuentran estudiantes, profesores y miembros de la Revolución de la Cuchara Medellín (personas que han sido parte del proceso educativo de la escuela).

La mayoría de la población está compuesta por hombres y mujeres universitarios con edades que oscilan entre los 18 y los 30 años y que habitante el valle de Aburrá, en barrios de estratos socioeconómicos de 2 a 4. Sin embargo, también hay algunas personas menores de 18 años y mayores de 30 años; así como extranjeros.

Como métodos de recolección se emplean dos observaciones en las sesiones de cocina y, salud y nutrición de la escuela de activismo 2015, y una observación a la sesión de medios audiovisuales de la escuela 2016; entrevistas semiestructuradas a la líder de la Revolución de la Cuchara Medellín, a uno de los creadores, a la profesora de salud y nutrición de la escuela, a un estudiante de la versión 2013 que mejoró su estilo de vida, un estudiante de la escuela versión 2014 y a dos activistas de la organización (2017); se realizan dos historias de vida a participantes de las versiones 2013 y 2015.

Éstas técnicas son de utilidad para la investigación pues lo que se busca es profundidad y calidad en la información, brindada principalmente por las historias de vida y las entrevistas. Por su parte con la observación participante, como menciona Hernández Sampieri (2014, cáp. 13, p. 1,) “hay ocasiones en las que el observador cualitativo incluso vive o juega un papel en el ambiente (profesor, voluntario, etc.). El rol del investigador debe adecuarse a situaciones humanas que no pueden ser “capturadas” a distancia”, éste es el caso de la investigadora, que gracias a las relaciones interpersonales generadas con las unidades de análisis, consigue presentar una información más detallada del fenómeno.

Otras fuentes de información consultadas para enriquecer el estudio fueron documentos, registros y materiales como algunas memorias de las sesiones de la Escuela de activismo, publicaciones en medios de comunicación sobre la Revolución de la Cuchara o la escuela, fotografías, videos y grabaciones de audio de actividades de la Revolución de la Cuchara y de la escuela de activismo; testimonios de los participantes publicados en la página web de carnívoros anónimos¹⁴ y evaluaciones realizadas por la escuela de activismo a los participantes al finalizar el proceso de aprendizaje.

Cabe destacar que la investigadora fue estudiante de la escuela de activismo en el año 2013, por tanto tiene mayor cercanía con los estudiantes de ese año y éstos han aportado otros puntos de vista que ayudado al enriquecimiento de la investigación. Adicionalmente, la indagadora participó en todas las sesiones del año 2015, consiguiendo generar relaciones interpersonales cercanas con los participantes, y aprovechando esta oportunidad, comienza con la recolección de información para esta investigación, hecho que le permitió en la realización de las historias de vida captar mayor cantidad de datos.

Es necesario recalcar que la escuela de activismo es realizada en el segundo semestre cada año y por esa razón, aunque el trabajo de grado es culminado en el año 2017, se termina en el primer semestre y no es posible incluir esa versión en el estudio.

¹⁴Carnívoros Anónimos es una estrategia creada por la Revolución de la Cuchara para ayudar a las personas que quieren dejar la carne pero no saben cómo o necesitan apoyo. Se realizan conversatorios informativos donde se da comida vegetariana a los asistentes; y se cuenta con una página web para que estas personas compartan sus testimonios con otros, conozcan recetas y aprendan más sobre el vegetarianismo.

Consideraciones Éticas:

Cada participante de esta investigación accede voluntariamente a proporcionar la información requerida por la investigadora. Antes de implementar algún método de recolección de información se le entrega al participante una ficha de consentimiento informado donde se le presenta una clara explicación de la naturaleza de la investigación, así como su rol en ella. Después de la aceptación de este documento el participante firma y autoriza el uso de la información facilitada.

La información personal proporcionada por los participantes en el estudio no será divulgada sin autorización previa de los mismos. (Cumpliendo con la Ley 1581 de protección de datos personales)

5. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Las diez personas convocadas a participar en este trabajo de grado aceptaron brindar la información requerida por medio de las entrevistas e historias de vida. Adicionalmente en las observaciones participantes desarrolladas en las tres diferentes sesiones de la escuela, se obtuvo información de las conversaciones informales que se llevaron a cabo con los estudiantes.

En las observaciones realizadas en las tres sesiones de la escuela de activismo (cocina y salud y nutrición (2015); medios audiovisuales (2016)), relucen aspectos como la participación activa tanto de docentes como estudiantes durante la clase, los conceptos son desarrollados por todos, generando una construcción de conocimiento colectivo; las actividades en las dos clases se llevan a cabo de manera colaborativa, las preguntas o inquietudes que surgen son orientadas por los expertos pero complementadas por los demás participantes en la sesión.

En el caso de los docentes, cuentan con profesiones o se encuentran desarrollando estudios universitarios. Algunos de ellos fueron estudiantes en versiones anteriores de la escuela y comparten sus conocimientos y experiencias con los nuevos alumnos.

La planificación de la escuela se hace conjuntamente por los miembros de la Revolución de la Cuchara, de los cuales la mayoría ha participado en ella, así que presentan las sugerencias de asuntos a mejorar o aspectos que se deben agregar. Este procedimiento se lleva a cabo por medio

de un cronograma donde se especifica cada tema, hora y fecha, profesor, encargados de la sesión (logística), encargados del refrigerio, contenido de campaña de la Revolución de la Cuchara a tratar, documental para ver en casa. Este sería el esquema básico para las clases desarrolladas en este caso en un salón de la Universidad de Antioquia, entidad que ha facilitado desde la primera versión espacios para dictar algunas clases.

En el caso de clases como agroecología, cocina fácil, Altavoz Fest (donde más se practica activismo) o la culminación de la escuela, que son realizadas en lugares diferentes, son las llamadas “salidas pedagógicas”, el cronograma conserva los datos básicos, encargados de la sesión y el refrigerio, pero se añaden presupuesto de gastos (en la de agroecología cada estudiante corre con sus gastos) actividades y profesores, implementos, entre otros aspectos. Al ser una opción gratuita, en cada sesión se preparan alimentos veganos que son vendidos a los estudiantes para solventar los gastos de materiales para la escuela.

Esta propuesta de educación popular no solo es inclusiva (participan todo tipo de personas), si no que genera seres humanos críticos e inquietos por conocer lo que los rodea. Los estudiantes llegan a cada clase con preguntas frente a la temática a tratar o con aportes de temas que no han sido planteados en la escuela, pero desean compartir con sus compañeros y tienen este espacio para hacerlo.

Los participantes frecuentes de la escuela de activismo comprenden edades entre los 15 y 30

años, sin embargo se han tenido casos de niños y adultos mayores que han sido parte de algunas sesiones. Por tanto, se encuentra que las temáticas abordadas son de interés general y la edad no es una limitación para aprender sobre esos asuntos.

Por su parte, la comunicación participativa, sublínea de investigación que guio este trabajo de grado, abarca muy bien el fenómeno de la escuela de activismo, gracias a que, desde este espacio de aprendizaje se produce una gestión social enfocada inicialmente en sus participantes, proporcionándoles conocimientos sobre la importancia de la alimentación, el cuidado del medio ambiente, consumir lo que realmente se necesite y en lo posible apoyar el comercio local. Estas temáticas son abordadas para promover consciencia sobre los problemas que el consumismo ha traído a la sostenibilidad de la sociedad, el bienestar del planeta y los animales.

Las temáticas de las sesiones y las actividades trabajadas en cada sesión, son planificadas desde los intereses que se han visto en los participantes de versiones anteriores, para con esto generar una identificación de su parte y que así los estudiantes no solamente adquieran los conocimientos, sino que los apliquen y divulguen.

Durante el proceso educativo, con el empoderamiento de los estudiantes ante las temáticas y las actividades propuestas por la escuela, más el apoyo que cada uno encuentra en sus demás compañeros, cada participante ha conseguido mejorar notoriamente su estilo de vida. Incentivando así también, la construcción grupal de actividades para fomentar en las

comunidades más cercanas al grupo actividades donde se consideran temas políticos, vegetarianismo, medio ambiente, consumo, temas sociales de beneficio colectivo.

Conforme a esto, desde lo estudiado por los participantes en la escuela de activismo, han sido parte y han creado eventos de ciudad para hacer activismo en pro de sus ideales, informando a los asistentes sobre estas temáticas que poco son abordadas en los medios masivos.

Actualmente, con la utilización de las redes sociales para difundir contenidos, que en muchas ocasiones son realizadas por sujetos del común, cualquier persona puede masificar exitosamente su pieza informativa. Debido a esto, en la escuela de activismo se busca impulsar en los participantes la apropiación del lenguaje hipertextual de los medios digitales, haciendo uso de estos para transmitir información de interés común que no es tratada en los medios tradicionales, orientándolos a ser individuos conectados y creadores, en lugar de audiencias pasivas y manipulables.

Aunque hasta la versión del 2016 no han contado con las herramientas necesarias, ni los instructores para tener un mejor manejo del tema, desde la cooperación de cada estudiante de la escuela y miembro de la Revolución de la Cuchara para dispersar los contenidos partiendo desde las páginas oficiales de la organización, las piezas informativas han conseguido llegar incluso a otros países.

Según información de la base de datos de la Revolución de la Cuchara, hasta la versión de 2016 de la Escuela de Activismo “ciudadanos del mundo” Medellín, se han inscrito 348 personas, de las cuales 71 han culminado todo el proceso de la escuela y han recibido certificación por su participación (2013: 16, 2014: 14, 2015: 28 y 2016: 13). Para recibir el certificado, los estudiantes deben haber asistido por lo menos a 7 de las 12 sesiones y haberse involucrado en actividades prácticas de activismo.

Muchos de los inscritos inicialmente han desertado por diferentes motivos, el horario, el día (fin de semana), la duración de las sesiones (son temáticas muy densas y en ocasiones se extienden las clases), la dedicación al estudio de los temas u otras ocupaciones; pero principalmente porque la escuela no ha cumplido con sus expectativas, que en general han sido rescatar animales (perros y gatos callejeros, animales de granja) y como ese no es el objetivo de la escuela, sino por el contrario hacer activismo educativo en el ámbito de difundir información para evitar ese tipo de problemáticas. Quienes llegaban con esas expectativas terminaban desertando.

Para invitar a la ciudadanía a ser parte de la escuela de activismo se implementan las redes sociales, la prensa gratis (free press) en medios locales y el voz a voz. La situación anteriormente mencionada se origina en la forma más exitosa de convocatoria: el voz a voz. Llevado a cabo por las personas que participaron previamente en la experiencia. En cada versión de la escuela se ha visto que el público al que más llama la atención este espacio educativo es a los animalistas de la ciudad, quienes normalmente hacen voluntariado en fundaciones de rescate para perros y gatos

callejeros. Los convocantes a la escuela de activismo (término que podría indicar realizar actividades para rescatar animales), han fallado al no aclarar el direccionamiento de la escuela, ocasionando luego el inconformismo de algunos que dejan de asistir. Sin embargo, este método de convocatoria no ha sido un fracaso, pues gracias a él también personas interesadas en adoptar estilos de vida más saludables o conocer sobre las temáticas propuestas han culminado la escuela y actualmente son activistas de la Revolución de la Cuchara o han transformado sus vidas con el vegetarianismo.

Prosiguiendo con el análisis, en las entrevistas efectuadas a la líder de la Revolución de la Cuchara Medellín, a uno de los creadores de la Revolución de la Cuchara, a la profesora de salud y nutrición de la escuela, a dos estudiantes de las versiones 2013 y 2014, a dos activistas de la organización; y en las dos historias de vida a participantes de las versiones 2013 y 2015 se encuentran algunas similitudes:

-La escuela de activismo es para ellos un espacio de compartir y aprender sobre el vegetarianismo. Manifiestan que no existen espacios como éste en la ciudad de Medellín donde se comunique, estudie y practique este tema.

-Se encuentra que la mayoría de los participantes al iniciar la escuela de activismo eran vegetarianos. Sin embargo, algunos de ellos desconocían dietas alimenticias adecuadas para cumplir con los requerimientos nutricionales y así conseguir mantener una salud óptima.

-Por su parte, los estudiantes que ingresaron a la escuela con dietas omnívoras -todas mal planificadas -, al terminar su proceso en la escuela de activismo habían no solo mejorado sus hábitos alimenticios, si no que posteriormente a ella toman un estilo de vida vegetariano, que según la información recolectada ha sido efecto de los conocimientos compartidos sobre el sufrimiento animal (principalmente) y el deterioro ambiental.

- Han mejorado su estilo de vida posteriormente a su participación en la escuela de activismo, pues afirman que se les facilita la información necesaria para mantener hábitos que beneficien su salud.

- Los participantes se sienten motivados para adoptar estilos de vida más saludables, gracias a que cuentan el apoyo de los demás compañeros en el proceso y comparten sus avances, prácticas y costumbres nuevas.

- Al adoptar un estilo de vida vegetariano han sido burlados, excluidos, rechazados o criticados por personas con diferentes costumbres en muchas ocasiones.

- La información compartida en la escuela hace -en los participantes abordados con estos métodos de recolección- que los estudiantes se unan al movimiento de la Revolución de la Cuchara para realizar activismo por los derechos de los animales (incluidos humanos) y el medio ambiente, convirtiéndose en voluntarios activistas (algunos más frecuentes que otros). Sin

embargo, cabe aclarar que no todas las personas que culminan el proceso en la escuela de activismo se vinculan a la Revolución de la Cuchara.

- Se genera una consciencia frente al consumismo. Estas personas procuran partir desde sus propias prácticas para poder generar un cambio en el medio ambiente, lo cual imprescindiblemente lleva a mejorar su alimentación, la forma en que se transportan, lo que consumen: ser más conscientes y consecuentes con lo que compran desde lo más básico que es su alimentación, hasta su vestimenta. Una lucha diaria consigo mismos.

- Todos¹⁵ los individuos que se graduaron de la escuela de activismo (71 personas) adoptaron el estilo de vida vegetariano. Algunos ya eran previamente vegetarianos, pero no poseían la suficiente información para tener hábitos alimenticios saludables. Al no alimentarse conscientemente, corrían el riesgo de enfermar por no cumplir con las necesidades nutricionales, esto debido a desconocimiento y falta de apoyo de sus círculos sociales.

-Posteriormente a la finalización del proceso, las personas consultadas afirman consumir alimentos más benéficos para la salud. Sin embargo, se encontraron casos en los que ingieren productos que pueden perjudicar la salud a mediano plazo (comidas rápidas, empaquetados, dulces, gaseosas, entre otros). Argumentan, que le dan más importancia a que los alimentos no

¹⁵Se contactó vía telefónica y chat a los graduados de la escuela de activismo con los que la investigadora no había vuelto a tener contacto, para preguntarles si mantenían actualmente un estilo de vida vegetariano, a lo que todos dieron respuesta positiva y muchos respondieron que son incapaces de volver a consumir carne. Esto no fue necesario con las personas que participan como activistas de la Revolución de la Cuchara pues se tiene el conocimiento presencial sobre su estilo de vida por la interacción continua.

tengan ingredientes de origen animal. Es decir llevan ese estilo de vida por su concepción moral, más que por la salud que esta les pueda brindar.

En lo que concuerdan todos es en consumir alimentos que a porten los nutrientes necesarios, pues saben que todo vegetariano es foco de presión por parte de las personas con costumbres más comunes, por tanto, si adquiere enfermedades por descuido alimentario genera una mala reputación para una dieta, que como una omnívora, es beneficiosa siempre y cuando este bien planificada.

De igual manera, en la comparación de los datos obtenidos por medio de estos métodos de recolección, como se encontraron similitudes, se hallaron diferencias:

-Los participantes en la escuela de activismo tienen diferentes razones para adoptar el vegetarianismo en sus vidas, por compasión hacia los animales, por la conservación del medioambiente, por una mejor salud, por temas políticos, por el simple disgusto hacia la carne o por moda.

-No todos los estudiantes practican actividades físicas como complemento a la adecuada alimentación basada en vegetales. Muchos de ellos son personas sedentarias o de práctica escasa de ejercicio.

-No todos los participantes tienen interés por el activismo. Se acercan a la escuela buscando conocimiento, apoyo o motivación (principalmente en el tema de alimentación vegetariana). Esto se debe a que para ser activista como lo propone la escuela, se debe interactuar con personas en todo tipo de eventos, estar toda una tarde sosteniendo una pancarta, planear, proponer, en pocas palabras lo que la misma palabra indica, ser activo y no todas las personas están dispuestas a esta situación.

-Aunque la Revolución de la Cuchara fue idea de personas pertenecientes a la religión Vaishnava, la escuela de activismo en la ciudad de Medellín ha atraído en su mayoría a personas de diferentes creencias, hasta de otras nacionalidades. Uno de los motivos es que los seguidores de dicha religión son vegetarianos por convicciones espirituales y dado esto, lo que se busca con la escuela es enseñar los beneficios de un estilo de vida vegetariano a quienes no tienen el suficiente acercamiento a él.

-A pesar de la constante enseñanza sobre el consumo consciente, a algunos se les es difícil dejar atrás prácticas como el uso de plásticos desechables o el consumo masivo de productos provenientes de multinacionales, por el fácil acceso que se tiene a ellos a diferencia con los productos locales o menos contaminantes que tienden a ser más escasos o difíciles de encontrar.

En consecuencia de este análisis de los resultados, se destaca principalmente un hallazgo que

evidencia el objetivo principal de este trabajo de grado:

-A partir de la Escuela de Activismo “ciudadanos del mundo” Medellín, se fomenta y orienta, con la ayuda de profesionales y aprendices en el tema sobre cómo llevar un estilo de vida más saludable por medio de la alimentación. Así mismo, a través del acompañamiento y acogida de los demás participantes, el estudiante decide cambiar su estilo de vida por uno más saludable como es el vegetarianismo. Y gracias a las bases teóricas y prácticas que se le fueron brindadas a la persona, ésta mantiene en el tiempo la mejora en sus hábitos alimenticios.

6. IMPACTO SOCIAL

La Escuela de Activismo no sólo es un espacio de aprendizaje, si no de integración de una cultura activista que se ha ido fortaleciendo en la ciudad Medellín, y es la de luchar por el cambio de problemáticas ambientales, costumbres alimenticias que pueden atentar contra la salud y la vida de otras especies, y fomentar la protección hacia los animales a través de los hábitos de vida (vegetarianismo, consumo consciente). Parten de la idea: cambiar el mundo comienza por cambiarse a sí mismo.

Esta escuela conforme se ha visualizado en el análisis de la información, es un medio que orienta, facilita por medio de la información distribuida y las actividades pedagógicas realizadas, la adopción de estilos de vida más saludables. Proporciona las herramientas básicas para que los estudiantes mejoren sus hábitos alimenticios, se sigan formando de manera autodidacta, originen consideraciones sobre las temáticas generales que se tratan allí; ese es el objetivo de la escuela, producir reflexiones a las personas en torno a sus hábitos de vida tradicionales y las alternativas frente a éstos.

Uno de los factores que influyen en la aceptación de hábitos de alimentación más saludable, es que los participantes encuentran apoyo en sus compañeros para emprender estos cambios que normalmente son difíciles de desarrollar y en otros ámbitos, contrario a la ayuda, lo que se haya es críticas, burlas o rechazo. Este factor es fundamental, pues, la escuela de activismo se convierte en un lugar donde “marginados”, relacionándolo desde la educación popular de Freire,

encuentran un sitio donde expresar y aprender sobre los significados, visiones del mundo que los representa.

La Escuela de Activismo “Ciudadanos del Mundo” es entonces, un lugar donde se integran saberes desde diferentes áreas del conocimiento, con el fin de proporcionar a sus estudiantes información relevante sobre la sociedad, el medio ambiente, que normalmente no es compartida en sitios de educación tradicional. Descentralizar la escuela, llevar esta información a otros lugares periféricos de la ciudad permitiría generar más consciencia frente a la alimentación y la conservación medioambiental a personas que quizá nunca se han preocupado por sus hábitos o las implicaciones que estos tienen en la salud y su entorno.

7. CONCLUSIONES

La Escuela de Activismo “ciudadanos del mundo” es una manifestación aunque actual, con el espíritu de la educación popular descrita por Freire como esa educación inclusiva, para todos, donde el estudiante debe conocerse a sí mismo, desarrollarse socialmente en conjunto con los demás, por medio de la comunicación y la participación activa en el aprendizaje.

Un aspecto muy particular, es que en la escuela interactúan a través de los alimentos, las conversaciones giran en torno a lo que se consume. Buscan generar poco impacto ambiental y social desde su consumo (productos locales y de comercio justo), pero principalmente desde productos que no conlleven a un sufrimiento animal, por eso en las sesiones de la escuela los alimentos que se comparten son veganos, es decir, no contienen huevos, lácteos o animales.

En medio de las interacciones buscan compartir sus conocimientos culinarios sobre preparaciones veganas, e incluso propician espacios fuera de la escuela para llevar a cabo estas actividades, sea de forma presencial, visitando restaurantes vegetarianos en grupo, preparando recetas en sus hogares, haciendo comitivas en parques (picnic) o de forma virtual, compartiendo recetas o guías vegetarianas para tener una alimentación más completa.

Su dieta es importante y es centro de conversaciones, porque representa el pensamiento que tienen frente al sistema, frente a la sociedad y frente al mundo. Es un pensamiento contrario a lo

establecido culturalmente, pues no ven a los animales, ni al medioambiente como herramientas o cosas que existen para estar al servicio del ser humano. No se ven como seres superiores, ni inferiores, si no como la conformación de un todo que se necesita mutuamente para existir. Saben que hacen parte un sistema que los lleva al consumismo, pero buscan resistirse a esto implementando prácticas como consumir lo necesario, adquirir productos que se puedan reutilizar o no contaminen, entre otras prácticas, que aunque en ocasiones no aplican, procuran mejorar cada vez más.

Sin embargo todo no es color de rosa para las personas que adoptan el vegetarianismo como estilo de vida: “Lo más complicado no es dejar de consumir animales, sino la presión social, el irrespeto, la burla de la gente que nos rodea. Las premisas faltas de conocimiento sobre los nutrientes que consumimos, o desmeritar las preparaciones vegetarianas sin siquiera haberlas probado. Esa necesidad de estarnos diciendo lo equivocados y locos que estamos por no consumir muertos”¹⁶

Sin importar los obstáculos, en este estudio se encontró como opinión común entre los participantes, que los vegetarianos están satisfechos y muy felices con su estilo de vida, por lo tanto no es algo momentáneo, por el contrario manifiestan la incapacidad de volver a sus costumbres antiguas.

Con respecto al ámbito técnico de la escuela, se visualiza que desde el ámbito logístico hace falta un poco más de planeación, pero sobre todo organización y definición de responsabilidades

¹⁶Fragmento de historia de vida realizada a un participante de la Escuela de Activismo 2015

para que todo no recaiga en unas pocas personas, sino que cada miembro del movimiento que apoya la escuela tenga una función establecida e informe cuando no le es posible realizarla para conseguir iniciar puntualmente con las clases. Que la escuela sea apoyada por voluntarios no significa que las personas incumplan con sus compromisos, por el contrario, si no se está de acuerdo con la función se puede proponer para una diferente, o si no se está seguro de la disponibilidad, puede informar sobre esto para que dispongan de una persona que sí tenga la posibilidad de ayudar.

Como en todo fenómeno, la escuela de activismo cuenta con diferentes dificultades como las anteriormente mencionadas, sin embargo, éstas no opacan una situación que se construye y fortalece cada año: allí se conforman grupos de amigos, más que de trabajo. Se forjan lazos, ideas y acciones alrededor de los ideales de construir un mundo mejor partiendo desde la alimentación y las acciones propias para con nuestro entorno (medioambiente) y quienes lo conforman (humanos, otras especies animales y vegetales).

La Escuela de Activismo “ciudadanos del mundo” es un sitio abierto a la ciudad, donde convergen individuos para captar la realidad y comprender las problemáticas sociales desde el aprendizaje, a pensar en los aportes que se le pueden hacer a la sociedad comenzando por la individualidad, a crear estrategias que busquen la mejora o solución de una problemática, y actuar en conjunto, generar alianzas con grupos que vayan por un camino parecido, para materializar los cambios de los que tanto se hablan desde la teoría.

8. REFERENCIAS

Aranda Sánchez, J; (2000). El Movimiento Estudiantil y la Teoría de los Movimientos Sociales.

Convergencia. Revista de Ciencias Sociales, 7() Recuperado de:

<http://oai.redalyc.org/articulo.oa?id=10502108>

Asociación Americana de Dietética y de la Asociación de Dietistas de Canadá, (2009). Postura

de la Asociación Americana de Dietética y de la Asociación de Dietistas de Canadá: Dietas

Vegetarianas. Traducción de Eduard Baladía et al. Recuperado de:

<http://www.unionvegetariana.org/ADA.pdf>

Brito Lorenzo, Zaylín. Educación popular, cultura e identidad desde la perspectiva de Paulo

Freire. En publicación: Paulo Freire. Contribuciones para la pedagogía. Moacir Godotti,

Margarita Victoria Gómez, Jason Mafra, Anderson Fernandes de Alencar (compiladores).

CLACSO, Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales, Buenos Aires. Enero 2008. ISBN

978-987-1183-81-4

Cacheiro G., M. L. (2011). RECURSOS EDUCATIVOS TIC DE INFORMACIÓN,

COLABORACIÓN Y APRENDIZAJE. Madrid, España. Revista de Medios y Educación,

pp. 69 - 81. Recuperado de: <http://acdc.sav.us.es/pixelbit/images/stories/p39/06.pdf>

Cáez Ramírez, Gabriela Rabe, & Casas Forero, Nidia. (2007). Formar en un estilo de vida

saludable: otro reto para la ingeniería y la industria. Educación y Educadores, 10(2), 103-

117. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-

12942007000200008&lng=es&tlng=es.

Cano, A. (2012). La metodología de taller en los procesos de educación popular. Revista Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales, 2 (2), 22-51. En Memoria Académica. Disponible en:

http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.5653/pr.5653.pdf

Carbajal A., A. (2013). Manual de nutrición y dietética. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid, España. Recuperado de:

<https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Castañeda-Hidalgo, H (2011). Contra el maltrato de los animales. CienciaUAT, 5() 8-11.

Recuperado de

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=441942924001cibercensura/040202.html>

Clavijo Poveda, J; Barrero Tapias, J R; Gómez Serrudo, N A (2011). Cuerpo sano y espiritual: prácticas de consumo y estilo de vida. Universitas Humanística, () 175-189. Recuperado de

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79122324011>

Comité de Médicos (2005). Guía de iniciación de dieta vegetariana. Washington D.C., PCMR, 9 págs. Recuperado de: http://www.pcrm.org/sites/default/files/pdfs/health/Spanish_VSK.pdf

Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO), (2017). Sublíneas de Investigación

del Programa de Comunicación Social – Periodismo. Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, Seccional Bello. Bello, Colombia.

Correa Aristizábal, J. D. (2014). Modos-de-ser en la alimentación: una visión de la elección vegetariana desde la psicología humanista - existencial. Tesis Maestría. Universidad San Buenaventura, Medellín, Colombia. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10819/2275>

De Moraes, D. (2004). El activismo en Internet: nuevos espacios de lucha social en el ciberespacio. Recuperado de: <http://www.rebellion.org/hemeroteca/cibercensura/040202.htm>

Díaz Carmona, Estela (2012). Perfil del vegano/a activista de liberación animal en España. Reis 139, julio-septiembre 2012, pp. 175-188. Recuperado de: http://www.reis.cis.es/REIS/PDF/REIS_139_081342513401198.pdf

Efimovich Jvoshev, V.; (2010). Naturaleza y esencia del activismo. Contribuciones desde Coatepec, Enero-Junio, 131-140. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/281/28120715009.pdf>

El Mundo España, (2010). La 'industria' de la carne contamina más que el transporte, Raquel Vañó. Artículo periodístico sección Ciencia. Recuperado de: <http://www.elmundo.es/elmundo/2010/07/20/valencia/1279645414.html>

Escola de ativismo, (2015).BAIXAR CARTA DE APRESENTAÇÃO. Brasil. Recuperado

de:<https://ativismo.org.br/wp-content/uploads/2015/07/Carta-de-Apresenta%C3%A7%C3%A3o-Escola2015.pdf>

Escosteguy, A C; (2002). Una mirada sobre los estudios culturales latinoamericanos. Estudios sobre las Culturas Contemporáneas, VIII 35-55. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31681503>

Freire, P. (1996). Pedagogia da autonomia. Paz e Terra SA, Sao Paulo 2004 ISBN 85-219-0243-3. Recuperado de: <http://www.cpalsocial.org/documentos/286.pdf>

García Canclini, N. (1995). Consumidores y ciudadanos. México D.F., edit. Grijalbo S.A.

García Canclini, N. (2004). Culturas híbridas: estrategias para entrar y salir de la modernidad. México D. F., edit. Grijalbo S.A.

Gil H., A. (2010). Tratado de nutrición (Tomo III). Madrid, España. Ed. Médica Panamericana S.A., 550 p. Recuperado de: <https://books.google.com.co/books?id=tplBEwpGttMC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f>

Gil Jurado C. J., Gil Duran C. A. y Vera Angarita N. Y. (2011). ¿Por qué una escuela alternativa? Revista Iberoamericana de Educación / Revista Ibero-americana de Educación. ISSN: 1681-5653, n. ° 55/3 – 15/04/11

Granados, Rosa (2005). ¿Qué se entiende por sistematizar? ENFERMERÍA EN COSTA RICA,

Mayo 2005, vol.26 (1). Recuperado de:

<http://www.binasss.sa.cr/revistas/enfermeria/v26n1/6.pdf>

Grupo de Trabajo Alimentos de la Sociedad Argentina de Nutrición, (2013). Alimentación

Vegetariana. Recuperado de:

http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Alimentacion_Vegetariana_Revision_final.pdf

Guerrero Montoya, L R; León Salazar, A R; (2010). Estilo de vida y salud. Educere, 14() 13-19.

Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>

Hernández S., R; (2014). Metodología De La Investigación 6ta Edición. México D.F., México.

Ed. McGraw Hill.

Holliday, O. J. (s.f.). Educación popular y cambio social en américa latina. Recuperado de:

http://www.iepala.es/IMG/pdf/CEAAL_Educacion_Popular_y_Cambio_Social_en_AL-Oscar_Jara.pdf

Instituto Brasileño de Opinión Pública y Estadística, IBOPE (2012). 15,2 millones de brasileños

dicen que son vegetarianos. Recuperado de: <http://vista-se.com.br/ibope-2012-152-milhoes-de-brasileiros-sao-vegetarianos/>

Lago, Silvia; Marotias, Ana; (2006). Los Movimientos Sociales en la Era de Internet. Razón y Palabra, Diciembre-Enero

Martín-Barbero, J; (2002). La globalización en clave cultural: una mirada latinoamericana. Departamento de Estudios Socioculturales, ITESO, Guadalajara

Martín-Barbero, J; (2010). Comunicación y cultura mundo: nuevas dinámicas globales de lo cultural. Signo y Pensamiento, XXIX 20-34. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=86020052002>

MÉXICO. Recuperado de: <http://www.er.uqam.ca/nobel/gricis/actes/bogues/Barbero.pdf>

Ministerio de la Protección Social, Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre – COLDEPORTES; (2011). Hábitos y Estilos de Vida Saludable. Tomo 2, ISBN: 978-958-57211-2-8, Bogotá, Colombia. Recuperado de: <http://www.javeriana.edu.co/documents/245769/305029/Habitos+y+Estilos+de+Vida+Saludable+TOMO+2/6b664115-0b42-4262-8f05-18b7caa3d1bc>

Nivón Bolán, E; (2001). Los nuevos movimientos sociales. Ciudadanía y representación en el movimiento universitario. Alteridades, 11() 29-48. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=74702204>

- Ocharán S., M P; Heredia P., L; Durán A., S; Brignardello G., J; (2013). Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos. *Revista Chilena de Nutrición*, 40() 129-134. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46928522006>
- Olivera R., E; (2006). La escuela pública como representación simbólica popular. Una lectura interpretativa desde el interaccionismo simbólico en Iberoamérica. *Revista Iberoamericana de Educación* (ISSN: 1681-5653) n.º 40/4 – 10 de noviembre de 2006, ED. Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI)
- Orellana, L M; Sepúlveda, J A; Denegri, M; (2013). Significado psicológico de comer carne, vegetarianismo y alimentación saludable en estudiantes universitarios a partir de redes semánticas naturales. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 4() 15-22. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=425741619002>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2010). Hábitos y estilos de vida saludables. Recuperado de:
<http://www.fao.org/docrep/019/i3261s/i3261s10.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura (2014). Organizaciones de la Sociedad Civil y No Gubernamentales. Recuperado de:
<http://www.unesco.org/new/es/education/partners/education-partners/civil-society-and-non-governmental-organizations/>

Páez, Forero, (2007). Formar en un estilo de vida saludable: otro reto para la ingeniería y la industria. Revista virtual Educación y Educadores, Vol. 10 Issue 2, p103-117. 15p.: 0123-1294. Recuperado el 18 de mayo de 2015 de:
<http://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/693>

Pérez Jiménez, C; Vázquez, B; (2009). Nuevas identidades - otras ciudadanías. Revista de Ciencias Sociales (Ve), XV () 653-667. Recuperado de
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28012285007>

Quirós, F. (2008). De críticos a vecinos del funcionalismo. Periodismo II. Los estudios culturales. Recuperado de: http://www.infoamerica.org/documentos_pdf/quiros01.pdf

Ramírez Hoffmann, H; (2002). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. Colombia Médica, 33() Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28333101>

Re, F A; (2014). La política transmediática. Nuevas formas de participación ciudadana. La Trama de la Comunicación, 18() 33-51. Recuperado de
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=323930547002>

Restrepo Bustamante, F. A. (2014). Sistematización de procesos comunicacionales de acompañamiento y capacitación de docentes virtuales en la fundación universitaria católica del norte entre el 2010 al 2012 (tesis de maestría). Universidad Pontificia Bolivariana,

Medellín, Colombia.

Revilla Blanco, M; (1996). El concepto de movimiento social: Acción, identidad y sentido.

Última Década, () 1-18. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=19500501>

Rubí Barquero, J A; (2012). Educando con medios alternativos. Revista Electrónica Educare,

16() 57-62. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194124281006>

Sabaté, J. (2005). Nutrición vegetariana. Ed. Safeliz Científica, Madrid, España. ISBN

8472081192, 9788472081192, 556 páginas

Salamanca-Ramos, E; (2015). Estilos de vida promotores de salud en mujeres de los programas

sociales de Villavicencio-Colombia. Orinoquia, 213-219. Recuperado de:

<http://oai.redalyc.org/articulo.oa?id=89645829008>

Semana, sección Nación (2012, 14 de julio). Poder animal. Revista Semana, Colombia.

Recuperado de <http://www.semana.com/nacion/articulo/poder-animal/261148-3>

Suazo Pulgar, Gabriela P. (2007). Vegetarianismo, la opción para una mejor calidad de vida,

desde la perspectiva de la comunidad yóguica. Un estudio cualitativo (tesis pregrado).

Universidad Austral de Chile, 2007. Valdivia, Chile, 83 págs. Recuperado de:

<http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2007/fms399v/doc/fms399v.pdf>