



Prácticas y Saberes ancestrales de siembra y cocina en la concepción del cuerpo como primer territorio con mujeres campesinas de la vereda El Saladito, municipio de Urrao, Antioquia

María Camila Bueno Laverde

Evelin Yisney García Pamplona

Corporación Universitaria Minuto de Dios
Rectoría Antioquia y Chocó
Centro Universitario Bello (Antioquia)
Programa Trabajo Social
mayo de 2025

Prácticas y Saberes ancestrales de siembra y cocina en la concepción del cuerpo como primer territorio con mujeres campesinas de la vereda El Saladito, municipio de Urrao, Antioquia

María Camila Bueno Laverde

Evelin Yisney García Pamplona

Monografía presentado como requisito para optar al título de Trabajador Social

Asesora

Eliana Andrea Jiménez Ortiz

Magister en Desarrollo Sostenible y Medio Ambiente

Corporación Universitaria Minuto de Dios
Rectoría Antioquia y Chocó
Centro Universitario Bello (Antioquia)
Programa Trabajo Social
mayo de 2025

Dedicatoria

A las mujeres campesinas de la vereda El Saladito Urrao, Antioquia: Paola Rivera, Angélica Vargas, Jeniffer David, Cristina Montoya, Arellys Serna, Yenifer Rueda, Patricia Varela, Viviana Urrego, katerine Durango, Glamis Aguirre, por abrirnos las puertas de su territorio y de sus memorias. Gracias por compartirnos su palabra viva, su saber sembrado en la tierra, en la historia y en el cuerpo. Su fuerza y sabiduría ancestral sostienen caminos de resistencia que iluminan esta investigación.

A la profe Jeny Pino Oliveros que creyó en nuestra investigación y trabajó de la mano con nosotras, una mujer de alma noble y pura, que desde su labor como maestra día a día enseña desde el amor y el servicio al otro

A Eliana Jiménez, nuestra asesora y docente, a quien admiramos por caminar con nosotras con una mirada profundamente humana. Gracias por guiarnos sin imponer, por mostrarnos nuevas sendas desde el afecto, el pensamiento crítico y la confianza.

A Deiby Mesa Castro, por sembrar la semilla de esta investigación. Gracias por sostener esta idea desde el comienzo, por inspirarnos a habitar las memorias y por recordarnos que a veces, en los desvíos, florecen los caminos del corazón.

Finalmente, dejamos resonar este escrito, en nombre de las mujeres sabias y sus rezos invisibles que sostienen el mundo:

“Por todas las que están en los montes y cascadas sagrados, en los bosques y los templos hechos de tierra y barro, por todas las que están en «la iglesia bajo la iglesia» y las que todavía pueden visitar la diminuta catedral roja del corazón. Por todas esas mujeres unidas a sus raíces que suplican para conseguir paz, amor y comprensión y que no dejan de agradecer y alabar con tanta fuerza que flores blancas prácticamente se abren sobre sus cabezas cuando rezan.”

Agradecimientos

Al Gran Espíritu de Dios padre, por esta sagrada existencia. A la madre tierra por su sostén constante. Al camino de la medicina ancestral por devolverme la fe y la fuerza. Al sagrado Yagé, por sanar mi corazón y cultivar mi espíritu. A mi compañero de vida, por ser refugio y hoguera, por acompañar mi caminar y por impulsarme a cre-SER desde el amor. A mi linaje y a mis ancestras, especialmente a mi madre y a mi abuela, por bordar con sus vidas los hilos que tejieron mi camino. A mi abuelo campesino, en honor a su vida arrebatada por la guerra. Y a mi amiga y coequipera, por recordarme que en lo femenino también habita lo sagrado, y que las mujeres no solo gestamos hijos, sino también proyectos, como esta hermosa creación. -Evelin g

Isaías 40:29 “Él da esfuerzo al cansado y multiplica las fuerzas al que no tiene ninguna”

Primero darle gracias a Dios y al universo por permitirme llegar hasta aquí, a mi territorio Urrao, que me vio crecer y convertirme en una profesional, agradezco a mis ancestras, Deicy y Luz Dary, mi madre y abuela, que me impulsaron día a día, que fueron mi bordón en este proceso y nunca me dejaron desistir, gracias a mi colega y gran amiga Evelin que sin ella no habría sido posible, que uniendo nuestra fuerza y amor, logramos todo aquello que algún día nos asustó, gracias a las plantas sagradas, a la cocina con su amor y al yagé sanador que fue nuestra inspiración. -Camila B

Contenido

Lista de tablas.....	8
Lista de figuras	9
Lista de anexos.....	10
Resumen	11
Abstract.....	12
Introducción.....	13
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
1.1 Descripción del problema	14
1.2 Pregunta de investigación.....	18
1.3 Antecedentes.....	18
1.3.1 Reconstrucción y preservación de saberes ancestrales: El cuerpo como territorio y la memoria histórica en comunidades afrodescendientes e indígenas.....	19
1.3.2 Prácticas ancestrales y la sanación del cuerpo: Reflexiones sobre la cosmovisión indígena y el equilibrio espiritual	24
1.3.3 Mujeres guardianas de saberes ancestrales: El cuerpo como territorio de resistencia y transmisión cultural en comunidades rurales.....	29
1.4 Justificación.....	33
1.5 Objetivos.....	36
1.5.1 Objetivo general.....	36
1.5.2 Objetivos específicos	36
CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL	37
2.1. Referente teórico y conceptual.....	37
2.1.1.1. Prácticas ancestrales.....	40
2.1.1.2. Plantas medicinales	41
2.1.1.3. Campesinos	43
2.1.2. Cuerpo como primer territorio.....	44
2.1.2.1. Feminismos comunitarios	46
2.1.2.2. Pensamiento decolonizador	47
2.1.2.3. Territorialidad.....	48
2.1.3. Memoria histórica	50

2.1.3.1.	Memoria colectiva.....	51
2.2.	Referente normativo.....	52
2.3.	Referente de contexto.....	59
2.4.	Consideraciones éticas.....	64
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.....		68
3.1.	Paradigma.....	68
3.2.	Enfoque -"Enfoque Raíz".....	69
3.3.	Método – Ruta colectiva.....	70
3.4.	Tipo de investigación – Hacer decolonial.....	72
3.5.	Población – Interlocutoras.....	73
3.5.1.	Tipo de muestreo.....	75
3.5.2.	Criterios de inclusión – Alianza comunitaria.....	76
3.6.	Estrategias de procesamiento y análisis de datos.....	76
3.6.1.	Técnicas "origen y conexión 1": Contemplar Comunal.....	78
3.6.1.1.	Círculo de palabra.....	79
3.6.1.2.	Entrevista.....	81
3.6.2.	Técnicas "origen y conexión 2": Conversar Alterativo.....	81
3.6.2.1.	Hilos de mi tierra.....	82
3.6.3.	Técnicas "origen y conexión 3": Reflexionar Configurativo.....	83
3.6.3.1.	Encuentro comunitario.....	84
3.7.	Estrategias de procesamiento de datos.....	85
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....		87
PRÁCTICAS Y SABERES ANCESTRALES EN LA COCINA Y LA SIEMBRA EN LA CONCEPCIÓN DEL CUERPO COMO PRIMER TERRITORIO EN LA VEREDA EL SALADITO.....		88
4.1.	Resultados.....	89
4.1.1.	Prácticas y saberes ancestrales en la cocina y la siembra en la concepción del cuerpo como primer territorio en la vereda El Saladito.....	89
4.1.1.1.	El agua y las plantas: sanación y conexión territorial.....	90
4.1.1.2.	Secretos de sanación y la pérdida de saberes.....	91
4.1.1.3.	Los ritmos de la tierra y la siembra.....	92
4.1.1.4.	La cocina como espacio de tradición y cuidado.....	93
4.1.1.5.	La siembra como sanación emocional y conexión espiritual.....	94

4.1.1.6.	La cocina como símbolo de amor y transmisión de saberes.....	94
4.1.1.7.	La conexión con la naturaleza como fuente de salud	95
4.1.1.8.	Armonía entre cuerpo, tierra, territorio.....	96
4.1.2.	Examinar la relación entre las prácticas ancestrales de siembra y cocina en la concepción del cuerpo como primer territorio con relación al bienestar físico y emocional de la comunidad campesina de la vereda El Saladito de Urrao, Antioquia.....	99
4.1.2.1.	La siembra como acto de conexión con el cuerpo y el territorio	101
4.1.2.2.	La cocina como cuidado del cuerpo y la memoria	103
4.2.	Discusión.....	104
4.3	Recomendaciones	109
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES		111
Referencias.....		113

Lista de tablas

Tabla 1 <i>Referente normativo</i>	52
Tabla 2 <i>Población de la vereda El Saladito</i>	62
Tabla 3 <i>Habitantes de la vereda El Saladito</i>	62
Tabla 4 <i>Interlocutoras</i>	74

Lista de figuras

Figura 1 <i>Mapa de relaciones</i>	38
Figura 2 <i>Localización vereda El Saladito, Urrao-Antioquia</i>	59
Figura 3 <i>Localización Vereda El Saladito</i>	61
Figura 4 <i>Estrategia metodológica</i>	77
Figura 5 <i>Prácticas y saberes ancestrales en la cocina y siembra</i>	90
Figura 6 <i>Relación entre las prácticas ancestrales de siembra y cocina</i>	101

Lista de anexos

Anexo 1. *Matriz de operacionalización de categorías*

Anexo 2. *Guion de entrevistas*

Anexo 3. *Sembranza*

Anexo 4. *Círculo de palabra*

Anexo 5. *Consentimiento informado*

Anexo 6. *Matriz categorial-segmentación*

Anexo 7. *Hilos de mi tierra*

Anexo 8. *Video documental*

Anexo 9. *Cartilla devolución social*

Resumen

Las prácticas ancestrales son gestoras de memorias propias de las sociedades y culturas. Así mismo, el conocimiento ancestral constituye un patrimonio invaluable de los campesinos en Colombia. Por lo tanto, la presente investigación tiene como objetivo comprender las prácticas ancestrales que contribuyen a la recuperación de la memoria histórica y su influencia en el reconocimiento del cuerpo como primer territorio en la comunidad de la vereda El Saladito, del municipio de Urrao, Antioquia. A través de un enfoque cualitativo y una metodología decolonial, se explora cómo las prácticas ancestrales cotidianas vinculadas al territorio configuran una comprensión del cuerpo inherentemente conectado con su entorno. Se examina, además, cómo estas prácticas ancestrales inciden en el bienestar físico y emocional de la comunidad campesina, concibiendo la siembra como un acto de conexión somática y territorial, y la cocina como una manifestación de cuidado corporal y memoria colectiva.

Palabras clave: Prácticas ancestrales, cuerpo como territorio, comunidad campesina, memoria, cocina, siembra

Abstract

Ancestral practices are bearers of memories inherent to societies and cultures. Likewise, ancestral knowledge constitutes an invaluable heritage of the peasant communities in Colombia. Therefore, the objective of this research is to understand the ancestral practices that contribute to the recovery of historical memory and their influence on the recognition of the body as the first territory in the community of the El Saladito village, in the municipality of Urrao, Antioquia. Through a qualitative approach and a decolonial methodology, the study explores how everyday ancestral practices linked to the territory shape an understanding of the body as inherently connected to its environment. It also examines how these ancestral practices affect the physical and emotional well-being of the peasant community, conceiving planting as an act of somatic and territorial connection, and cooking as a manifestation of bodily care and collective memory.

Keywords: Ancestral practices, body as territory, peasant community, memory, cooking, planting

Introducción

Esta investigación decolonial, se propone comprender cómo las prácticas y saberes ancestrales en torno a la siembra y cocina, en la cotidianidad de campesinos y campesinas de la vereda el saladito de Urrao, Antioquia, no solo responden a necesidades intrínsecamente relacionadas con la producción comercial, sino que, además, encarnan una relación íntima con el territorio, entendido no solo como espacio físico, sino como una extensión del cuerpo y la memoria. Esta investigación, en un inicio se enmarca tanto con hombres como mujeres, pero finalmente, se realiza únicamente con mujeres madres de la escuela rural “la junta”, en un proceso de construcción a partir de la juntanza, que permite co-crear saberes y gestar memorias colectivas. A partir del diálogo que involucra lo experiencial, y los momentos del hacer decolonial como lo son el contemplar comunal, el conversar alterativo y el reflexionar configurativo, permite resignificar y reconocer los saberes heredados y transmitidos desde la oralidad en la comunidad. La investigación se adentra en la concepción del cuerpo como primer territorio: un lugar donde identidad, cuidado y naturaleza se entrelazan, en donde el bienestar hacia la tierra - territorio, se convierte en un profundo bienestar hacia el territorio - cuerpo, como un vínculo espiralado que no tiene fin. Así, se busca valorar el papel de las prácticas y saberes ancestrales, como expresiones vivas de una cosmovisión que sostiene la vida y fortalece los vínculos entre las mujeres, su entorno y las generaciones futuras, y que permite, que en los fogones no solo se cocinen alimentos para el cuerpo sino también, se tejan memorias para el espíritu.

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema

Los saberes ancestrales, han precedido la historia desde tiempos inmemoriales, siendo de gran importancia para diferentes culturas a lo largo y ancho del mundo. Sin embargo, el conocimiento tradicional hoy por hoy puede estar enfrentando una pérdida parcial de lo que un día fue y la posibilidad de que este se extinga por completo tras la muerte de los mayores que aún conservan estos saberes y que, entre los relatos de las actuales y futuras generaciones ya no quede huella. Siendo así, surgen interrogativas sobre un posible riesgo de la pérdida de memoria, misma que no solo es importante en el tejido social, sino también en las condiciones actuales y futuras de las comunidades, porque como menciona Jiménez Ortiz et al., (2022).

No hacer memoria entonces, tiene un riesgo o un efecto superior, el olvido y la generación de condiciones óptimas para el establecimiento de discursos de dominación simbólica, política y territorial a través del daño a la sociedad civil y al territorio. (p. 79)

Así, los saberes ancestrales no deben subrayarse únicamente en su importancia para las comunidades étnicas quienes aún los guardianan. “Las prácticas ancestrales son un patrimonio importante para toda la humanidad y que no se limitan al pueblo o comunidad en el que tuvieron su origen, sino que van más allá, constituyéndose en un recurso universal de la humanidad” (Betancourt Constante et al., 2020, p. 6), además, estos saberes deben entenderse como un medio, como una medicina que va más allá de la práctica en sí misma que involucra cánticos, palabras, ritos, memorias, y por supuesto, las plantas medicinales como herramientas de curación. Siendo así, cabe destacar que los saberes ancestrales están intrínsecamente ligados a los territorios, y hablar de ellos, contribuye a los diálogos interculturales, del mismo modo que refuerzan la identidad de las comunidades reivindicando su relación con la tierra y las tradiciones que fortalecen la comprensión

de su trayectoria, permitiendo la construcción de memoria histórica y el enriquecimiento de diversidad cultural, que relatan, desde su propia perspectiva, otras formas de habitar el mundo.

Siguiendo a Vandebroek y Balick (2012) señalan que la globalización y los cambios socioeconómicos han conllevado a la pérdida gradual del conocimiento tradicional sobre plantas medicinales, ya que diversos factores como la migración, la urbanización, la aculturación y el cambio en los estilos de vida han contribuido al debilitamiento de estos saberes ancestrales. Lo que lleva a cuestionar si quizás, este debilitamiento no es precisamente ocasionado por la falta de interés de las generaciones actuales en estos saberes.

Se entiende, que, con la transformación de las dinámicas del mundo y con el avance de la medicina occidental, el saber ancestral que ha recorrido las montañas y acompañado a las comunidades transmitiendo de generación en generación, tiende a opacarse, teniendo en cuenta además, la gentrificación en las ciudades y el desplazamiento de los campesinos y comunidades étnicas de sus territorios originarios, todo esto convirtiéndose no solo en un conjunto que dificulta mantener los saberes ancestrales, sino que, además, le resta importancia a preservar la conservación de la memoria histórica. Lander, E. (2022) hace énfasis en que es fundamental documentar y preservar el patrimonio cultural inmaterial de las comunidades para mantener viva su memoria histórica y las tradiciones que han conllevado a la salud de los abuelos y las abuelas, y que, además, han construido un tejido social invaluable en lo que ronda a la medicina tradicional. Aunque, cabe destacar también la importancia de entender las memorias como dinámicas y cambiantes, surgiendo la necesidad de pensarse en cómo se da esa transmisión de conocimiento, más allá de pretender mantener una memoria estática, por ende, cabe preguntarse ¿Cómo posibilitar la transmisión de la memoria en las comunidades?

Fundamentalmente pensándose en esos saberes ancestrales positivos para el desarrollo social, cultural y personal de los individuos, viendo esas memorias, aun cambiantes, como vehículos para el cuidado propio, usándolos como acto político para la preservación de los saberes subyugados por el tiempo. "Las

memorias colectivas son fundamentales para la identidad de un pueblo y su transmisión es un acto de resistencia cultural" (Halbwachs, 1950).

Los saberes ancestrales han sido un elemento fundamental en la cosmovisión y en las prácticas tradicionales de las comunidades rurales, especialmente en un país como Colombia pluricultural y multiétnico, la relación del campesino con la tierra no solo genera alimento para el cuerpo, sino también para el espíritu, abordándose estos elementos como fenómeno individual y social.

En una sistematización de experiencias realizada por la Asociación para la Promoción Integral de Comunidades Rurales en el Magdalena, mencionan que:

Para las comunidades campesinas de Asopricor, todo saber ancestral se vincula de manera directa con sus prácticas diarias e históricas. Cada conocimiento, al igual que su transmisión a los más jóvenes, se asocia a una actividad realizada por un miembro o su comunidad. (Baróngil et al., 2014, p. 134)

Planteando no sólo una visión arraigada de los saberes ancestrales, sino también, resaltando la importancia del reconocimiento de estas prácticas en ellos, que además se siguen transmitiendo siempre y cuando haya quien pueda recibir la información.

En el caso de la vereda El Saladito, ubicada en el municipio de Urrao, Antioquia, los habitantes representan una población intercultural, con fuertes raíces indígenas, afrodescendientes y campesinas, que siguen cultivando este conocimiento ancestral sobre las propiedades y usos de las plantas, siendo piezas claves en el cuidado de la salud y el bienestar de sus habitantes. Tal y como se demuestra una investigación realizada en Urrao y Betulia Antioquia, en la cual se pueden evidenciar los implementos para atender el parto, con partería tradicional, siendo estos no solo físicos sino también simbólicos, entre los cuales menciona Piedrahita Suárez (2018):

Otros materiales que intervienen son la cama presente en la casa de la partera o de la mujer que está en labor de parto, un espacio de convergencia familiar ornamentado con flores en colores

vivos que generan una sensación acogedora y hogareña, ollas con agua caliente, jabón azul, alcohol, hipoclorito de sodio o fuego que proviene de fogón de leña o un encendedor, utilizados como medio de esterilización de los objetos. El uso de bebidas aromáticas como la hierbabuena se hace presente en esta práctica como medicamento analgésico, y el chocolate oscuro, caldo de pollo y la familia presente para fortalecer a la madre durante el parto. (p. 19)

Estos ejercicios de partería tradicional evidencian no solo el servicio que trae nuevas vidas al mundo, sino el modo en que este acompañamiento emocional, espiritual y orgánico fortalece a la madre en trabajo de parto. Siendo así, podría decirse que el uso de los saberes ancestrales no solo habla de una profunda conexión con la tierra, también con el cuerpo como primer territorio, convirtiéndolo en un espacio de manifestaciones que integran lo tradicional como actos más humanizados.

Sin embargo, históricamente, esta comunidad ha sido marginada y olvidada por la violencia que durante el tiempo ha azotado al municipio de Urrao. Así lo menciona Durango (2021):

Las relaciones sociales durante los años de la Violencia en Urrao se vieron seriamente afectadas debido al enfrentamiento que se vivió en el territorio durante los años 1948 y 1953, [...] Se calcula que, entre dos mil y tres mil habitantes abandonaron sus casas buscando preservar sus vidas. (p. 69)

Sumado a ello, en la actualidad, la migración de los jóvenes hacia las grandes ciudades es bastante notoria, según Garzón y Salguero (2018), “la migración como detonante, les ofrece a los jóvenes la posibilidad de realizar las altas aspiraciones de vida que adquirieron al irse modernizando la comunidad” (p. 15). Así, la pérdida de interés por las prácticas de su territorio y la falta de espacios de transmisión de memoria, han dejado cada vez más vacío el campo, y con ello, más solitarios a los transmisores directos de conocimiento, campesinos y campesinas mayores, que aún se conservan entre tapias olvidadas, azadones que cada vez pierden fuerza en el arado de la tierra, manos fuertes, y silencio, que lejos del pueblo y aún más de la ciudad, guarda los secretos medicinales de la vida misma.

Dado esto, ¿Qué pasa entonces con quienes se quedan? ¿Cómo se sigue tejiendo comunidad y dialogando sobre saberes cuando cada vez hay menos con quien conversar? A la luz de una posible invisibilización de estos saberes en la vereda, hay que reconocerlos, no sólo deben ser vistos como finitos, sino también entender la transmisión de conocimientos como mecanismos identitarios propios de los campesinos y campesinas de la vereda.

Es imperativo, por tanto, investigar, documentar y preservar estos saberes, antes de que se pierdan por completo el arado de la tierra y el olvidado cuidado de sí desde lo natural, lo instintivo, lo maternal, lo ancestral, lo corpóreo y lo que la tierra como medicina ofrece. No solo se trata de mantener viva la memoria histórica de los saberes ancestrales de la vereda El Saladito, sino también de reconocer y valorar la importancia de estos en la promoción de la salud y el bienestar de las comunidades rurales y campesinas.

1.2 Pregunta de investigación

¿Cuáles son las prácticas y saberes ancestrales en relación a la siembra y la cocina presentes en la recuperación de memoria histórica y su influencia en el reconocimiento del cuerpo como primer territorio en la comunidad campesina de la vereda El Saladito del municipio de Urrao, Antioquia?

1.3 Antecedentes

Para el desarrollo de la presente revisión de antecedentes se llevó a cabo un rastreo documental en diversas bases de datos como Scielo, Dialnet y ProQuest, repositorios universitarios, entre los principales, el de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, con el objetivo de identificar estudios previos relacionados con el tema, el proceso de búsqueda fue guiado mediante el uso de booleanos, utilizando términos claves como: “saberes ancestrales y territorio”, “memoria histórica y cuerpo”, “cuerpo y territorio”, “memoria histórica y saberes ancestrales” y “memoria histórica y territorio”. Después de haber realizado el rastreo se encuentra que el tema del cuerpo como primer territorio en comunidades campesinas ha sido poco investigado, ya que, a nivel internacional, nacional y local, los

estudios sobre saberes ancestrales y memoria histórica han sido más ampliamente abordados en el contexto de comunidades indígenas y afrodescendientes, lo que representó un desafío inicial para el rastreo.

A pesar de la escasez de estudios directamente relacionados con campesinos y el cuerpo como primer territorio, la revisión permitió identificar algunos enfoques teóricos y metodológicos que abordan la intersección entre memoria histórica, territorio y cuerpo en otras comunidades, los cuales resultan útiles como referentes para esta investigación. Con lo anterior se logró identificar que existe un vacío en la relación de los saberes ancestrales en comunidades rurales, especialmente en lo que respecta a su preservación y transmisión, a pesar de la vasta riqueza cultural y los conocimientos profundos que estas comunidades han desarrollado en torno al tejido de comunidad, esto ha dejado de lado las prácticas y saberes propios de las comunidades campesinas, que si bien comparten ciertos elementos con otros grupos, tienen particularidades culturales y territoriales.

1.3.1 Reconstrucción y preservación de saberes ancestrales: El cuerpo como territorio y la memoria histórica en comunidades afrodescendientes e indígenas

El análisis de las investigaciones a nivel internacional comienza con la identificación de un estudio titulado "Los hilos que tejen-entretelen cuerpo, territorio y vida: Reflexiones desde y con las abuelas afrochoteñas y afroesmeraldeñas, su pensamiento y saber", una tesis doctoral del autor Hernández Basante (2019) presentada en la Universidad Andina Simón Bolívar, Ecuador. Este trabajo explora profundamente los relatos y saberes de las abuelas afrochoteñas y afroesmeraldeñas, quienes conciben el cuerpo como territorio, basado en un pensamiento y conocimiento situado y comunitario. La investigación se centra en las voces y experiencias de estas mujeres, quienes, a través de su cosmovisión ancestral, han tejido y continúan tejiendo una comprensión integral del cuerpo y el territorio. Desde esta perspectiva, el cuerpo no solo se percibe como una entidad física, sino también como un espacio simbólico y espiritual que está intrínsecamente ligado a la vida, la tierra y la

comunidad. A lo largo de este trabajo, la autora plantea preguntas fundamentales que guían la investigación:

- ¿Cómo y desde qué procesos y/o prácticas las abuelas “de ayer” y “de hoy” construyen su pensamiento/conocimiento?
- ¿De qué manera esas prácticas y saberes, desplegados y desarrollados por ellas, apuntan a la vida y a la existencia?
- ¿Cuáles son los elementos o hilos que emergen en y desde dichas prácticas/saberes, y cómo, a partir de ellos, las abuelas han ido tejiendo desde el “largo ayer” —y lo siguen haciendo en el “ahora”— las nociones de cuerpo, territorio y vida?

Estas preguntas no solo revelan un profundo interés por desentrañar el modo en que las abuelas transmiten su conocimiento, sino que también resaltan la importancia de los saberes ancestrales como formas de resistencia y supervivencia frente a las adversidades históricas y sociales. Las prácticas que despliegan estas mujeres, arraigadas en su vida cotidiana, constituyen un entramado de saberes que conectan el pasado con el presente, entretejiendo sus experiencias y conocimientos en torno al cuerpo, el territorio y la vida misma.

El trabajo tuvo como principal referente epistémico el pensamiento y conocimiento propio generado por las sabias mujeres “de ayer” y “de hoy” de ambos territorios (Hernández Basante, 2019, p.5) Estas abuelas, a través de su experiencia y sabiduría ancestral, han desarrollado un conocimiento situado, es decir, un saber que nace de su propia realidad, del entorno que habitan y de sus vivencias comunitarias a lo largo del tiempo. Este enfoque epistémico reconoce y valora las formas de conocimiento no hegemónicas, aquellas que se construyen desde el arraigo territorial y cultural, desafiando las perspectivas occidentales tradicionales que tienden a deslegitimar o invisibilizar los saberes de las comunidades afrodescendientes y rurales.

Esta tesis presenta como resultado 3 enfoques significativos durante todos los relatos de las abuelas entorno a los saberes y el cuerpo como territorio los cuales fueron:

1) **Cuerpo-territorio-vida una unidad inseparable:** Para las abuelas, el cuerpo, el territorio y la vida no pueden entenderse por separado. El cuerpo es el primer territorio que habitamos, y a través de él se establecen las conexiones con la tierra y la comunidad.

2) **Pensamiento/conocimiento situado y comunitario:** El saber de las abuelas se construye desde su experiencia directa y su arraigo en la comunidad. Este conocimiento, profundamente localizado, surge de su vivencia diaria, de la interacción con la tierra, con su historia y con las otras personas que componen su entorno.

3) **Resistencia y resiliencia:** A lo largo de los relatos, queda claro que el cuerpo y el territorio son también espacios de resistencia frente a las adversidades históricas y sociales. Estas mujeres han utilizado su sabiduría ancestral como una forma de resiliencia ante la opresión, el desplazamiento y la violencia. de todos los relatos de las abuelas.

Este estudio es de gran relevancia para la presente investigación, ya que, aunque su foco se encuentra en comunidades afrodescendientes, proporciona un enfoque metodológico y teórico valioso para abordar la relación entre el cuerpo como primer territorio y los saberes ancestrales en contextos rurales. Este enfoque permite entender cómo las comunidades no solo conciben el cuerpo como un espacio físico, sino también como un territorio simbólico en el que se inscriben las experiencias, la historia y la identidad de las personas. En este sentido, el cuerpo se convierte en el primer lugar donde se vive y se siente el territorio, y, a través de él, se expresan y preservan los saberes ancestrales que son fundamentales para la identidad colectiva.

La segunda investigación a nivel internacional, titulada “Integración de saberes ancestrales del tejido naturaleza-ambiente y protección en el territorio Inkal Awá” llevada a cabo por los autores Rodríguez et al., en México (2022) va centrada en un enfoque hermenéutico, que tiene como objetivo

principal integrar las prácticas y los saberes ancestrales provenientes de la cultura tñkal Awá referenciando el cuidado y protección del medioambiente aplicados dentro del escenario educativo comprendiendo que al mantener la cultura tñkal Awá en una relación cercana e íntima con la naturaleza, se refleja la importancia de las tradiciones y rituales, por lo cual, la cosmovisión del grupo indígena, los conocimientos sobre la protección y el cuidado del medio ambiente son “sagrados”, formando parte de una tradición generacional, que tiene un significado propio, situado si bien esta investigación habla del medio ambiente y la transmisión de saberes en el contexto educativo, permite reconocer aquellos saberes que no existen ante una comunidad científica pero que han aportado al crecimiento del tejido cultural.

Estos saberes, muchas veces transmitidos de manera oral y a través de prácticas cotidianas, han sido clave para la preservación de las identidades culturales, las formas de vida y la cosmovisión de las comunidades rurales e indígenas, y están intrínsecamente ligados a su relación con el entorno natural. Estos conocimientos tradicionales son a menudo relegados o desvalorizados por no ajustarse a los estándares de la ciencia formal, sin embargo, son una fuente inagotable de sabiduría práctica, ética y espiritual que ha permitido a las comunidades no solo sobrevivir, sino también resistir frente a la colonización, la modernización forzada y la globalización.

Esta investigación presenta como resultado, que los saberes y prácticas ancestrales sobre el cuidado y protección del medio ambiente de la cultura tñkal Awá, son significativos en términos simbólicos lingüísticos y de saberes propios, reafirmando la comprensión sobre la concepción de la “madre tierra”, lo cual, para ellos, la relación entre hombre –naturaleza, debe ser lineal, de protección y sobre todo de respeto y amor.

Se considera importante esta investigación ya que permite comprender cómo el cuerpo humano está intrínsecamente ligado al entorno natural. Las prácticas de cuidado reflejan una cosmovisión que reconoce al cuerpo como un espacio de interacción con la tierra, donde las experiencias sensoriales y las

tradiciones culturales se entrelazan, esto enfatiza que el cuidado del cuerpo y el del medio ambiente son aspectos complementarios de una misma realidad donde las prácticas de cuidado del medio ambiente son también fundamentales para la identidad cultural de muchas comunidades. Estas prácticas no solo fortalecen la conexión entre el cuerpo y el entorno, sino que refuerzan el sentido de pertenencia y continuidad cultural.

“Difusión de la memoria histórica del pueblo Pichota de Rocafuerte, provincia de Manabí” es una investigación realizada en Ecuador por Solórzano y Kelvin (2017), cuyo objetivo fue determinar estrategias comunicacionales para la recuperación de la memoria histórica del pueblo Pichota e identidad de los rocafortenses. En lo específico: reconocer los elementos que conforman la memoria histórica de los pueblos, población que habitó los territorios de lo que ahora corresponde a la jurisdicción civil del cantón Rocafuerte, provincia de Manabí y así conocer la identidad de los rocafortenses para desentrañar ese cúmulo de saberes ancestrales, esta se guía por medio de 3 preguntas derivadas:

- 1) ¿Qué tipo de herramientas comunicativas aportan a la construcción de la memoria histórica del pueblo Pichota?
- 2) ¿Por qué el acceso de la ciudadanía a la documentación permite recuperar la memoria histórica del pueblo Pichota?
- 3) ¿Qué elementos de la memoria histórica de los Pichotas se muestran en la identidad de los rocafontenses?

Además de esto se plantean 3 objetivos donde la recuperación de memoria histórica es el enfoque principal:

- Reconocer los elementos que conforman la memoria histórica de los pueblos.
- Establecer los componentes de la identidad cultural que se fortalecen con la memoria histórica

- Analizar las estrategias comunicacionales de los rocafortenses para mantener viva la memoria histórica y su identidad

Además, la investigación involucra un análisis de la relación entre la comunicación y la identidad cultural, así como el papel de las narrativas históricas en la construcción de la memoria colectiva, donde se exploran teorías de la comunicación que apoyen la creación de un diálogo intergeneracional y la manera en que estos procesos pueden contribuir a la revitalización cultural y social del pueblo Pichota.

Como resultados se encuentra que los Rocafortenses relacionan sus rituales, costumbres y creencias con las de sus antepasados ya que la cultura tiene la misma esencia de los antepasados para la conservación de prácticas ancestrales por lo cual en el pueblo de Pichota la medicina tradicional sigue siendo una de las alternativas más elegidas al momento de mitigar ciertos malestares, ya que un 60% de ellos afirmaron que siempre utilizan para cualquier molestia las yerbas que les provee la naturaleza y otro 26% la usa de manera frecuente, por tanto, el 86% de nuestra muestra sí usa de carácter concurrente la medicina ancestral debido a que le parece “mejor” o “correcto”.

El estudio refleja la importancia de su abordaje ya que los Rocafortenses plantean que es fundamental el reconocimiento del cuerpo como primer territorio para entender las relaciones rituales y culturales, guiadas con sus costumbres y creencias que se vinculan directamente con los saberes ancestrales, reflejándose así, en sus preferencias confirmando su identidad y legado cultural.

1.3.2 Prácticas ancestrales y la sanación del cuerpo: Reflexiones sobre la cosmovisión indígena y el equilibrio espiritual

Por otro lado, los autores Jaramillo Valencia y Lombo González (2024), en su investigación realizada en Manizales “Mentes reflexivas: revisión bibliográfica sobre prácticas ancestrales en la cosmovisión de los pueblos amerindios hacia la sanación del espíritu” tiene como objetivo principal explorar las prácticas ancestrales y la cosmovisión de los pueblos amerindios en relación con la sanación espiritual y el equilibrio mental.

La investigación se centra en cómo estas comunidades han desarrollado a lo largo del tiempo un entendimiento integral de la salud que abarca tanto aspectos físicos como espirituales, destacando la importancia de la conexión con la naturaleza y la comunidad en sus métodos de sanación, a través de un análisis exhaustivo de la literatura existente, los autores buscan no solo documentar estas prácticas, sino también resaltar su relevancia en el contexto contemporáneo, donde la búsqueda de un bienestar integral es cada vez más valorada. La revisión busca contribuir a la comprensión y apreciación de la sabiduría ancestral, fomentando un diálogo intercultural que enriquezca las prácticas de salud actuales.

Para esto, se emplea una revisión documental a través de un enfoque cualitativo y a su vez, el rastreo se encuadra en revistas indexadas y libros validados académicamente por medio de los operadores Booleanos AND, NOT y OR. Los ejes categoriales que guían el rastreo son 'Prácticas Ancestrales', 'Cosmovisión' y 'Salud Mental', y dichos vocablos se relacionan con análisis de criterio y contenido, estableciendo unos parámetros de filtración para seleccionar aquellas fuentes consideradas relevantes en el proceso de construcción de este artículo de revisión.

Esta investigación reconoce tras su rastreo documental que los saberes ancestrales representan la sabiduría acumulada de pueblos indígenas a través de milenios. Estos conocimientos, estrechamente vinculados a su identidad cultural, ofrecen herramientas para tratar enfermedades y dolencias, así como para mantener un equilibrio entre el individuo y su entorno, los saberes ancestrales ofrecen un enfoque holístico, donde se promueve un equilibrio vital entre individuo y su entorno.

Las tradiciones indígenas constituyen un entramado de saberes ancestrales que promueven la salud mental y el bienestar comunitario, a través de rituales, ceremonias, medicina tradicional y una profunda conexión con la naturaleza, estas prácticas fomentan el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Al fortalecer los vínculos intergeneracionales y la identidad cultural, estas tradiciones contribuyen a la cohesión social y a la resiliencia de las comunidades ante los desafíos contemporáneos,

por ende, las tradiciones indígenas, al ser un tejido de saberes ancestrales, juegan un papel fundamental en la promoción de la salud mental y el bienestar comunitario.

Mediante la combinación de rituales, ceremonias, medicina tradicional y una conexión profunda con la naturaleza, estas prácticas no solo ayudan a mantener el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu, sino que también fortalecen los lazos intergeneracionales y la identidad cultural. De este modo, contribuyen a la cohesión social y a la resiliencia de las comunidades, permitiéndoles enfrentar de manera efectiva los desafíos contemporáneos y preservar su legado cultural en un mundo en constante cambio.

Esta cuarta investigación presenta como resultados la comprensión de que el uso del lenguaje es sustancial en la consecución efectiva de los deseos de curación, restauración del bienestar y calidad de vida en el individuo; asimismo, reivindican las prácticas ancestrales, los elementos ancestrales, las nociones espirituales y la sanación del espíritu en el equilibrio del hombre.

Baróngil et al., emplearon una investigación en Colombia, en el año 2014 titulada “Saberes ancestrales en comunidades agrarias: La experiencia de Asopricor (Colombia)”, esta es una sistematización de experiencia donde se generaron diálogos de ¿cómo los saberes ancestrales de los campesinos implican en el ámbito académico?

La metodología seguida en esta construcción curricular exigió (y exigirá en el futuro) la participación y aprobación de las comunidades; ello implica un permanente regreso a las asociaciones de campesinos, a fin de confrontar cada nueva reflexión y propuesta (pensada desde el grupo de investigación). Esta confrontación con la realidad y experiencia de hombres y mujeres rurales constituye un ejercicio permanente de reflexión y devolución creativa (metodología insoslayable en IAP). Se infiere de todo ello que la elaboración final del currículo, entendido como documento legal y administrativo, debe adaptarse a las circunstancias y al modelo de investigación propuesto: la investigación-acción participativa.

Por otro lado, para las comunidades campesinas de Asopricor, todo conocimiento ancestral está estrechamente relacionado con sus prácticas cotidianas e históricas. Cada saber, así como su transmisión a las nuevas generaciones, se vincula con una actividad llevada a cabo por algún miembro o la comunidad en su conjunto.

Estos saberes, que abarcan desde técnicas agrícolas, manejo de los recursos naturales, hasta formas de interacción social y espiritualidad, constituyen la base de su cultura y modo de vida. Cada conocimiento está ligado a una acción concreta, y es a través de estas actividades que las nuevas generaciones aprenden de los mayores. Este proceso de enseñanza-aprendizaje no es formal ni académico, sino que ocurre de manera orgánica dentro de la comunidad, donde cada miembro juega un rol en la conservación y transmisión del saber.

Por consiguiente, dando como resultado la sistematización de los saberes ancestrales campesinos, elaborando temas que permitan a la comunidad ahondar en estos mismos conocimientos, validarlos o reconsiderar su estatuto epistemológico en las siguientes fases del proyecto, desarrollando temas de interés que se convierten en el eje estructural del programa universitario creado denominado: Técnico Profesional en Desarrollo Económico, Social y Comunitario.

Siguiendo la línea de investigaciones a nivel nacional, “El cuerpo como lugar de (re) existencia y restitución del ser. Una reflexión a partir de la pedagogía del cuerpo con perspectiva decolonial.” es una investigación realizada por la autora Rodríguez Infante (2016), en la cual propone elaborar una reflexión pedagógica desde y sobre el cuerpo con perspectiva decolonial, la cual permite develar actuales dispositivos de control que influyen en la configuración de las subjetividades y los cuerpos. El objetivo para este trabajo investigativo es visibilizar y potenciar los sujetos/cuerpos parte de la línea de investigación y Práctica Pedagógica Investigativa que han tomado partida en las fisuras y malestares que provoca la matriz moderno-colonial y la actual mercantilización de la vida y el cuerpo, modificando así sus prácticas, y cuestionando valores hegemónicos y el pensar sobre la dignidad e integralidad humana.

Metodológicamente la investigación se desarrolla en coherencia con la ruta corpo-sensorial simbólico-conceptual síntesis y expresión en que están basadas las dinámicas propias del espacio de Práctica Pedagógica Investigativa o Práctica Pedagógica Investigativa. Esta ruta consiste en partir del despertar de los sentidos y la corporalidad como consciencia, movimiento y sentido mediante el autocuidado y cocuidado, la investigación estuvo mediada sobre la pregunta, ¿De qué manera el cuerpo se constituye un lugar de (re)existencia y restitución del ser desde una pedagogía del cuerpo con perspectiva decolonial?

Además de esto la autora plantea el cuerpo en 4 enfoques, el cuerpo es una culpa, la culpa en progreso, el progreso se mide en el consumo, "somos cuerpo, somos memoria", donde cada uno de estos da un recorrido histórico desde varios países de los que ha sido la concepción del cuerpo y como ha sido percibido. En el primer enfoque, el cuerpo como portador de culpa, se explora la noción de que, en muchas culturas, el cuerpo ha sido visto como una fuente de pecado o imperfección, vinculado a la culpa y la necesidad de redención, el segundo enfoque, la culpa como motor de progreso, sugiere que esta carga de culpa no solo ha limitado al cuerpo, sino que ha sido utilizada como una justificación para avanzar hacia ideales de perfección o mejora continua, el tercer enfoque establece una conexión entre el progreso y el consumo, donde el bienestar y el desarrollo social se miden cada vez más en términos de la capacidad de consumo del cuerpo, Por último, el cuarto enfoque, "somos cuerpo, somos memoria", subraya que el cuerpo no es solo un vehículo físico, sino también un repositorio de experiencias, emociones y recuerdos, a través del cuerpo, se construyen y transmiten historias personales y colectivas, y este proceso está profundamente influenciado por la percepción del cuerpo en diferentes épocas y lugares.

Como conclusión la investigación identifica que existe una necesidad de reconocer y legitimar el cuerpo como un territorio de lucha y resistencia (tanto individual como colectiva). La autora propone

que hay que empezar a transformar desde las raíces y el interior, empezar apoderándonos del territorio más próximo, el primero, que es el cuerpo.

En relación a la investigación presente sobre el reconocimiento del cuerpo como primer territorio a partir de la transmisión de saberes ancestrales, su importancia radica en la comprensión de que el cuerpo es el espacio principal donde se fundamentan las vivencias, la identidad y relaciones con el contexto, ya que en muchas culturas el cuerpo no se percibe únicamente como un espacio físico sino como aquel primer territorio, por lo cual desde los saberes ancestrales, el cuerpo es la primera manifestación de pertenencia y arraigo al territorio físico y espiritual.

1.3.3 Mujeres guardianas de saberes ancestrales: El cuerpo como territorio de resistencia y transmisión cultural en comunidades rurales

Dándole paso a las investigaciones a nivel local, Uribe (2018) propone en su investigación “Un Viaje Ancestral: Mujeres Afrocolombianas, Indígenas Y Campesinas Del Valle De Aburrá En Diálogo De Saberes Intercultural” reflexionar y visibilizar el papel político que han tenido las mujeres como guardianas, custodias y transmisoras de las culturas ancestrales de los pueblos indígenas, afrocolombianos y campesinos. Así mismo, reconocer la resistencia y re-existencia de algunas experiencias organizativas de diversas mujeres en Medellín que luchan, desde su autonomía, por mantener su identidad, sus prácticas y saberes en un contexto de ciudad hegemónica y excluyente.

La importancia de este trabajo se enfoca en darle lugar y legitimidad a los saberes ancestrales y, en este sentido, posicionar a la mujer como sujeto fundamental en las luchas políticas y culturales que se gestan, desde procesos particulares, y emergen como propuestas interculturales y decoloniales que ayudan a combatir el modelo occidental capitalista, en este marco, el papel de la mujer cobra una relevancia fundamental puesto que históricamente, las mujeres han sido las portadoras y transmisoras de muchos de estos saberes ancestrales, desempeñando roles esenciales en la preservación de la cultura, la alimentación, el cuidado de la tierra, y la salud dentro de sus comunidades. Sin embargo, han

sido a menudo invisibilizadas tanto dentro de las dinámicas patriarcales de sus propias sociedades como en el ámbito más amplio de la historia escrita desde una perspectiva occidental, por lo tanto, esta investigación subraya la necesidad de reivindicar a las mujeres como sujetos políticos y culturales activos, no solo en la transmisión de saberes, sino en las luchas por la justicia social, la autonomía, y la dignidad de sus comunidades.

Por lo tanto, se reconoce la importancia del diálogo intercultural entre mujeres afrocolombianas, indígenas y campesinas, ya que la falta de estos espacios ha contribuido a la pérdida de los saberes propios y ancestrales, así como al desconocimiento y rechazo de su transmisión, donde la ausencia de oportunidades para el intercambio de conocimientos y experiencias entre estas mujeres ha debilitado la continuidad de sus tradiciones, limitando la posibilidad de preservar y revitalizar sus prácticas culturales.

En este sentido las prácticas ancestrales, que comprenden tanto rituales, como formas de trabajo, medicina tradicional y arte, representan medios esenciales para la conservación y transmisión de este conocimiento colectivo, las cuales permiten a las comunidades rurales reafirmar su identidad cultural y su relación con la tierra, reconociendo al cuerpo como el primer y más íntimo espacio de resistencia y memoria.

Siguiendo este rastreo a nivel local, la investigación “Prácticas Medicinales – Características y usos de los objetos en el momento de la atención de partos en los municipios de Betulia y Urrao Antioquia” Piedrahita Suárez (2018) propuso entender la transformación de las prácticas de atención en salud especialmente a nivel del parto en los últimos cuarenta años, teniendo en cuenta las prácticas y saberes ancestrales de las mujeres parteras en estos dos municipios, debido a que actualmente se lleva a cabo la partería en ambas cabeceras municipales, razón por la cual se da este interés investigativo, entendiendo que estos saberes son heredados, no sólo habiendo un diálogo en torno a ello, sino,

además ejerciéndose. Esta investigación involucró la cabecera de Urrao y alrededores, así como Betulia, siendo este último uno de los pueblos más cercanos a Urrao.

La metodología para esta investigación se dio mediante un estudio con enfoque cualitativo, para recolectar la información se emplearon técnicas que incluyeron entrevistas a mujeres madres y parteras de la región, así como registros fotográficos e investigación documental.

Entre los hallazgos, Piedrahita Suárez (2018) describe dos grupos de mujeres, de la siguiente manera:

En esta etapa de estudio fue posible evidenciar diferentes variables las cuales son enunciadas y descritas en el siguiente orden: Las indígenas Emberá, la cual permitió comprender que son mujeres que asumen la llegada de un bebe de manera autónoma; como segunda variable, se encontraron las parteras identificadas como mujeres líderes dentro de su comunidad que asisten los partos de otras mujeres. Ambos grupos de mujeres asumen todo tipo de responsabilidad referente a la práctica del parto. Su conocimiento es empírico y de tradición, heredado por sus antecesores; éste les permite manejar la situación de una manera envolvente. (p. 18)

Sin embargo, cabe resaltar que algunos de sus materiales para el parto son artesanales, antiguos, que cumplen funciones similares a los implementos médicos de la medicina occidental. Pero, además, sale a colación, el término de “parto no negociado” que se deriva de acuerdo a las características económicas de la madre en cuestión y que anulan los costos de la atención debido a la tradición de la práctica, permitiéndose entender como un medio no limitándose a generar ingresos, sino en función al acompañamiento y a la importancia de la práctica en sí para las comunidades, teniendo como segunda atención, el acompañamiento postparto a la madre, haciendo, según la investigación, que las mujeres, especialmente rurales, opten por la atención de parteras tradicionales preferiblemente.

Siendo así, el autor reitera la importancia de comprender y reconocer las costumbres y creencias y prácticas asociadas al embarazo, parto y postparto de las comunidades en pro a la salud, ya que esta es el objetivo fundamental tanto de la medicina tradicional como de la hospitalaria, pero que la diferenciación entre ambos partos resulta siendo clara y denominada como “parto humanizado”, que sería el parto que se da desde el acompañamiento de saberes ancestrales involucrando materiales físicos y simbólicos, pero que además, se sigue conformando hoy día en un modelo que, lejos de Urrao y Betulia, se comienza a buscar en grandes ciudades como Medellín .

La revisión de antecedentes revela un creciente interés por los saberes ancestrales y su relación con el cuerpo como primer territorio, especialmente en comunidades indígenas y afrodescendientes. Los trabajos consultados abordan temas como la transmisión de conocimientos ancestrales, la resistencia cultural, la cosmovisión y la relación entre el cuerpo – tierra. Un tema recurrente es la importancia del cuerpo como primer territorio y su conexión con la identidad cultural.

Sin embargo, a pesar de los avances en la investigación sobre saberes ancestrales, se encuentran vacíos en los estudios centrados en comunidades campesinas, en la relación entre cuerpo y territorio, ya que son aún escasos. Los estudios revisados ofrecen enfoques metodológicos valiosos, como la etnografía, la historia oral y la investigación-acción participativa, que permiten conocer los saberes locales y construir conocimientos desde una perspectiva decolonial. Sin embargo, se requiere profundizar en el análisis en la transmisión de saberes ancestrales y en la evaluación del impacto de las políticas públicas sobre estas prácticas.

Los estudios rastreados aportan elementos clave para la presente investigación en la vereda El Saladito de Urrao, Antioquia. En primer lugar, subrayan la importancia de considerar el cuerpo como territorio simbólico y cultural, donde se encuentran las experiencias, la historia y la identidad de las personas. En segundo lugar, resaltan la necesidad de adoptar enfoques metodológicos que permitan comprender los saberes ancestrales desde una perspectiva local y comunitaria. Finalmente, estos

estudios enfatizan el papel de las mujeres en la transmisión de conocimientos ancestrales y la importancia de reconocer y valorar su rol en las comunidades rurales.

1.4 Justificación

La presente investigación, tiene como enfoque las prácticas y saberes ancestrales de las comunidades campesinas de la vereda el saladito de Urrao Antioquia, y cómo esto puede ser relacionado con la visión del cuerpo como primer territorio, con el fin de realizar una recuperación de saberes ancestrales teniendo en cuenta la importancia de estas prácticas para hacer construcción de memoria de las comunidades y fortalecer las cosmogonías que generan identidad en territorios interculturales como lo es en el municipio de Urrao-Antioquia en específico la vereda El Saladito.

Sin embargo, se hallan muchos vacíos investigativos en cuanto a las prácticas ancestrales que pueden tener los campesinos y campesinas, teniendo en cuenta que la mayor parte de investigaciones se centran en comunidades étnicas, pero estos saberes, también son aprovechados por comunidades campesinas e incluso, hay quienes sin pertenecer a ninguna de las comunidades étnicas ni campesinas o rurales, han adaptado estas dinámicas sociales y de vida que les lleva por un camino no solo sentipensado desde los saberes ancestrales, sino llamado “camino de la medicina ancestral”, esto, en gran medida hace que surja el interés de esta investigación, debido a que estas dinámicas ya no solo se tejen en la selva sino también en diferentes comunidades que han realizado una apertura a las ciudades llevando la palabra y el conocimiento de abuelos, abuelas, taitas y mayores a grandes ciudades, ofreciendo otras formas para entender la sacralidad de la existencia y otro medios para la propia práctica de cuidado del ser y del cuerpo.

Con lo anterior, surge la pregunta ¿Cuál es el grado de similitud entre los saberes ancestrales desde las comunidades étnicas y los saberes ancestrales desde las comunidades campesinas?, ya que ambos se basan en la relación del ser humano con la “Pachamama” y todo lo que de ella nace, y aunque las prácticas varíen en cuanto a cosmogonía, tienen la misma razón de fondo, por ende, es allí donde

entra el cuerpo como primer territorio, entendiéndolo desde un lugar no solo de carne y hueso, sino donde se tejen memorias, saberes, y vida, especialmente en los cuerpos de las mujeres, y como desde esos procesos que conllevan las prácticas de los saberes ancestrales se interioriza más la defensa del cuerpo-territorio, como cuerpo-tierra y desde allí, que el cuidado con el cuerpo propio se realice con lo que la tierra otorga, pero, que cuidando ese cuerpo, también se cuida la tierra, viendo el territorio como algo vivo, algo que hace parte de cada uno/una, que acompaña, que guía y que, además, se convierte en medicina corpórea o espiritual siendo tierra-territorio, territorio-cuerpo, cuerpo-tierra expandiéndose. En ese orden de ideas, cabe resaltar la importancia de investigarse y preguntarse sobre estas formas de saberes ancestrales de los campesinos y campesinas, que desde lo rural siguen tejiendo comunidad y promoviendo vida, corpórea y territorial y que preguntarse sobre esto permita seguir construyendo memoria para que esos saberes no se pierdan, sino que por el contrario se medien posibilidades para la transmisión de esos saberes a las generaciones de hoy.

Por otro lado, desde la mirada del trabajo social esta investigación cobra una importancia significativa ya que subraya la idea de que el cuerpo humano, en su interacción con el entorno, se convierte en el primer y fundamental espacio de experiencia y de intervención social. Así, abordar la realidad de la vereda el Saladito desde esta perspectiva permite entender cómo las condiciones físicas, emocionales y sociales impactan la vida cotidiana de sus habitantes, donde los saberes ancestrales acumulados a lo largo de generaciones ofrecen una comprensión integral del vínculo entre el cuerpo, el entorno y la vida cotidiana, proporcionando una base invaluable para el trabajo social en esta región.

Los saberes ancestrales, que incluyen prácticas tradicionales de siembra y cocina, constituyen un aspecto fundamental de la identidad cultural y la resiliencia de la comunidad de El Saladito, donde existe una gran cantidad de familias que durante mucho tiempo se han encargado de cultivar la tierra, con medios ancestrales volviéndolo así un estilo de vida de cuidado del sí, relación al cuerpo como primer territorio. Estos conocimientos tradicionales no solo reflejan una adaptación efectiva al medio

ambiente, sino que también subrayan una relación íntima y respetuosa con el territorio. En este sentido, la investigación sobre el cuerpo como primer territorio se enriquece al considerar cómo estos saberes ancestrales configuran la experiencia corporal y comunitaria en la vereda el Saladito.

Pero, aun así, con lo anterior cabe preguntarse ¿cómo se integran y respetan estos saberes ancestrales en las estrategias de intervención social? Al comprender que el cuerpo y el territorio están relacionados en una cosmovisión que valora la armonía entre ambos, donde el profesional del área de las ciencias sociales y humanas deben de ser sensibles ante la práctica y conocimiento de los saberes ancestrales como lo son, por ejemplo, el uso de plantas autóctonas y los rituales comunitarios, entendiendo el papel crucial que juega en el bienestar de los residentes, su desarrollo social y tejido comunitario.

Esta investigación desempeña un papel crucial en la comunidad de la vereda El Saladito al fomentar un vínculo profundo entre los residentes y su herencia cultural. Este enfoque no solo refuerza el sentido de identidad y pertenencia en la actualidad, sino que también busca que las generaciones futuras permanezcan conectadas con sus raíces culturales. Al documentar y valorar los saberes ancestrales, la investigación contribuye a preservar prácticas, tradiciones y conocimientos que han sido fundamentales para la vida de la comunidad a lo largo del tiempo, además, el conocimiento y la práctica de estos saberes ancestrales fortalecen el legado cultural al integrarse en las actividades diarias y en las celebraciones comunitarias. Esto no solo enriquece la vida cultural de la vereda, sino que también ofrece a los jóvenes una base sólida sobre la cual construir su identidad, al tiempo que promueve el orgullo y la continuidad de las tradiciones locales; Este proceso de preservación y valorización es esencial para garantizar que las tradiciones y prácticas culturales sean conservadas, puesto que al hacerlo se fomenta una comprensión más profunda de la historia y las costumbres de la comunidad, facilitando que cada día se tenga una relación más cerca del cuerpo como su primer territorio.

En conclusión, la comunidad de la vereda El Saladito podrán reconocer la importancia de estos conocimientos en el fortalecimiento del tejido social y cultural de la comunidad, considerando el cuerpo como primer territorio, destacando como las prácticas ancestrales han configurado una comprensión integral del vínculo entre el cuerpo, el entorno y la vida cotidiana.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

Comprender las prácticas ancestrales que contribuyen a la recuperación de la memoria histórica y su influencia en el reconocimiento del cuerpo como primer territorio en la comunidad de la vereda El Saladito del municipio de Urrao, Antioquia.

1.5.2 Objetivos específicos

- Identificar las prácticas y saberes ancestrales en relación a la cocina y la siembra en la concepción del cuerpo como primer territorio utilizadas tradicionalmente en la comunidad campesina de la vereda El Saladito en Urrao, Antioquia.
- Explorar las estrategias de preservación y transmisión de la memoria histórica mediante prácticas ancestrales de siembra y cocina en la comunidad campesina de la vereda el Saladito en Urrao, Antioquia.
- Examinar la relación entre las prácticas ancestrales de siembra y cocina y la concepción del cuerpo como primer territorio con relación al bienestar físico y emocional de la comunidad campesina de la vereda El Saladito de Urrao, Antioquia.

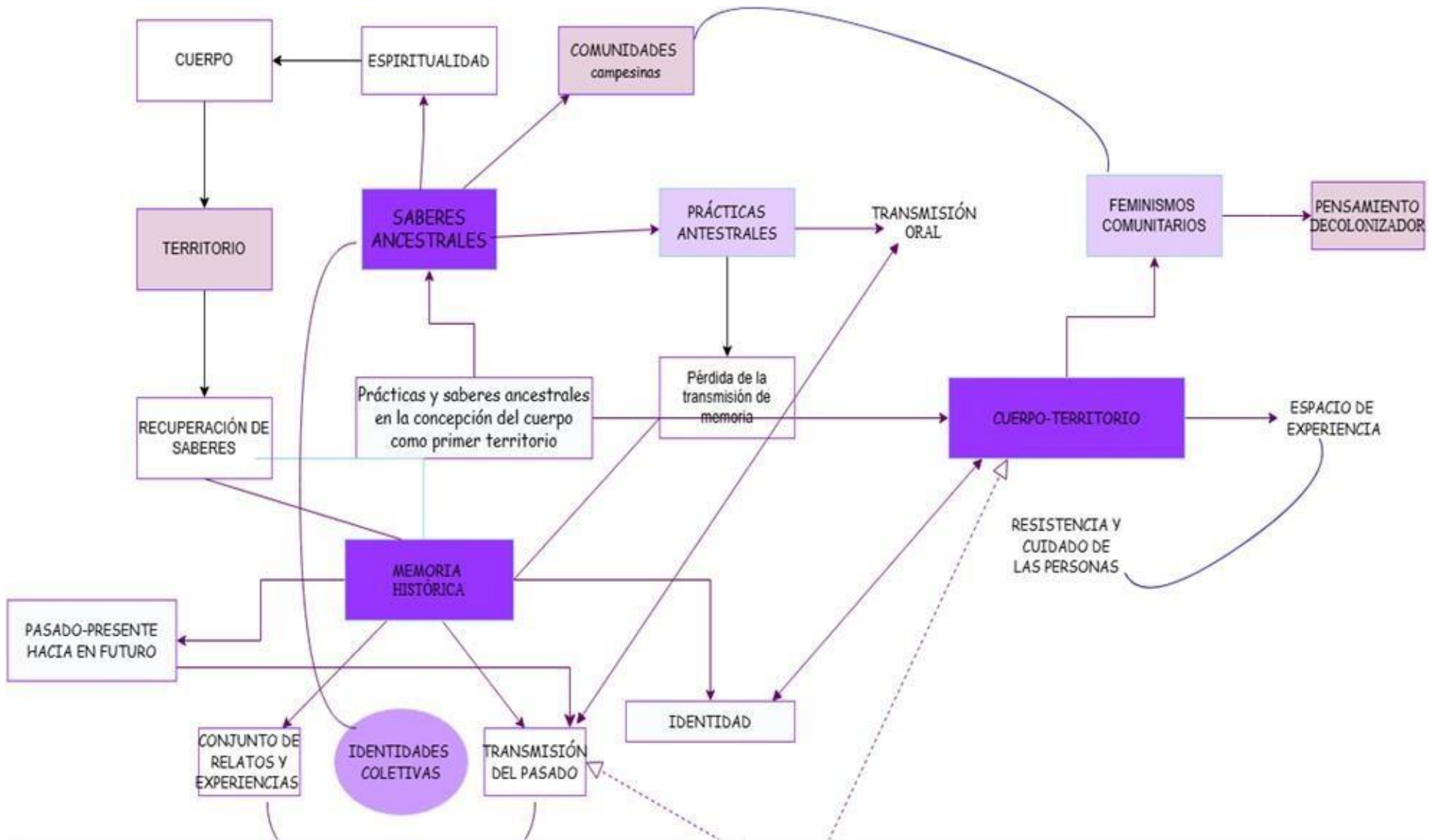
CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL

2.1. Referente teórico y conceptual

El presente marco conceptual se adentra en tres categorías clave que abordan: la relación entre el conocimiento ancestral, el cuerpo como primer territorio y la memoria histórica. Los saberes ancestrales, transmitidos a lo largo de generaciones constituyen un sistema de conocimientos profundos y holísticos que han sido preservados por diversas culturas a través de la oralidad y las prácticas cotidianas, constituyendo un pilar fundamental de identidad y resistencia, a continuación, se presenta el mapa de relaciones expuesto en la Figura 1, donde se explica la conexión que cada uno de los conceptos, además de eso, el anexo 1 “ Matriz de operacionalización de categorías” donde se realizó el proceso investigativo para la elección y clasificación de categorías.

Figura 1

Mapa de relaciones



2.1.1.1 Saberes ancestrales

Los saberes ancestrales se refieren a conocimientos y valores que han sido transmitidos culturalmente a lo largo de miles de años. Según López (2001) citado por Díaz et al. (2013) la ancestralidad se define como aquella que “retoma los significados que culturalmente se establecen de forma milenaria y realiza acercamientos involucrados en la configuración de la ancestralidad, rescatando el valor sobre espiritualidad y la entidad desde la conexión con la tierra y el lenguaje” (p. 91).

En la vereda El Saladito de Urrao, Antioquia, se desarrollan una serie de prácticas ancestrales centradas en la siembra y la cocina, las cuales se desarrollan a través de rituales y tradiciones locales profundamente arraigados en la espiritualidad, el territorio, la naturaleza y el lenguaje de la comunidad, prácticas que no solo garantizan la sostenibilidad alimentaria, sino que también fortalecen la identidad cultural y promueven valores colectivos como el respeto y el amor por el prójimo.

En este sentido, para la población, la rotación de cultivos y la agrosilvicultura permiten una gestión equilibrada del territorio, mientras que el uso de semillas criollas y la selección de variedades locales aseguran la conservación de la biodiversidad y la transmisión de conocimientos agronómicos a nuevas generaciones.

En muchas comunidades guardianas de estos saberes, el estilo de vida se orienta hacia la perdurabilidad y el cuidado del entorno, reflejando principios similares a los del Sumak Kawsay o Buen Vivir, que proponen una construcción social basada en el reconocimiento de los diversos valores culturales y el respeto a la naturaleza.

Además, existen prácticas que se han transmitido de generación en generación, adaptándose al mundo contemporáneo sin perder su enfoque en la preservación del medio natural, contribuyendo no solo a la sostenibilidad ambiental, sino que también ofrecen nuevas perspectivas de vida que integran la intuición y el sentir con el pensamiento racional, generando un conocimiento integral del mundo.

Según la Alianza Mesoamericana de Pueblos y Bosques (2022):

Los saberes ancestrales son la expresión de una cosmovisión, profunda y compleja, que dista mucho de la concepción del mundo occidental; la verdadera comprensión de los saberes ancestrales surge desde la vivencia de esa cosmovisión, en la que la intuición y el sentir se entrelazan con el pensamiento para generar el conocimiento del mundo. (párr. 5)

Actualmente, comprendiendo las dinámicas propias de la globalización, estos conocimientos son fundamentales para orientar las prácticas de siembra y cosecha en El Saladito, demostrando su relevancia y adaptabilidad a lo largo del tiempo. La integración de estos saberes ancestrales en la gestión del territorio y la preservación de la memoria histórica subraya su importancia no solo para la comunidad campesina, sino también para la construcción de una identidad colectiva sólida y resilientes.

2.1.1.1. Prácticas ancestrales.

Las prácticas ancestrales se refieren en gran medida a las prácticas ritualizadoras que tienen los pueblos indígenas, sin embargo, este término tiene una composición más amplia, pues se encuentran vinculadas inevitablemente a la naturaleza y a la sostenibilidad, siendo fundamentales para la supervivencia y el bienestar de no solo de las comunidades rurales, sino también de todos quienes nos beneficiamos de las producciones que provienen de la tierra.

Estas prácticas agrónomas que si bien, han sido fundamentales en la configuración de las prácticas agrícolas a lo largo de la historia, siguiendo a Ochoa (2022) se reconoce que "estos conocimientos favorecen el desarrollo de prácticas que se vinculan a la producción del campo, como las tradiciones, rituales e ideas, demostrando una visión futurista de nuestros antepasados para la preservación del planeta". (p. 284)

Es imprescindible entender que estas prácticas no son únicas, aunque sean más notorias, sino que, además, hay otras formas de prácticas que involucran la palabra, la ritualización y las formas de cuidado decolonizadoras para el cuerpo, desde la ruralidad, resistiendo de cierta forma a lo impuesto.

Como mencionan Jaramillo Valencia y Lombo González (2024) ampliando la definición en su artículo “Prácticas ancestrales en la cosmovisión de los pueblos amerindios hacia la sanación del espíritu”, señalan:

Las ‘prácticas ancestrales’, se refieren a la variedad de saberes forjados dentro de una cultura milenaria, conocimientos de especial importancia en el mantenimiento y tratamiento de afecciones físicas y psicológicas en comunidades o asentamientos indígenas. Estos son saberes que se transmiten a través de la tradición oral, y en donde los contextos social e histórico influyen trascendentalmente al estar alineados con la concepción específica de la realidad del pueblo al que pertenece. (p. 325)

Si bien la cita se centra en las comunidades indígenas, la noción de “prácticas ancestrales” va más allá de las comunidades étnicas. Los campesinos, en su interacción con la naturaleza, han desarrollado cosmogonías similares y han transmitido estos saberes de manera oral de generación en generación. Así, tanto indígenas como campesinos han empleado y siguen empleando una amplia variedad de plantas y técnicas tradicionales para el tratamiento de afecciones corpóreas y en un sentido más romántico, del “corazón”, demostrando la universalidad de las prácticas ancestrales.

Un ejemplo de ello puede ser la rotación de cultivos, la agrosilvicultura, el uso de semillas criollas y la selección de variedades locales ancestrales, prácticas que han demostrado su eficacia en la producción de alimentos de alta calidad y en la conservación de la biodiversidad y en la recuperación de los saberes históricos por encima de los avances propagados en el marco de la globalización.

2.1.1.2. Plantas medicinales.

Las plantas medicinales no son algo ajeno a la cultura colombiana, ni han sido usadas en un sentido único, estas a lo largo de los años han estado presentes en las comunidades principalmente campesinas, entenderlas como medicinales, ha sido crucial para preservar y valorizar el patrimonio cultural.

Las plantas medicinales son aquellas especies vegetales que contienen compuestos bioactivos con propiedades terapéuticas, utilizadas tradicionalmente en la prevención, alivio o tratamiento de diversas enfermedades y dolencias sean físicas o emocionales, estas pueden ser utilizadas para preparar remedios caseros, ungüentos y otros preparados medicinales.

Al respecto, el ingeniero Fretes (2010) afirma lo siguiente:

Las plantas medicinales son aquellos vegetales que elaboran unos metabolitos secundarios, llamados “principios activos”, sustancias que ejercen una acción farmacológica, beneficiosa o perjudicial, sobre el organismo vivo. Su utilidad primordial, a veces específica, es servir como droga o medicamento que alivie las enfermedades o restablezca la salud perdida y estas constituyen aproximadamente la 7 parte de las especies.

Donde en el siglo XVII se marcó el apogeo de las plantas medicinales y aromáticas, que hasta entonces se emplearon de manera limitada como medicina; su número había aumentado, pues aparecieron otras como la manigueta de Guinea y el anís estrellado de China. A finales del siglo XVIII, su valor principal era el curativamente la séptima parte de las especies existentes.

(p.7)

Con lo anterior se puede confirmar que las plantas medicinales han estado presentes en las sociedades desde hace siglos jugando un papel fundamental en cada hogar donde las prácticas y rituales han sido una parte integral de la vida doméstica, estas plantas además de proporcionar remedios efectivos y accesibles han fomentado la comprensión profunda de la naturaleza y han creado conocimientos, historias, mitos y leyendas que se han vuelto propias del territorio.

Por otro lado, es importante reconocer que más allá de que las plantas medicinales tengan un don curativo físico sean las llamadas “sanadoras de los males del espíritu o del cuerpo”, en este sentido, Rodríguez Parada (2023) señala que:

Las plantas medicinales a su vez son gestoras de memorias propias de las realidades de las sociedades y culturas de América Latina, especialmente en sus periferias, como lo son en asentamientos en Brasil, zonas en Argentina, Chile, Venezuela, México, Panamá y Colombia, por solo nombrar algunos países del continente. Algo importante de mencionar en la relación que existe entre las plantas medicinales y las sociedades rurales es que usualmente al ser un conocimiento que se pasa de generación en generación, no se solía ni se suele ir a un experto, o un yerbatero, para que diera el remedio para curar el mal, sino que implica un proceso de automedicación. (p.23)

Esto, plantea la idea de que su valor no solo reside en sus propiedades curativas sino también en su capacidad para conectar a las comunidades con sus entornos naturales y culturales, concluyendo y reafirmando su importancia y potencial en las comunidades actuales.

2.1.1.3. Campesinos.

La categoría de análisis de campesinos ha sido objeto de estudio por parte de diversas disciplinas sociales y a lo largo del tiempo han surgido diferentes enfoques para comprender el campesinado sus características, su papel en la sociedad y sus desafíos, Edelman (2022) plantea que:

El término de campesino o campesina puede aplicarse a cualquier persona que se ocupa de la agricultura, ganadería, la trashumancia, las artesanías relacionadas con la agricultura u otras ocupaciones similares. Esto incluye a las personas indígenas que trabajan la tierra. (p.163)

Es importante destacar que los enfoques contemporáneos del análisis de campesinos han superado las visiones tradicionales, incorporando nuevas perspectivas como el género, la etnicidad, la ecología y la cultura, autores como Judith Heyer, Arturo Escobar y James Scott han contribuido significativamente a esta comprensión más compleja y dinámica del campesinado.

Por otro lado, para Saade Granados (2020) el campesino se define como:

Sujeto intercultural, que se identifica como tal, involucrado vitalmente en el trabajo directo con la tierra y la naturaleza, inmerso en formas de organización social basadas en el trabajo familiar y comunitario no remunerado o en la venta de su fuerza de trabajo.

El campesino es un sujeto territorialmente diverso. Desde diferentes ámbitos de las políticas públicas y de los modelos de ejecución de estas, un problema de difícil resolución es la relación de tales políticas con las características y dinámicas de los territorios. Por lo tanto, así sean instrumentos de carácter sectorial, deben reconocer el entorno y el contexto donde habitan y desarrollan sus actividades los individuos y comunidades. (p. 15)

Por lo cual el conocimiento ancestral, transmitido de generación en generación, constituye un patrimonio invaluable de los campesinos en Colombia, transmitido de generación en generación, constituyendo un patrimonio invaluable, por ende, los campesinos siempre tendrán un papel fundamental en el conocimiento ancestral, conservando aquellas creencias y prácticas culturales que dan forma a la identidad de las comunidades campesinas.

2.1.2. *Cuerpo como primer territorio*

El concepto de "cuerpo como primer territorio" proviene de la necesidad de reconocer al cuerpo humano como el primer espacio de experiencia, identidad y vinculación con el mundo. Desde una perspectiva integral, el cuerpo no solo simboliza un componente físico, sino también el núcleo de nuestra subjetividad, la expresión de nuestro camino personal y el primer lugar donde se materializan las interacciones sociales y culturales. De igual forma, el cuerpo representa el comienzo para comprender nuestra existencia y el lugar donde ejercemos autoridad, control y dominio. Además, es un campo de lucha, donde se enfrentan normas, violencia, resistencias y posibilidades de transformación, por consiguiente, las autoras Icaza y Leyva (2019) plantean que:

Para algunas expresiones de los feminismos indígenas, el cuerpo es visto como unidad ecológica en la cual se desarrolla la vida, donde se organizan los hechos cotidianos y donde ésta sobrevive

gracias a los bienes comunes de la naturaleza, como el agua, la tierra, el aire. Así, el cuerpo territorio es territorio individual y territorio colectivo. La defensa de nuestros cuerpos como sujetos políticos portadores de derechos y la defensa de nuestros territorios como espacio de vida material, cultural, histórica y “Mi cuerpo-territorio” y su itinerario intercultural. Un territorio es mucho más que una parcela de terreno: es un espacio de vida cultural, simbólica e histórica. Entender el cuerpo como un territorio, como un sistema vivo, complejo e integral, constituido por múltiples relaciones en las que participan todos los seres vivos y los bienes naturales como el agua, la tierra, las montañas, nos interpela a pensar nuestros cuerpos individuales y colectivos como parte de una comunidad y parte constitutiva de los territorios. (p.180)

Esta visión, del cuerpo como primer territorio, resalta la conexión entre lo físico y el entorno, estableciendo una relación inseparable entre lo personal y lo colectivo. De esta manera, al igual que los territorios geográficos, los cuerpos son espacios que pueden ser colonizados, maltratados o explotados, pero también deben ser resguardados y reclamados, por lo que deben ser protegidos. La visión de Icaza y Leyva (2019) enfatiza cómo los feminismos indígenas forman una visión ecológica del cuerpo, vinculándolo directamente con los bienes colectivos y el entorno natural. Esta perspectiva es esencial para comprender cómo los procesos de resistencia y salvaguarda del cuerpo están vinculados con la protección de la tierra y los recursos.

Por otro lado la autora Marchese (2019) señala que “el cuerpo-territorio implica un autorreconocimiento colectivo para construir círculos de confianza y autoconciencia que apuesten en hacer de la violencia algo legible, puesto que la violencia deja marcas que es necesario hacer emerger para sanar la experiencia vivida” (p.23), es decir, entender el cuerpo-territorio implica reconocer que el espacio de lucha va más allá de lo físico y de las interacciones, donde el cuerpo se convierte en el primer lugar donde se evidencian las violencias, el control y el poder, pero también donde se manifiestan el cuidado y la aceptación. En este sentido Haesbaert (2020) propone que:

El abordaje del territorio-cuerpo de la tierra, tierra-territorio como cuerpo o, simplemente, del territorio-cuerpo, en su sentido más directo, merecerá mayor atención aquí, especialmente por su vinculación muy nítida con un pensamiento latinoamericano de matriz decolonial. Se trata de la concepción que, como invirtiendo el raciocinio en torno del cuerpo-territorio, considera a la propia tierra (en este caso, componente indisociable del territorio) como cuerpo, ampliando en mucho, metafóricamente, la concepción comúnmente difundida de corporeidad. (p.283)

Por lo cual, el cuerpo como primer territorio hace referencia a la herencia de estructuras de poder donde ontológicamente los cuerpos y los territorios son un todo, sugiriendo que las luchas por la tierra son también luchas por el reconocimiento del cuerpo y viceversa, puesto que, la idea de la tierra como un organismo vivo, presente en diversas cosmovisiones indígenas, invita a repensar la relación entre los seres humanos y el entorno natural de manera más holística donde se plantea que la pérdida del control sobre el territorio implica una pérdida de identidad cultural y modos de vida para los pueblos indígenas, concluyendo así que defender el cuerpo y el territorio son acciones intrínsecas y necesarias para la supervivencia y la resistencia cultural.

2.1.2.1. Feminismos comunitarios.

Los feminismos comunitarios se entienden como un enfoque que articula la defensa del territorio con la lucha por los derechos de las mujeres indígenas, este enfoque reconoce que el cuerpo de la mujer ha sido históricamente un territorio conquistado, donde la violencia patriarcal y colonial se manifiesta de diversas formas, cabe añadir que, estos intentan hacer visibles estas vivencias, comprendiendo que la batalla por la soberanía territorial está vinculada a la demanda de los derechos de las mujeres. Al tratar ambas batallas, se fomenta una perspectiva más integral de la justicia social, que no solo defiende la independencia de las mujeres, sino que también comprende la relación entre el bienestar físico y la salud territorial.

La autora Cabnal (s.f.) define el feminismo comunitario de la siguiente forma:

Para mí tiene una intencionalidad desde el nombramiento, porque yo me nombro feminista comunitaria, y eso significa que mi práctica política, mi práctica de vida, mi práctica de resistencia, mi práctica de lucha, mi práctica de construcción de alternativas tiene que ver con la comunidad, tiene que ver con lo colectivo, tiene que ver con lo territorial, tiene que ver con lo ancestral. (p.4)

Esto conlleva un profundo compromiso con la historia y la cultura de la comunidad, en el que se admite que la batalla por la justicia social no puede separarse de las raíces y tradiciones que nos moldean. Por lo tanto, el feminismo comunitario no solo aspira a hacer visibles los problemas de género, sino que también se sitúa en un proceso de reconstrucción de conocimientos y costumbres que respetan lo antiguo. Es una invitación a modificar las estructuras de poder desde una perspectiva que incluye la protección del territorio y la dignidad de las mujeres, fomentando un bienestar común que valore la diversidad y la diversidad de opiniones dentro de la comunidad.

2.1.2.2. Pensamiento decolonizador.

El pensamiento decolonizador es un enfoque que busca cuestionar las estructuras y narrativas coloniales que siguen influyendo en nuestras sociedades, este pensamiento se centra en valorar los saberes ancestrales y reconocer cómo las relaciones de poder coloniales persisten. Al realizar esto, fomenta la resistencia y el fortalecimiento de comunidades históricamente relegadas, además, analiza cómo distintas formas de opresión se entrecruzan, incentivando un análisis más detallado. En otras palabras, el pensamiento decolonizador promueve acciones que modifiquen las relaciones sociales y culturales, con el objetivo de edificar una sociedad más inclusiva y equitativa. Lara Delgado (2015) menciona que:

El pensamiento decolonial, es poco conocido, y más como herramienta de transgresión o alternativa al proceso de la globalización. La teoría decolonial, como muchos filósofos latinoamericanos la denominan, no es más que herramientas pedagógicas y críticas que

cuestionan el conocimiento que a través de la historia se nos ha impuesto, es el proceso de emancipación de diferentes fenómenos como el amor, la ortografía o cuestiones que el eurocentrismo ha dominado, el concepto va ligado con la colinealidad/modernidad. (p.25)

El autor indica que, a pesar de que en la actualidad no se menciona frecuentemente, el pensamiento decolonial ha jugado un papel crucial en la lucha contra la globalización, ya que promueve la reflexión sobre los saberes establecidos a lo largo del tiempo, abriendo de esta manera una vía de emancipación en diversos contextos de la vida diaria. Es importante añadir que el pensamiento decolonizador reevalúa las ideas de desarrollo y progreso considerando el pasado para edificar un futuro más prometedor.

Por otro lado, Andrade Salazar (2023) plantea que:

La descolonialidad en ciencias sociales y humanas emerge insurrecta y emancipadora como una propuesta-perspectiva teórica derivada de la crítica del colonialismo a finales del siglo XX. Esta perspectiva se centra en los procesos de desconstrucción de imaginarios, constructos, ideologías, representaciones y prácticas coloniales presentes en los sistemas sociopolíticos, en los sistemas de pensamiento y también en la vida cotidiana; así, la descolonización de la conciencia y la resistencia a todas las formas de colonialismo y opresión ideológica constituye uno de sus objetivos centrales. (p.6)

Por lo tanto, la descolonialidad no solo se manifiesta como una perspectiva teórica, sino como una acción práctica que persigue dismantelar las estructuras coloniales en todas sus manifestaciones. En este contexto, los enfoques decolonizador y decolonial se fusionan en un combate compartido por la emancipación, con el propósito final de cambiar nuestras realidades sociopolíticas y culturales.

2.1.2.3. Territorialidad.

La territorialidad es un término que hace referencia a la conexión que personas y colectivos establecen con un lugar concreto, incluyendo aspectos geográficos, culturales, sociales y políticos. En el

contexto geográfico, supone la asignación física de un territorio donde se manifiesta un sentimiento de pertenencia y dominio. Desde el punto de vista cultural, está vinculada a la identidad y a las relaciones emocionales que las personas establecen con su territorio, moldeadas por su historia y costumbres. Desde un punto de vista social y político, la territorialidad está vinculada con las dinámicas de poder y la batalla por el reconocimiento y la soberanía, particularmente en situaciones de colonización o desplazamiento, especialmente en escenarios de colonización o desplazamiento. Los autores Montañez Gómez y Delgado Mahecha (1998) describen que “territorialidad es el grado de control de una determinada porción de espacio geográfico por una persona, un grupo social, un grupo étnico, una compañía multinacional, un estado o un bloque de estados” (p.198), por ende, territorialidad se puede entender como el sentido y apropiación que cada sujeto le da al territorio, así mismo es donde cada comunidad garantiza tu estabilidad en todos los ámbitos integradores de su día a día.

Zanotti (2018) menciona que “En este sentido, entendemos por territorialidad, a las formas e intenciones de apropiación, organización y control material y simbólico del espacio, de parte de distintos actores, haciendo uso de ciertas prácticas, estrategias e instrumentos determinados espacial y temporalmente” (p.6), entonces, la territorialidad fomenta la formación de identidades colectivas, dado que las comunidades frecuentemente se caracterizan por su vínculo con un sitio relacionado con su historia y costumbres. Esta conexión emocional fortalece la unidad social, posibilitando que los integrantes tengan valores y vivencias compartidas.

Por otro lado, la territorialidad impacta la salud y el bienestar de las comunidades pues, un entorno saludable y accesible puede promover una mejor calidad de vida, mientras que la degradación del territorio puede llevar a problemas de salud. Así, la defensa del territorio se vincula no solo con derechos territoriales, sino también con el derecho a un ambiente sano.

2.1.3. Memoria histórica

La comprensión de la memoria histórica plantea un proceso social y político amplio, relevante para el tema de esta investigación debido a que las formas en que las comunidades recuerdan y transmiten memorias, y dan sentido a los saberes, no consisten solamente en la preservación de memorias estáticas, sino en que durante esa transmisión de memoria se pueda habilitar la acción en consonancia con una comprensión colectiva de las narrativas e identidades pasadas, para que estas se puedan seguir construyendo en el territorio. Al respecto, se proporciona una definición esclarecedora de memoria histórica, destacando que va más allá de las manifestaciones físicas del pasado. Como afirma Zubillaga (2018), "La memoria no se limita a la ubicación física de un monumento o memorial, sino que implica un proceso más amplio de construcción social y política del pasado". (p. 4)

La definición de Zubillaga subraya la idea de que la memoria histórica es un proceso que está moldeado por los contextos sociales, culturales y políticos. Esta perspectiva se alinea con la comprensión de que la concepción del cuerpo como primer territorio está profundamente entrelazada con las memorias históricas, las cosmovisiones y las luchas por la autonomía y la autodeterminación de las comunidades.

Según Halbwachs (1950), la memoria histórica "no se limita a la mera acumulación de hechos del pasado, sino que implica un proceso activo de reconstrucción y reinterpretación del pasado desde el presente" (p. 80). En concordancia con los autores mencionados, se destaca un aspecto importante y es el presente, y como se posibilita el hecho fundamental de reconstruir memoria para entender la forma en que estas comunidades recuerdan, transmiten y dan sentido a su pasado. Enmarcando, la memoria histórica entonces, como un proceso dinámico y socialmente construido para posibilitar la configuración de las identidades colectivas.

Al enmarcar la memoria histórica como un proceso dinámico y socialmente construido, la definición de Zubillaga proporciona una lente valiosa a través de la cual examinar el papel de las

prácticas ancestrales en la configuración de las identidades colectivas, las relaciones con la tierra y las visiones para el futuro de las comunidades rurales.

2.1.3.1. Memoria colectiva

El término memoria colectiva hace referencia al conjunto de recuerdos, vivencias y relatos que comparte un colectivo o grupo. Esta memoria se pasa de una generación a otra y tiene un rol esencial en la formación de la identidad comunitaria, además de cómo las sociedades entienden su pasado, su presente y su porvenir. Delgado (2013) señala que:

La memoria colectiva es una reconstrucción del pasado en el presente, cargado de significado, donde nuestros recuerdos siguen siendo colectivos pues son los demás quienes nos los recuerdan; así pues, en tanto recordamos con el otro, la memoria es por naturaleza compartida. Para el autor la memoria también está definida por una serie de estructuras o “marcos” (el tiempo y el espacio, por ejemplo) contruidos socialmente y que, por pertenecer a un grupo social determinado, estos hacen que los recuerdos emerjan de forma conjunta. (p.2)

Cabe añadir que la memoria colectiva no es únicamente el registro de hechos históricos, sino que también es el proceso donde las comunidades van construyendo e interpretando su pasado, permitiéndoles así definir su identidad colectiva ya que los recuerdos compartidos fomentan la cohesión social, por el contrario, Halbwachs (2005) Plantea que:

La memoria colectiva no explica todos nuestros recuerdos y, acaso, que no explica por sí sola la evocación de cualquier recuerdo. Después de todo, nada prueba que todos los conceptos y las imágenes prestadas a los medios sociales de los que formamos parte, y que se producen en la memoria, no cubren, como una pantalla de cine, un recuerdo individual, aun cuando no lo percibamos. Toda la cuestión consiste en saber si tal recuerdo puede existir, si es concebible. El hecho de que se produjera, incluso una única vez, bastaría para demostrar que nada se opone a que se produzca en todos los casos. (p.11)

En este contexto, la memoria colectiva no solo se establece como un registro de sucesos, sino como un proceso activo de creación e interpretación que posibilita a las comunidades darle significado a su existencia y a su posición en el mundo. La conexión entre recuerdos personales y grupos es intrincada; mientras que la memoria colectiva establece un contexto de referencia que aporta unidad al grupo, también es cierto que cada persona puede vivir vivencias singulares que realzan y potencian esa historia compartida.

2.2. Referente normativo

A continuación, se presenta el marco normativo en relación al tema de investigación, en el cual se analiza cómo la normativa internacional, nacional, departamental y local, reconoce y protege los saberes ancestrales, así como las implicaciones para las prácticas de salud, alimentación, cuidado del territorio y personal de los campesinos.

Tabla 1

Referente normativo

NIVEL	NORMATIVIDAD	AÑO	CONTENIDO
INTERNACIONAL	Declaración de las Naciones Unidas sobre los derechos de los pueblos indígenas (resolución 61/178)	2006	Reconoce el derecho de los pueblos indígenas a conservar y fortalecer sus propias instituciones políticas, sociales y culturales, incluyendo sus sistemas de salud basados en medicinas tradicionales.

NIVEL	NORMATIVIDAD	AÑO	CONTENIDO
	Convenio 169 de la OIT sobre Pueblos Indígenas y Tribales	1989	Establece el derecho de los pueblos indígenas a conservar sus conocimientos tradicionales y a controlar, desarrollar y utilizar sus recursos naturales.
	Convenio sobre la Diversidad Biológica	1993	Reconoce la importancia de los conocimientos tradicionales asociados a la conservación y utilización sostenible de la diversidad biológica.
NACIONAL	Constitución Política de Colombia (Artículos 1, 7, 16, 79)	1991	Reconoce a Colombia como un Estado social de derecho, pluralista y multicultural, garantiza la libertad de conciencia y cultos, y protege la diversidad étnica y cultural, incluyendo los saberes ancestrales.
	Ley 70 (Ley de las comunidades negras)	1993	Reconoce y protege los derechos de las comunidades negras, afrocolombianas, raizales y Palenqueras, quienes poseen

NIVEL	NORMATIVIDAD	AÑO	CONTENIDO
			conocimientos tradicionales en salud y agricultura.
	Ley 160 (Sistema nacional de reforma agraria y desarrollo rural campesino)	1994	Establece la política indígena nacional y reconoce los derechos de los pueblos indígenas a sus conocimientos tradicionales.
	Ley 1090 (Código deontológico y bioético y otras disposiciones)	2006	Establece el Sistema General de Seguridad Social en Salud y reconoce la medicina tradicional como parte de la atención integral en salud.
	Ley 1164 (Ley del talento humano en la salud)	2007	Regula las prácticas de la medicina tradicional, reconociendo su importancia para los pueblos indígenas.
	Ley 1751 (Estatutaria de Salud)	2015	Promueve la interculturalidad en el sistema de salud y reconoce la importancia de los saberes tradicionales en la atención integral de la salud.

NIVEL	NORMATIVIDAD	AÑO	CONTENIDO
DEPARTAMENTAL	Sentencia T-128-22 (Protección constitucional a quienes ejercen labores de partería)	2022	La Corte Constitucional reconoció la partería como oficio ancestral y patrimonio inmaterial.
	Acto Legislativo 01 de 2023 (Reconocimiento del campesinado como sujeto de especial protección constitucional)	2023	Reconoce al campesinado como sujeto de especial protección constitucional, garantizando sus derechos económicos, sociales, culturales y políticos.
	Ordenanza N°32 del 20 de diciembre de 2004 (política pública para reconocer y garantizar los derechos de los pueblos indígenas en Antioquia)		El Departamento de Antioquia reconoce a los pueblos indígenas como sujetos de derechos y deberes, comprometiéndose a respetar y garantizar el pleno ejercicio de sus derechos. Esta ordenanza establece políticas para mejorar las condiciones de vida y promover el desarrollo integral de las comunidades indígenas en el departamento.

NIVEL	NORMATIVIDAD	AÑO	CONTENIDO
	Plan Departamental de Cultura de Antioquia 2023-2035	2023	<p>Establece un marco normativo que reconoce los derechos culturales y promueve la gestión y fomento de la cultura en el departamento.</p> <p>Aunque se refiere de manera general a la normativa cultural, implica la inclusión y protección de las manifestaciones culturales de los pueblos indígenas y campesinos de Antioquia.</p>
LOCAL	Plan de Desarrollo Municipal "Trabajemos por Urrao" 2024-2027	2024	<p>Este plan proyecta a Urrao como un territorio productivo, competitivo y turístico, con procesos agroambientales y comunitarios fortalecidos. Se enfoca en la inclusión social y la reducción de brechas económicas, promoviendo una sociedad equitativa y educada.</p> <p>Aunque no se menciona explícitamente, estos objetivos pueden implicar la valoración y</p>

NIVEL	NORMATIVIDAD	AÑO	CONTENIDO
			protección de los saberes ancestrales de las comunidades indígenas y campesinas locales.

El marco normativo colombiano, junto con los instrumentos internacionales, reconoce la importancia de los saberes ancestrales y la medicina tradicional como parte integral del patrimonio cultural de la nación. La legislación vigente promueve la protección, preservación y transmisión de estos saberes, destacando su rol en el fortalecimiento de prácticas de salud autónomas y sostenibles. A nivel internacional, tratados y convenios como el Convenio sobre la Diversidad Biológica (CDB) y la Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Pueblos Indígenas subrayan el deber de los Estados de garantizar el respeto y la integración de los conocimientos tradicionales en las políticas de salud pública, reconociendo su valor para la promoción del bienestar y la biodiversidad, así como su contribución a la soberanía alimentaria y el desarrollo sostenible de estas comunidades.

A nivel nacional, la Constitución Política de Colombia y diversas leyes protegen tanto los saberes ancestrales como los territorios donde estos se desarrollan, reconociendo su relación intrínseca con la identidad cultural y el equilibrio ecológico. La legislación vigente promueve la protección, preservación y transmisión de estos saberes, destacando su rol en el fortalecimiento de prácticas de salud autónomas y sostenibles, como, por ejemplo, lo indica la Ley 1164 de 2007, también conocida como Ley de Desarrollo Rural Integral, reconociendo el derecho a la salud de los pueblos indígenas y afrocolombianos, al mismo tiempo que reconoce la relevancia de sus sistemas de salud tradicionales. Además, indica la importancia de conectar estos sistemas con los servicios de salud gubernamentales.

Sin embargo, a pesar de los avances normativos, como lo señala Múnera Gómez (2017), la legislación colombiana ha evolucionado hacia un reconocimiento más amplio de los saberes ancestrales,

sin embargo, aún persisten desafíos en su implementación efectiva. Se hallan ciertos vacíos y desafíos, como la falta de una definición clara de todo lo que incluye la medicina tradicional, y la falta de coordinación interinstitucional como salud y cultura para implementar políticas públicas en coherencia con la protección y regulación de la medicina tradicional.

Por otro lado, en materia de las prácticas de medicina tradicional de las comunidades campesinas específicamente, no se encuentra legislación orientada específicamente hacia los saberes ancestrales campesinos, ya que, ancestralidad es vinculada en todo momento directamente con comunidades étnicas, aun así, la legislación para comunidades indígenas y afrocolombianas, han sentado bases para la integración y reconocimiento de los saberes ancestrales de comunidades no étnicas como lo son las comunidades rurales. El Ministerio de Salud y Protección Social ha impulsado programas como el de "Atención Integral en Salud" (AIS), que busca fortalecer la interculturalidad en los servicios de salud y promover la participación de las comunidades en la definición de sus propias necesidades. Un caso de éxito en la articulación de la medicina tradicional con los servicios de salud convencionales, son las farmacias vivas, que han demostrado ser una estrategia efectiva para la promoción del uso de plantas medicinales y la conservación de la biodiversidad.

En el caso de Antioquia y Urrao, no se hallan normativas en torno a las prácticas ancestrales, lo cual es un hallazgo fundamental para entender una de las causas que influyen quizás en la pérdida de los saberes ancestrales, teniendo en cuenta que, desde el propio departamento, se evidencia la falta de importancia a la preservación de las mismas, incluso, en municipios donde se evidencia una interculturalidad tan importante como lo es en Urrao.

Para concluir, si bien, es un gran avance que se incluyan formas y medios para la protección de los saberes ancestrales en Colombia y algunos países del mundo, cabe resaltar que estos esfuerzos pueden no ser suficientes si no se promueven diálogos entre los diferentes sistemas de conocimiento,

investigación respecto a la documentación y validación sobre la eficacia de estos saberes y ralentización de seguridad y protección hacia las comunidades y sus saberes.

2.3. Referente de contexto

La presente investigación se propone en la vereda El Saladito, la cual está ubicada en el suroeste Antioqueño específicamente en el municipio de Urrao Antioquia.

El municipio está ubicado en la región suroeste del departamento, se encuentra a 130 kilómetros de Medellín, tiene una población aproximada de 31.834 y hace parte de la provincia del Penderisco, este limita al norte con Abriaquí y Frontino, al sur con Vigía del Fuerte, al oriente con Abriaquí, Caicedo, Anzá, Betulia y Salgar, y al occidente con Vigía del Fuerte y el Departamento del Chocó. Es el segundo municipio más extenso de Antioquia después del Distrito de Turbo.

Figura 2

Localización vereda El Saladito, Urrao-Antioquia



Nota: Tomado de Pino, Y (2023).

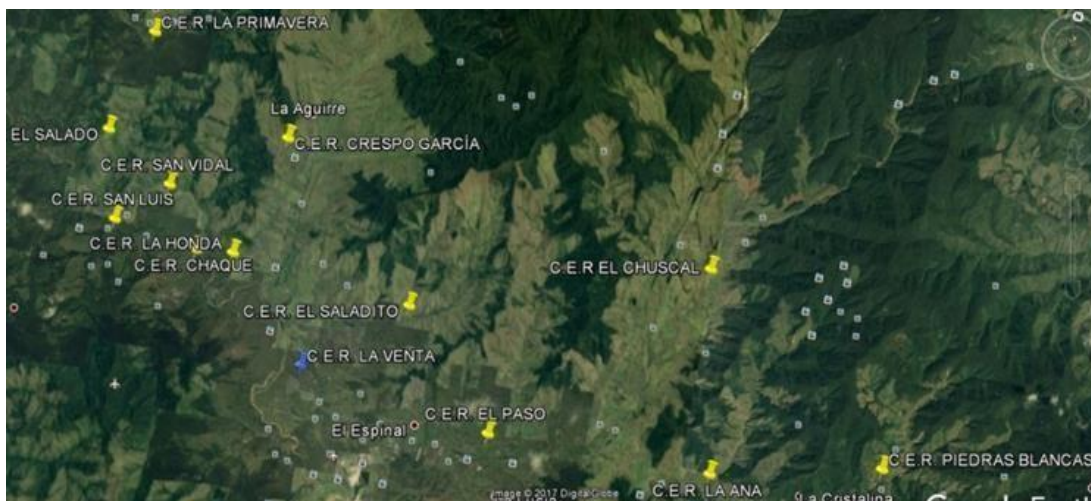
La página web de la Alcaldía Urrao Antioquia (2024) señala dentro de su contenido que:

Antiguamente el poblado fue llamado Xundabé, que significa refugio de palomas, San Carlos de la Isleta, Olimpia y San José de Urrao. Algunas versiones sobre el origen del nombre actual dicen que en esta región habitó un indígena llamado Gaspar Urrado y al suprimirse la «d» quedó Urrao, o que pudo venir de los vocablos Catíos «Uro» que significa Cera y «Do», río, entonces sería Río de Cera o Camino de Cera. (p.1)

El municipio de Urrao cuenta con 107 veredas, donde 47 de ellas son zonas rurales dispersas las cuales su población en gran mayoría son indígenas, los cuales se encuentran en los resguardos Majoré-ambura, Valle de pérdida, y andabú y afrodescendientes ubicados en los consejos comunitarios de Puntas de Ocaído y Mande. Su economía se compone principalmente de agricultura, con cultivos de granadilla, frijol, caña, maíz, papa y hortalizas como el aguacate; también por ganadería de levante y lechera, explotación minera y maderera.

Ahora bien, la vereda El Saladito está ubicada en la vía que conduce hacia el corregimiento de la Encarnación, tomando el desvío que está hacia el costado derecho antes de llegar a la vereda La Venta. Su entrada principal queda en la finca que se llama la Frontera. Queda cerca al Páramo del sol, ésta limita al oriente con la vereda El Paso, al occidente con la vereda la Venta y Granja Bonita, y al norte con el Páramo del Sol. La carretera en cierto trayecto está con placa huella y la entrada a la vereda está destapada, aún se encuentra sin pavimentar, el clima de la vereda es relativamente frío porque queda cerca al páramo, la temperatura ambiente oscila entre 18º y 20º.

Figura 3



Localización Vereda El Saladito. Tomado de Google Maps (2024).

La distancia a la cabecera municipal es de 8 kilómetros, el tiempo empleado para desplazarse es de 30 minutos en carro, en bestia 60 minutos, en bicicleta 30 minutos y a pie 1 hora. La profesora de la escuela Yenny Pino Oliveros mencionó a través de encuentros casuales que la población es de aproximadamente 65 familias, El Saladito aún conserva la vida muy hogareña, vida de campo, las familias campesinas se sostienen gracias al cultivo de la tierra y a su gran distribución y comercialización, ellas han logrado construir sus viviendas en material, con pisos duros y bien acabados permitiendo que se mantengan limpios y transformando el espacio en un lugar agradable y de bienestar para quienes lo habitan algunos fueron hechos en: baldosa de colores con figuras y formas diversas o acabados sencillos en cemento, Sin embargo algunas casas específicamente las más lejanas conserva una estructura tradicional como lo es el bahareque que consiste en un enmallado de guadua o madera que forma las paredes y donde se aplica una mezcla de tierra y cagajón con cemento y arena.

Los habitantes de la vereda El Saladito en su mayoría se dedican a la agricultura; realizando actividades como siembra, recolección de productos. Las mujeres se desempeñan en los oficios del

hogar y labores domésticas, aunque actualmente debido a la precaria situación económica y para poder darles el estudio de bachillerato a sus hijos colaboran en las labores de recolección de productos para aumentar los ingresos familiares. Es de anotar que gran cantidad de personas también viven de la ganadería y venden la leche y algunos productos como el queso y el quesito a la empresa ASOGUR o COPIOURRAO; mientras que otros cuidan y venden su ganado en las ferias mensuales del municipio.

Al ser una comunidad pequeña la población de la vereda oscila entre los 200 a 260 personas, la población pertenece al estrato 0, 1 y 2 del Sisbén; en su mayoría población desplazada.

Tabla 2

Población de la vereda El Saladito

	NIÑOS	NIÑAS	HOMBRES	MUJERES
Total	17	15	76	71
Total	179 personas			

Las familias que conforman la comunidad se reflejan en la siguiente tabla:

Tabla 3

Habitantes de la vereda El Saladito

NOMBRE DE LAS FAMILIAS DE LA COMUNIDAD		
Marina Pino	Lucelly Cossio	Humberto Montoya
Romareisy Rueda	Héctor Montoya	Jhon Jairo Serna
Ana María	Eliecer Varela	Elkin y Felipe
María de la Nieves	Luzmila Argaez	Alejandro Serna

Edilma y Alfonso (mono)	Libardo Larrea	Henryy Larrea
Emilse Herrera	Argemira, Leiddy y Jhon	Hermis y Erika
Ana Y Moisés	Jhon Varela	Hermana de Jhon Varela
Hija de Beltrán	Rosa	Paola y Nitron
Dolly y Gildardo	Silvia, Alveiro y mamá	Alejandro Rosalba
Liliana y Mario	Padres del loco	Magnolia y José
Paola Rivera	Cristina y Alexander	Esperanza y Joaquín
Doris y ramón	Adelaida y Jesús	Freddy Rueda
Yeni y Alcidez	Patricia y Orlando	Erika y Hailer
Dora e hijos	Margarita Y Nicolas	

Nota: Tomado de Zapata, D (2022). (Archivo físico)

En la vereda Saladito la Junta de Acción Comunal está organizada de la siguiente manera: presidente, vicepresidente, tesorero, secretario y fiscal. Además, existen grupos de trabajo según las necesidades que presente la comunidad, se reúnen cada mes para tratar asuntos que tienen que ver con el mejoramiento de la calidad de vida de los habitantes y tratan temas como la gestión de proyectos, y recibir ayudas a nivel municipal teniendo en cuenta la participación comunitaria. Además de esto se caracterizan por ser personas muy emprendedoras, humildes, sencillas, y amantes al trabajo de campo.

2.4. Consideraciones éticas

La ética en la investigación social no es un mero conjunto de normas formales, sino un compromiso activo con el respeto, la equidad y la reciprocidad en la construcción del conocimiento (Galeano Marín, 2012). En este sentido, la presente investigación se orienta desde una mirada crítica que reconoce la importancia de los valores éticos en el proceso investigativo, especialmente en contextos donde intervienen comunidades con saberes ancestrales.

Siguiendo a Galeano Marín (2012), la ética en la investigación social debe ir más allá del cumplimiento normativo y convertirse en un diálogo constante con los participantes. Para ello, se consideran cuatro principios fundamentales:

1. **Autonomía y libre determinación:** Garantiza la participación voluntaria y el consentimiento informado como un proceso dialógico: Este proceso fue construido de manera conjunta con las participantes, respetando sus tiempos, formas de comprensión y decisiones, a través del consentimiento informado, que recoge este ejercicio y se encuentra en el anexo 5 consentimiento informado
2. **Beneficencia y no maleficencia:** Busca un impacto positivo en la comunidad, evitando cualquier daño y asumiendo la corresponsabilidad del conocimiento generado: Se procuró que la investigación tuviera un impacto positivo para las interlocutoras, evitando cualquier tipo de daño de manera útil a las participantes
3. **Justicia y equidad:** Promueve la reciprocidad y evita la instrumentalización del saber comunitario: Se promovió la reciprocidad en cada etapa del proceso, evitando la instrumentalización del saber comunitario, esto implicó reconocer el valor epistémico de los conocimientos ancestrales
4. **Confidencialidad y protección de la información:** Protege la identidad de los participantes y respeta su derecho a decidir sobre el uso de su información: Se protegió la identidad de las participantes, respetando su derecho a decidir sobre el uso, difusión y destino de la información

compartida, a través de consentimiento informado disponible en el anexo 5 "consentimiento informado".

Ahora bien, entendiendo que este estudio se orientó hacia un enfoque crítico y decolonial, que buscó cuestionar las jerarquías tradicionales en la producción del conocimiento y reconocer la agencia de las comunidades, se tomó lo propuesto por Rivera-Cusicanqui (2010), quien plantea que la investigación debe trascender el simple cumplimiento de principios éticos normativos y convertirse en un ejercicio dialógico y corresponsable.

Esto implica asumir un compromiso ético que cuestione las jerarquías tradicionales en la producción del conocimiento y reconozca la agencia de las comunidades investigadas.

Los principales desafíos éticos desde esta mirada incluyen:

- Superar el eurocentrismo en la investigación, permitiendo que las narrativas de las comunidades sean el eje del análisis, en lugar de interpretaciones impuestas desde paradigmas externos.
- Cuestionar la relación extractivista del conocimiento, evitando que la información obtenida sea utilizada sin generar beneficios o reconocimiento para la comunidad.
- Respetar las formas propias de producción y transmisión del conocimiento, sin imponer metodologías ajenas a sus tradiciones.
- Garantizar que la investigación tenga una utilidad social real, contribuyendo al fortalecimiento de los procesos organizativos y a la autonomía de la comunidad.

La ética, en lugar de ser un conjunto de normas abstractas, es un hilo vivo que vincula nuestras acciones con las repercusiones que producen en nosotros mismos, en los demás y en el entorno que nos envuelve. Una perspectiva integral de la ética nos impulsa a superar la visión fragmentada y a entender que nuestras elecciones están fuertemente vinculadas con un todo más amplio.

Por otro lado desde la mirada ética del trabajo social, se retoma desde el código de ética estipulado por el Consejo Nacional de Trabajo Social en (2019). Este código es la guía fundamental que orienta la práctica profesional de los trabajadores sociales en el país, asegurando que las intervenciones se realicen con responsabilidad, respeto y compromiso con los derechos humanos, por lo cual se hace énfasis en:

Capítulo 10. Principios

b) Dignidad c) Libertad d) igualdad e) respeto g) confidencialidad. Estos principios éticos no solo constituyen una exigencia normativa, sino que también resultan cruciales para el éxito y la validez de la investigación. Asegurar que el procedimiento se lleve a cabo con dignidad, libertad, equidad, respeto y confidencialidad fomenta una relación de confianza y empoderamiento con los participantes, aspecto crucial en una investigación que aspira a entender y respetar las costumbres ancestrales y la percepción del cuerpo en una comunidad determinada.

Capítulo 13. Con los sujetos

La presente investigación considera los siguientes aspectos clave durante todo el proceso, en colaboración con las personas que participan junto a nosotros en la investigación (la comunidad):

- A. Establecer relaciones basadas en la aceptación y el diálogo, buscando empatía y confianza para reconocerlos como legítimos y validos otros.
- B. promover la defensa de los derechos humanos y la dignidad.
- C. Reconocerlos como múltiples, actuantes, determinantes y constructores de lo social y lo histórico.
- D. Promover la autonomía y libre determinación.
- E. Respetar sus decisiones
- F. acompañarles en su capacidad profesional y sin discriminación.

G. Mantener la confidencialidad de la información recibida, cuidando el buen nombre de las personas.

H. Reconocer, comprender e interpretar la cultura y los diferentes contextos que se encuentre.

I. Solicitar el consentimiento previo para realizar un proceso de intervención

J. Evitar acciones que les conlleven daños.

Por ende, la ética, en lugar de ser un conjunto de normas abstractas, es un hilo vivo que vincula nuestras acciones con las repercusiones que producen en nosotros mismos, en los demás y en el entorno que nos envuelve. Una perspectiva integral de la ética nos impulsa a superar la visión fragmentada y a entender que nuestras elecciones están fuertemente vinculadas con un todo más amplio.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

La elaboración del diseño metodológico abarca todos los elementos esenciales que requiere este capítulo. Entre ellos se incluyen el paradigma de investigación, que establece el marco teórico y epistemológico, así como el tipo de investigación que se llevará a cabo.

3.1. Paradigma

El paradigma que guía esta investigación es el paradigma sociocrítico. Dentro de este, adoptamos la opción decolonial, la cual busca dismantelar las estructuras de poder y conocimiento impuestas por paradigmas occidentales, priorizando las epistemologías y cosmovisiones de las comunidades locales. Este enfoque es esencial para tratar la relación entre el saber ancestral, la identidad corporal y las estructuras de poder en las sociedades actuales, enfocándose en romper las inequidades sociales, económicas y culturales heredadas del colonialismo y la modernidad. Alvarado y García (2008) describen las características del paradigma sociocrítico de la siguiente manera:

El paradigma sociocrítico se fundamenta en la crítica social con un marcado carácter autorreflexivo; considera que el conocimiento se construye siempre por intereses que parten de las necesidades de los grupos; pretende la autonomía racional y liberadora del ser humano; y se consigue mediante la capacitación de los sujetos para la participación y transformación social.

Utiliza la autorreflexión y el conocimiento interno y personalizado para que cada uno tome conciencia del rol que le corresponde dentro del grupo; para ello se propone la crítica ideológica y la aplicación de procedimientos del psicoanálisis que posibilitan la comprensión de la situación de cada individuo, descubriendo sus intereses a través de la crítica. (p. 4)

Por otro lado, el enfoque decolonial no se limita a criticar las metodologías tradicionales, sino que propone una transformación en la forma de realizar la investigación. Propone un camino que fomenta cambios profundos en la escritura y en la práctica investigativa, buscando reflejar una cosmovisión plural y horizontal. Esta perspectiva permite visibilizar y valorar saberes ancestrales que

han sido históricamente deslegitimados por discursos dominantes, promoviendo una praxis orientada al pensamiento decolonizador.

Dentro de este marco, el cuerpo no se percibe simplemente como un espacio biológico, sino también como un territorio simbólico lleno de historia, resistencia y memoria. En numerosas culturas ancestrales, el cuerpo representa un lugar donde se manifiesta la vinculación entre la persona y su comunidad, entre el pasado y el presente, y entre lo tangible y lo espiritual. Al analizar estas prácticas desde una perspectiva decolonial, se demuestra que el cuerpo se convierte en un terreno de batalla por la conservación de la cultura, el saber y los derechos de las comunidades, frente a las presiones de uniformización cultural y marginación.

Este paradigma nos permite visibilizar las formas en que los saberes ancestrales han sido transformados o incluso suprimidos por procesos coloniales y de globalización, al tiempo que ofrece herramientas para revalorizarlos como mecanismos de resistencia y empoderamiento. La concepción del cuerpo como primer territorio no solo es un espacio de resistencia individual, sino un campo colectivo de reconfiguración y reivindicación de identidades, valores y prácticas que contribuyen a procesos de transformación social y cultural.

3.2. Enfoque -"Enfoque Raíz"

El enfoque (enfoque raíz) adoptado en esta investigación es cualitativo decolonial, lo nombramos de esta forma porque busca indagar en las esencias y fundamentos de las realidades investigadas, partiendo de la comprensión de los fenómenos mediante las vivencias, percepciones e interpretaciones que las personas otorgan a su realidad desde sus propias cosmovisiones. Esto facilita una inmersión más detallada en el entorno social y cultural de los participantes, respetando y valorizando sus saberes y prácticas ancestrales.

Herrera (2002) menciona que:

La investigación cualitativa se basa en un interés teórico sobre la comprensión de sentido y la orientación y liberación de la acción humana. Puesto que esta busca la comprensión e interpretación de la realidad humana y social, con un interés práctico, es decir con el propósito de ubicar y orientar la acción humana y su realidad subjetiva, trata de examinar la realidad tal como otros la experimentan, a partir de la interpretación de sus propios significados, sentimientos, creencias y valores. (p. 8)

En este sentido, el enfoque decolonial brinda la capacidad de entender el significado social que se le atribuye a las prácticas ancestrales en la concepción del cuerpo como primer territorio en los habitantes de la vereda El Saladito del municipio de Urrao, Antioquia.

Mediante el estudio cualitativo decolonial, es posible indagar en las historias y narraciones de los habitantes de la vereda, entendiendo que estas prácticas no son simplemente ceremonias o tradiciones, sino que están impregnadas de significados que conectan la salud, el bienestar y la identidad colectiva.

Además, al interpretar el cuerpo como “territorio”, se reconoce su función como un lugar de interacción donde se expresan valores, creencias y vínculos sociales, permitiendo identificar las tensiones entre las costumbres tradicionales y las influencias actuales, así como las posibles modificaciones que están sucediendo en la comunidad.

3.3. Método – Ruta colectiva

El método empleado en esta investigación es inductivo, y lo denominamos "ruta colectiva" porque su construcción se realiza de manera participativa y dialógica con las comunidades, reconociendo que el conocimiento emerge del recorrido conjunto y de la interacción entre saberes diversos. Esta perspectiva, caracterizada por ser una investigación exploratoria o de enfoque ascendente, facilita la identificación de patrones y la comprensión profunda de los fenómenos desde las propias experiencias y voces de los participantes.

En este sentido, Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2014) explican que:

La investigación cualitativa es inductiva. Así, los investigadores comprenden y desarrollan conceptos partiendo de pautas de los datos, y no recogiendo datos para evaluar hipótesis o teorías preconcebidas. Más bien, estudian a las personas en el contexto de su pasado y en las situaciones en las que se hallan, siendo sensibles a los efectos que el investigador causa a las personas que son el objeto de su estudio. Pretenden entender los fenómenos en un contexto particular, buscando descripciones amplias del mundo social y abriendo un abanico de métodos interconectados para interpretar y buscar mejores formas de hacer comprensible el mundo de las experiencias que estudian. (p. 364)

Para esta investigación, el método inductivo se integró con una perspectiva decolonial, permitiendo una exploración que no solo busca comprender y construir sentidos a partir de las experiencias emergentes, sino que también contextualiza estos hallazgos dentro de las dinámicas de poder y conocimiento impuestas por estructuras coloniales. Esta integración es esencial para entender cómo los saberes ancestrales y la identidad corporal se relacionan con las estructuras de poder en la comunidad de la vereda El Saladito.

El objetivo de este método es construir comprensiones y generar nuevos sentidos que aporten al saber en el campo de estudio, posibilitando las conceptualizaciones arraigadas en las experiencias y voces de los actores, y favoreciendo un entendimiento más detallado y situado del fenómeno analizado. Además, la adaptabilidad del método inductivo decolonial promueve la incorporación de nuevos hallazgos conforme progresa la investigación, favoreciendo un enfoque respetuoso y cooperativo que reconoce la validez de los saberes locales.

3.4. Tipo de investigación – Hacer decolonial

De acuerdo con Ortiz Ocaña y Arias López (2019), la descolonialidad no debe estar atada a metodologías preestablecidas, ya que estas suelen reproducir estructuras coloniales. Citando a Ortiz et al. (2018) se afirma que “toda metodología es colonizadora.” (p. 188)

Por lo tanto, el presente diseño metodológico se construye desde una propuesta decolonial como “otra” forma de investigación, con el objetivo de construir una praxis orientada al pensamiento decolonizador. Este enfoque reconoce el hacer decolonial como una práctica que desobedece las metodologías convencionales y crea espacios para metodologías emergentes desde conceptos que promueven la co-construcción y deconstrucción de conocimientos de manera horizontal en las investigaciones y procesos decolonizadores.

En este sentido, esta investigación se aparta de las metodologías convencionales, no buscando simplemente nuevas metodologías, sino apostando ética y políticamente por un discurso decolonizador que se desarrolla a lo largo de este proceso investigativo. En concordancia con Ortiz Ocaña y Arias López (2019), quienes citan a Rivera Cusicanqui (2010), “no puede haber un discurso de la descolonización, una teoría de la descolonización, sin una práctica decolonizadora” (p.7), subrayando la necesidad de vincular la teoría con la praxis en los estudios decoloniales.

Para entender mejor esta praxis, los autores Ortiz Ocaña y Arias López (2019) señalan que “a esta praxis decolonizante nosotros le hemos denominado hacer decolonial, y se despliega mediante tres acciones/huellas decoloniales: contemplar, conversar y reflexionar, las cuales caracterizan la vocación decolonial” (p.156). Estas acciones se componen de términos que, en su conjunto, indican la naturaleza de su aplicación en la investigación decolonial:

- Contemplar Comunal: Observación colectiva y reconocimiento de las dinámicas comunitarias.
- Conversar Alternativo: Diálogo horizontal y co-construcción de conocimientos.

- Reflexionar Configurativo: Reflexión crítica y devolución de conocimiento.

3.5. Población – Interlocutoras

La población (interlocutoras) de esta investigación está conformada por 10 mujeres campesinas de la vereda El Saladito de Urrao, Antioquia, quienes poseen conocimientos ancestrales y prácticas en relación a la cocina y siembra en la concepción del cuerpo como primer territorio.

Inicialmente, la aproximación a la vereda El Saladito contemplaba la participación tanto de hombres como mujeres, buscando una comprensión amplia de los saberes ancestrales sobre siembra y cocina. Sin embargo, en el desarrollo del proceso de investigación, la dinámica de campo reveló que el acceso y la profundidad de la información sobre estos temas se concentraban de manera más significativa en las mujeres. Específicamente, se identificó un grupo de diez mujeres campesinas que forman parte de la "escuela de padres" local (a la que, paradójicamente, solo asisten mujeres), donde se tejen espacios de saberes y prácticas en torno al cuidado del territorio y del cuerpo. Esta situación particular, que refleja una división implícita de roles y la asignación social del cuidado a lo femenino en el ámbito doméstico y comunitario, llevó a redefinir el foco de la investigación.

De esta manera, la selección de interlocutoras se realizó de manera intencional, priorizando a estas mujeres que no solo proporcionaron información detallada sobre las prácticas ancestrales de siembra y cocina en concepción del cuerpo como primer territorio, sino que también se reconocieron como agentes activos en la construcción colectiva de la comunidad. Esta aproximación se alinea con los principios del enfoque decolonial, que propone una participación verdaderamente co-constructiva y una interacción horizontal, alejándose de prácticas extractivas o jerárquicas. Como señala Martínez Salgado (2012), "El diseño de muestreo orienta la forma en la que empieza a buscarse a los participantes, pero su incorporación se hace en forma iterativa, de acuerdo con la información que va surgiendo en el

trabajo de campo” (p. 617), lo que permitió este giro reflexivo y la profundización con las interlocutoras clave.

Tabla 4*Interlocutoras*

NOMBRES DE LAS INTERLOCUTORAS
Paola Rivera
Jeniffer David
Cristina Montoya
Viviana Urrego
Yuliana Aguirre
Sindy Hernández
Patricia Valera
Angélica Vargas
Arelys Serna
Yenifer Rueda

3.5.1. Tipo de muestreo

En la actualidad, las metodologías de investigación están evolucionando hacia enfoques más inclusivos y colaborativos, donde la participación activa de las comunidades es fundamental para la construcción del conocimiento. Tradicionalmente, los estudios han recurrido a técnicas convencionales como el muestreo por conveniencia o el muestreo en bola de nieve, las cuales, aunque útiles en ciertos contextos, pueden limitar la profundidad y la calidad de la relación entre el investigador y los participantes. En contraste, este enfoque propone una alternativa centrada en la creación de alianzas verdaderas y recíprocas, donde los miembros clave de la comunidad no solo son considerados como sujetos de estudio, sino como actores activos y decisivos en el proceso investigativo

Por ende, se optó por un enfoque más inclusivo y comprometido, conformando un equipo base con miembros clave de la comunidad. Este equipo no solo fue fundamental en la selección de las interlocutoras, sino que desempeñó un rol activo y continuo en la reflexión y co-creación de los objetivos de la investigación. De esta manera, la investigación no se limita a un proceso unilateral en el que el investigador busca datos de los participantes, sino que se convierte en un proceso colaborativo y dinámico en el que ambos actores (investigador y comunidad) construyen conjuntamente el conocimiento.

Este enfoque propicia la creación de 'diálogos de saberes', en los cuales se valoran las experiencias y conocimientos de los participantes como conocimientos legítimos, dignos de ser considerados en su propio derecho. La participación activa de la comunidad asegura que la investigación sea más coherente con sus intereses, necesidades y perspectivas, lo que a su vez fortalece la relevancia y la validez de los resultados. Además, la colaboración continua entre el equipo de investigación y los miembros de la comunidad garantiza la continuidad en el proceso investigativo, permitiendo adaptaciones y ajustes a medida que surjan nuevas perspectivas o inquietudes.

3.5.2. Criterios de inclusión – Alianza comunitaria

La selección de las interlocutoras para esta investigación se basó en una serie de criterios que buscan asegurar la relevancia y profundidad de la información recolectada, en consonancia con la propuesta de co-construcción de conocimiento. Estos criterios son:

- Edad: Desde 20 años en adelante.
- Residencia: Campesinas habitantes de la vereda El Saladito de Urrao, Antioquia.
- Tiempo en la comunidad: Mínimo 6 meses de residencia y participación en la comunidad

y que pertenezcan a la comunidad educativa

- Conocimientos: Tener prácticas ancestrales cotidianas en relación a la siembra y cocina, que pudiesen relacionarse con la concepción del cuerpo como primer territorio.

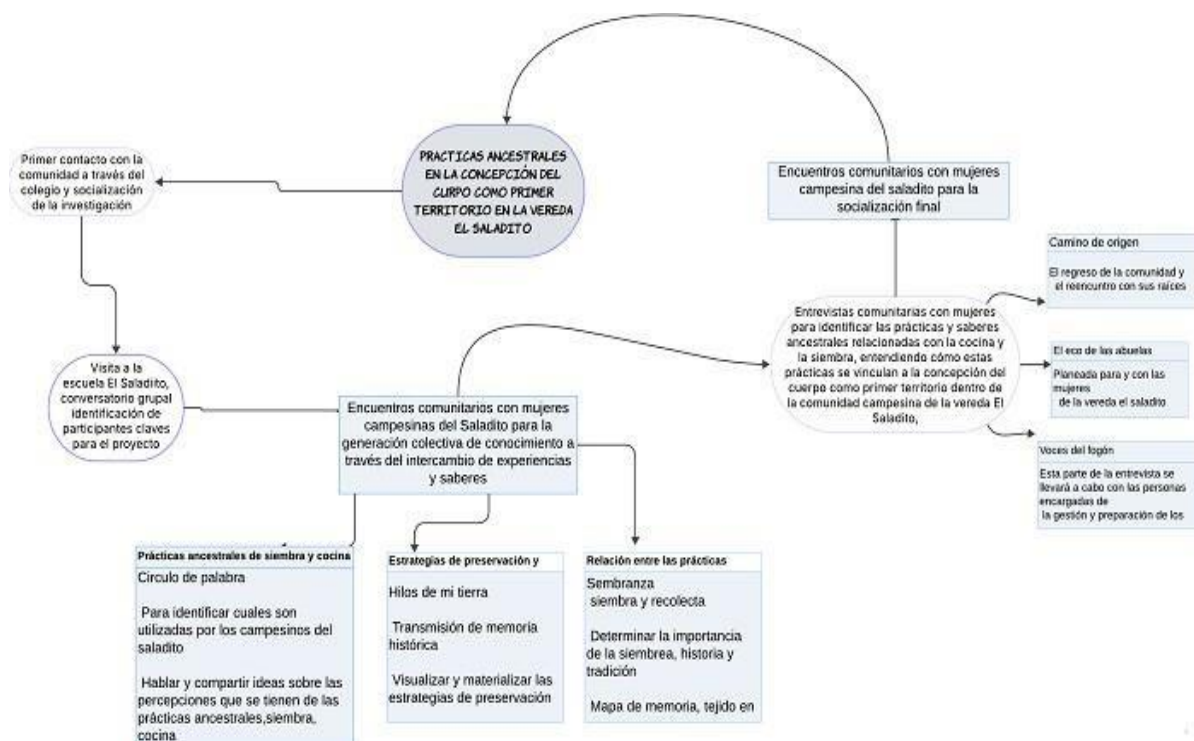
- Participación: Disposición a compartir sus conocimientos y participar voluntariamente en el estudio, expresada a través del consentimiento informado.

3.6. Estrategias de procesamiento y análisis de datos

Para abordar los objetivos de esta investigación y dar estructura al Hacer Decolonial, se diseñó una estrategia metodológica que se articula en tres momentos clave. Estos momentos no son fases aisladas, sino etapas interconectadas que buscan cuestionar y reconfigurar las estructuras de conocimiento tradicionales, inspirados en principios decoloniales que se centran en la recuperación y visibilización de saberes ancestrales y locales, reconociendo el conocimiento como un proceso dinámico, situado y construido colectivamente desde las propias realidades de las comunidades.

Figura 4: ilustra la construcción y la ruta de implementación de esta propuesta metodológica, mostrando cómo se articula el proceso investigativo a través de sus momentos, además de graficar el camino que fue llevado a cabo en esta investigación.

Estrategia metodológica



Elaboración propia

Las estrategias implementadas para dar cumplimiento a los objetivos de esta investigación se distribuyen en tres momentos decoloniales. Estos momentos no son fases aisladas, sino etapas interconectadas que buscan cuestionar y reconfigurar las estructuras de conocimiento tradicionales, inspirados en principios decoloniales que se centran en la recuperación y visibilización de saberes ancestrales y locales, reconociendo el conocimiento como un flujo dinámico que se construye de manera colaborativa.

A. Momento 1. Contemplar Comunal

- Técnicas “origen y reconexión 1”: Círculos de palabra – Entrevista semi-estructurada.

Presentes en el anexo 4 “círculo de palabra” y el anexo 2 “guion de entrevistas”

- Objetivo: Identificar las prácticas y saberes ancestrales en relación a la cocina y la siembra en la concepción del cuerpo como primer territorio utilizadas tradicionalmente en la comunidad campesina de la vereda El Saladito en Urrao, Antioquia.

B. Momento 2. Conversar Alterativo

- Técnicas “origen y reconexión 2”: Encuentro comunitario, presente en anexo 7 “Hilos de mi tierra”

- Objetivo: Explorar las estrategias de preservación y transmisión de la memoria histórica mediante prácticas ancestrales de siembra y cocina en la comunidad campesina de la vereda el Saladito en Urrao, Antioquia.

C. Momento 3. Reflexionar Configurativo

- Técnicas “origen y reconexión 3”: Encuentro comunitario de siembra, presente en el anexo 3 “Sembranza”

- Objetivo: Examinar la relación entre las prácticas ancestrales de siembra y cocina y la concepción del cuerpo como primer territorio con relación al bienestar físico y emocional de la comunidad campesina de la vereda El Saladito de Urrao, Antioquia.

3.6.1. Técnicas “origen y conexión 1”: Contemplar Comunal

El Contemplar Comunal permitió una inmersión profunda y vivencial en el entramado de saberes y prácticas locales, donde el cuerpo no es solo un espacio físico, sino un territorio que se nutre y se conecta profundamente con la tierra. Durante este momento, la investigación se convirtió en un acto de co-construcción. Visitamos el territorio de la vereda El Saladito de Urrao de forma sistemática durante varios meses, con encuentros quincenales en su mayoría, que nos permitieron establecer un vínculo genuino con las interlocutoras. En cada visita, caminamos con ellas, compartimos sus espacios,

construimos acuerdos basados en el respeto mutuo, y participamos en sus prácticas cotidianas, incluyendo el cocinar y compartir alimentos. Estas interacciones no solo facilitaron la recolección de información, sino que configuraron un ejercicio de co-construcción de conocimiento y reflexión colectiva, donde el diálogo y el reconocimiento mutuo fueron la base.

En este proceso, el propósito central respondiendo al primero objetivo, fue identificar las prácticas y saberes ancestrales en relación con la cocina y la siembra en la concepción del cuerpo como primer territorio, tal como se utiliza tradicionalmente en la comunidad campesina de la vereda El Saladito, en Urrao, Antioquia. La investigación se convierte así en una herramienta para visibilizar y valorar estos conocimientos ancestrales, que, lejos de ser elementos aislados, están intrínsecamente ligados a las prácticas diarias que sostienen la vida comunitaria.

3.6.1.1. Círculo de palabra.

El Círculo de Palabra es una metodología ancestral que promueve un diálogo horizontal y equitativo entre los participantes. Esta técnica se basa en la premisa de que cada voz es valiosa y merece ser escuchada. El círculo de palabra es una metodología ancestral de diálogo horizontal, donde cada participante tiene la oportunidad de expresarse desde su propia experiencia, sin jerarquías ni interrupciones. Al respecto, y en el contexto ancestral, siguiendo a Majín Melenje (2018), los círculos de palabra se definen:

Los círculos de palabra en el contexto Yanacona han sido espacios de interacción a través de los tiempos, las formas circulares de dialogo han permitido a través de la historia demostrar una forma armónica del compartir sabidurías y conocimientos con humildad, es así que se demuestra que ha existido la complementariedad, reciprocidad, armonía y respeto único de unos a otros, esto demuestra un dialogo a niveles de igualdad, pues el conversar en forma circular le permite a los yanaconas poder observar y vivenciar la historia de vida. (p. 152)

Esta técnica permitió que, en este espacio, cada persona tuviera la oportunidad de compartir sus experiencias sin jerarquías ni interrupciones, lo que fomentó una comunicación profunda y respetuosa, donde no solo se rescató las tradiciones orales de los pueblos originarios, sino que también creó un ambiente de confianza donde se pudieron abordar temas sensibles y complejos.

Al permitir que cada participante se expresara desde su propia experiencia, esta técnica no solo fortaleció la cohesión social, sino que también facilitó un aprendizaje colectivo. Por lo cual, en el marco de la vereda el Saladito, esta técnica posibilitó que cada uno de las interlocutoras dieran significados propios y personales sobre lo que se quiso indagar de sus saberes ancestrales, y mediar para que, a través del diálogo, se construyeran puentes entre diferentes perspectivas, enriqueciendo la comprensión mutua y la solidaridad comunitaria.

Figura 5

Círculo de palabra saberes y prácticas ancestrales de siembra y cocina



Nota. Círculo de palabra realizado el 28 de febrero del 2025, vereda El saladito

3.6.1.2. Entrevista.

La entrevista semiestructurada emerge como una técnica fundamental para explorar en profundidad las experiencias, opiniones y perspectivas de los participantes. A diferencia de las entrevistas estructuradas, que se adhieren a un guion rígido de preguntas, las entrevistas semiestructuradas permiten que los entrevistados se abran a decir lo que realmente quieren mencionar sobre el tema sin condicionamientos y en sus propios términos, además de dar pie a una conversación que parte desde lo que se hile en el momento, permitiendo comunicación más horizontal entre ambas partes. Según el autor, "La entrevista semiestructurada se distingue por tener un formato flexible, donde el investigador cuenta con una guía de preguntas o temas a tratar, pero puede adaptarlas y hacer preguntas adicionales según las respuestas del entrevistado." (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 345). Esta cita, resume lo que implica una entrevista de este tipo y denota la esencia de esta que permite la flexibilidad del método, algo en efecto apropiado para esta investigación.

Sin embargo, y como es propio de una metodología decolonizadora, la "entrevista semiestructurada" se usó como base y hoja de ruta para la técnica, pero tuvo algunas variaciones que permitieron recopilar la información bajo el conversar respetuosamente y que, de allí, el poseedor del saber también pudo tener un espacio de seguridad y convivencia orientado a su comodidad y disfrute. Finalmente, desde esta opción comenzamos a enrutarnos en siguiente momento, partiendo de la conversación alterativa.

3.6.2. Técnicas "origen y conexión 2": Conversar Alterativo

El Conversar Alterativo se fundamenta en el principio del "diálogo de saberes", superando las entrevistas tradicionales para crear espacios de intercambio genuino. Siguiendo a Fals Borda (1999), se busca "un intercambio de ideas, sentimientos y experiencias de diferentes matrices culturales". (p. 85)

El Conversar Alterativo, al ser un espacio abierto y fluido, permitió que los saberes ancestrales, las vivencias cotidianas y las perspectivas contemporáneas se encuentren, se entrelacen y se

fortalezcan, construyendo juntos un saber colectivo que trasciende el individualismo y enriquece a todos los involucrados. En este proceso, las voces de la comunidad no solo se escuchan, sino que se celebran, reafirmando la riqueza de cada historia y cada perspectiva como parte esencial del conocimiento compartido.

3.6.2.1. **Hilos de mi tierra.**

Los hilos de la tierra es una técnica ancestral que se refiere a la interrelación de todos los componentes naturales mediante una red oculta de energías y fuerzas que se desplazan. Esta técnica es empleada en varias culturas y tradiciones espirituales, ya que busca crear una conexión intensa con el planeta, fomentando la paz entre el ser humano y su ambiente. Se cree que los "hilos" simbolizan los caminos energéticos que unen a las personas, territorio, animales, plantas y el planeta en sí, generando una red de vida y armonía. Las narrativas de la tierra son formas de expresión que conectan la memoria histórica, la identidad colectiva y la resistencia cultural, esta técnica permite desentrañar las conexiones profundas entre comunidad, territorio y experiencia vital.

En la práctica, la implementación de "los hilos de la tierra" proporcionó una forma singular de entender la conexión entre el cuerpo y el territorio. Durante este espacio, las interlocutoras tejieron sus propios "hilos" a través de relatos generando una red visible de un hilo interconectado que sostenía cada una y que, en esa sintonía, permitieron visibilizar las rutas de su memoria y sus lazos con el entorno, además de poner en la palabra todo lo que significaba para ellas algo que las identifique, que les inspire o movilice, encontrando que todo aquello eran elementos de la naturaleza. Al examinar las costumbres ancestrales en la percepción del cuerpo como primer territorio en la vereda El Saladito, fue posible investigar cómo estas comunidades campesinas perciben el cuerpo como un lugar sagrado y energético, profundamente vinculado con el ambiente natural. Este ejercicio no solo reveló un entendimiento más detallado de cómo las prácticas ancestrales y las convicciones espirituales impactan en la salud física, social y emocional, sino que también movilizó reflexiones sobre la importancia de la

conservación del territorio como extensión del propio cuerpo y la resistencia cultural frente a lógicas externas.

Figura 6
Encuentro hilos de mi tierra



Nota. Encuentro Hilos de mi tierra, realizado el 21 de marzo del 2025, vereda El Saladito

3.6.3. Técnicas “origen y conexión 3”: Reflexionar Configurativo

Reflexionar configurativo es un enfoque de la reflexión que va más allá del análisis individual y busca comprender cómo las experiencias, pensamientos y acciones se interrelacionan dentro de un contexto dinámico. Implica reconocer que el conocimiento y la comprensión no se construyen de manera aislada, sino que se configuran a través de un proceso continuo de interacción entre diferentes actores, saberes y perspectivas.

Este enfoque promueve la reflexión colectiva y la coproducción de conocimiento. Como enfatiza Corona Berkin (2020), "la reflexión configurativa permite la construcción colectiva de conocimiento, donde el investigador y los participantes son co-creadores del saber" (p. 43). Este momento fue crucial para generar un espacio dialógico donde las interlocutoras y nosotras, como investigadoras, pudimos analizar críticamente los hallazgos emergentes, tejer nuevas comprensiones y cuestionar las narrativas dominantes. Se promovió una reflexión capaz de transformar la realidad, reconociendo la influencia mutua entre el individuo, la comunidad y su entorno, y fomentando la co-creación de nuevos significados y soluciones aplicables a su contexto.

3.6.3.1. **Encuentro comunitario.**

Los encuentros comunitarios representan una práctica con raíces ancestrales profundas, fundamentales para la conservación y transmisión de la memoria colectiva. Como señalan Martínez Guzmán y Pérez Díaz (2018), "los encuentros comunitarios se comprenden como espacios de interacción social planificados o emergentes, donde los miembros de una comunidad se reúnen con el propósito de compartir experiencias, conocimientos, preocupaciones y aspiraciones colectivas" (p. 56). En este marco, dichos espacios propiciaron el intercambio de saberes, experiencias y relatos que configuran la identidad compartida del grupo. A través del diálogo, la colaboración y la celebración de tradiciones, la comunidad mantiene viva su herencia cultural.

En la vereda El Saladito, estos encuentros desempeñaron un papel esencial en la transmisión de saberes, experiencias y relatos que consolidaron la identidad de las mujeres campesinas. A su vez estos se convirtieron en espacios activos donde las prácticas ancestrales de siembra y cocina no solo evocaron la memoria del pasado, sino que también fortalecieron los vínculos entre generaciones.

Figura 7 ***Encuentro comunitario***



Nota. Siembra realizada con las interlocutoras el 11 de abril del 2025, vereda El Saladito

3.7. Estrategias de procesamiento de datos

El análisis y procesamiento de los datos en esta investigación representaron un desafío metodológico constante, ya que, como se menciona anteriormente, en un principio, se proyectó realizar el trabajo de campo con hombres y mujeres campesinas de la vereda El Saladito y finalmente, el proceso se configuró exclusivamente con la participación de mujeres campesinas. Este giro no solo implicó una reconfiguración significativa inicial, sino que también se convirtió en una decisión metodológica crucial para profundizar en las experiencias, saberes y sentires específicos de las interlocutoras en su contexto permitiendo una mirada más situada y encarnada de la realidad.

Así, el procesamiento de datos se desarrolló a partir de una estrategia metodológica que integró diversas técnicas para favorecer la triangulación y el abordaje profundo de los relatos. Las herramientas utilizadas incluyeron: la matriz operacional, entrevistas semiestructuradas, encuentros grupales y

círculos de palabra. Los guiones y formatos específicos de estas técnicas se encuentran registrados en los Anexos correspondientes (*Matriz de operacionalización de categorías - Anexo 1, Guion de entrevistas - Anexo 2, Sembranza - Anexo 3, Círculo de palabra – Anexo 4, hilos de mi tierra - Anexo 7*).

La grabación de audios fue fundamental en este proceso, permitiendo una escucha reflexiva y respetuosa en la etapa de análisis. Cada registro fue cuidadosamente transcrito y sometido a un proceso de codificación abierta a partir de los lineamientos de la Teoría Fundamentada. Este método, arraigado en la tradición cualitativa, fue esencial porque permite desarrollar categorías y conceptos directamente desde los datos, en lugar de imponer marcos teóricos preconcebidos. Al aplicar la codificación abierta, se realizó un examen minucioso de las transcripciones línea por línea para identificar incidentes, ideas y temas relevantes. Esto facilitó la emergencia de categorías de sentido que se agruparon progresivamente, construyendo un entramado interpretativo que refleja la complejidad de las vivencias de las interlocutoras. La organización de estas categorías se plasmó en una matriz categorial ubicada en el *Anexo 6*.

En ese sentido, el proceso de recolección de datos fue guiado por principios éticos de respeto, reciprocidad y diálogo. Se aseguró la participación voluntaria de cada una de las interlocutoras mediante la construcción y diligenciamiento de los formatos de consentimiento informado, los cuales se encuentran registrados en el *Anexo 5*.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN



*Mi abuela me decía que la historia se guarda en el fogón. Cada receta que hacemos tiene una razón de ser. Por ejemplo, la mazamorra la hacían cuando venía visita de lejos, y el sancocho se hacía cuando se necesitaba juntar a la familia. Cocinar es también recordar - **Cristina Montoya***

PRÁCTICAS Y SABERES ANCESTRALES EN LA COCINA Y LA SIEMBRA EN LA CONCEPCIÓN DEL CUERPO COMO PRIMER TERRITORIO EN LA VEREDA EL SALADITO



Los encuentros de mujeres son poderosos, acá nos desahogamos, nos sentimos bien - Paola Rivera

4.1. Resultados

En el apartado de resultados se presenta los hallazgos vinculados al objetivo 1 y 3, contruidos a partir de los relatos y vivencias de las mujeres campesinas de la vereda El Saladito. Más allá de reflejar historias individuales, estos relatos revelan vínculos profundos con la memoria colectiva, formas de resistencia cotidiana y con sentidos compartidos, las palabras de cada interlocutora permiten entrever las distintas dimensiones que atraviesan sus experiencias: lo íntimo, lo familiar, lo social y lo simbólico. Lejos de tratarse de una simple recopilación de datos, estos resultados buscan dar lugar a saberes situados, nacidos del cuerpo, la emoción y la historia de vida, visibilizando cómo cada mujer ha logrado resignificar su camino. En ese sentido, los hallazgos se entretajan como una narrativa viva, que mantiene un diálogo constante entre la investigación y la riqueza humana de sus protagonistas. Se presentan a continuación, conceptos que emergieron directamente de la interacción con las interlocutoras y el análisis riguroso de los datos cualitativos. Estas formas sentidas de nombrarlos reflejan las voces y las conceptualizaciones propias de las mujeres campesinas de la vereda El Saladito, más que clasificaciones preestablecidas. Su denominación busca honrar la riqueza de los saberes locales y la forma en que las participantes articulan sus experiencias.

La estructura de este capítulo sigue los momentos metodológicos propuestos en la "ruta colectiva", permitiendo que cada sección profundice en las dimensiones clave del "cuerpo como primer territorio". A través de las narrativas, prácticas y reflexiones compartidas, se busca visibilizar las formas de re-existencia y resistencia cultural que se tejen en la cotidianidad de la comunidad, así como la profunda interdependencia entre el bienestar corporal, los saberes ancestrales y el territorio.

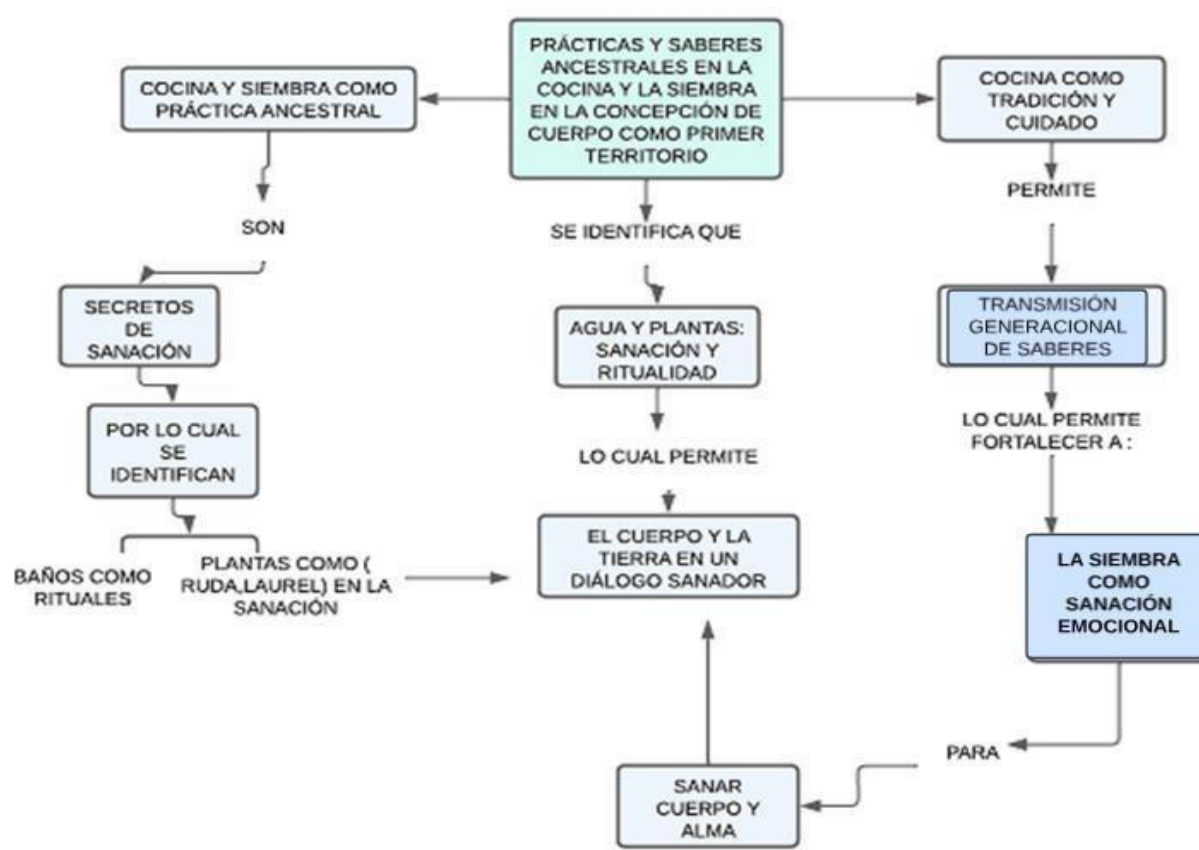
4.1.1. Prácticas y saberes ancestrales en la cocina y la siembra en la concepción del cuerpo como primer territorio en la vereda El Saladito

Desde un hacer decolonial este apartado de resultados busca visibilizar las profundas huellas ancestrales que aún persisten en las prácticas cotidianas de madres campesinas de la vereda El Saladito

en Urao, Antioquia, específicamente en relación con la cocina y la siembra, y cómo estas se entrelazan con la concepción del cuerpo como el primer territorio. Los relatos emergidos del Contemplar Comunal, a través de un círculo de movilización de la palabra, nos permiten adentrarnos en un entramado de saberes transmitidos generacionalmente y arraigados a esta cosmovisión que se pretende reconocer.

Figura 8

Prácticas y saberes ancestrales en la cocina y siembra



Fuente: Elaboración propia

4.1.1.1. El agua y las plantas: sanación y conexión territorial.

Uno de los hallazgos significativos radica en la comprensión del agua y las plantas como recursos vitales con propiedades sanadoras, intrínsecamente ligados al territorio, pero, además, implica unos saberes que comienzan a dejar entrever, la relación que desde allí se tiene con los elementos, o al menos con uno de ellos primordialmente, y el hecho de ritualizar una experiencia cotidiana, como el

baño. Se lleva a cabo la mención de baños rituales con agua intencionada para aliviar dolencias físicas y emocionales, "El agua sanadora yo me hago baños yo me hago cuando estoy enferma para sanar enfermedades lo usamos más que todo el agua relajante intencionando en cada momento es la intención que uno le dé para ayudarnos" (CPCBS2) revelando una práctica ancestral donde el cuerpo se vincula directamente con las energías del entorno natural y se conecta indirectamente con la concepción del cuerpo como primer territorio.

De manera similar, el uso de plantas como la ruda y las sales para "soltar" cargas emocionales:

La ruda era muy buena o sea baños de ruda y como uno es una persona que se carga mucho de muchas cosas esos baños me han ayudado a soltar todo eso bañarse con jabón Rey sal de mar y si hay muchas malas energías se va a secar la ruda. (CPCBS3)

Se reconoce una concepción del cuerpo como un espacio que es permeable a las influencias negativas del entorno, y como estas se convierten en "cargas", donde es la naturaleza quien provee herramientas para su cuidado integral. Además, la observación de que el buen crecimiento de la ruda se asocia con "buenas energías" establece una conexión simbólica entre la salud del territorio vegetal y el bienestar del "primer territorio" corporal. Esta práctica, transmitida entre generaciones, evidencia la profunda interdependencia entre las madres y refleja la importancia de mantener la siembra de sus propias medicinas.

4.1.1.2. Secretos de sanación y la pérdida de saberes.

La referencia a los "secretos" de sanación transmitidos ancestralmente, como el alivio de "descomponeduras" o picaduras de serpiente a través de oraciones y cruces, no resalta los saberes ancestrales, pero, además, se expresa la importancia de la transmisión de estos, como en el siguiente relato:

Mi abuelo sanaba descomponeduras con secreto lo hacía desde lejos y no tenía que estar ahí él le cogía uno la parte y le empezó a hacer crucecitas y él movía los labios empezaba a hacer

oraciones para las picaduras de serpiente de animales no de que primero macheteaban mucho agarraban mucho machete para estancar la sangre y hoy en día todo se ha perdido Porque esos secretos muchos de ellos no fueron transmitidos a nosotros. Entonces hasta ahí llegaron los secretos. (CPCBS8)

Este testimonio señala una dimensión que en sí misma esconde cierta “magia”, con un componente religioso marcado, en la concepción del cuerpo y su sanación desde lo más puramente humano posible, con dos herramientas: la mano del que “cura” y el “secreto”. Aunque estos saberes están en riesgo de perderse por la falta de transmisión, los espacios de conversa en esta investigación se convirtieron en un recordatorio colectivo y un ejercicio de memoria viva, donde las mujeres pudieron compartir y reafirmar la existencia de estas prácticas ancestrales. Esto les permitió reconocer la capacidad de influir en la salud a través de la conexión con lo inmaterial y la naturaleza, pero sobre todo con el cuerpo. Además, la persistencia de acudir a "sobadores" con ungüentos de plantas medicinales antes que a la medicina occidental es un testimonio de la vigencia, aunque sea parcial, de estas concepciones, generando un diálogo sobre la importancia de valorar y revitalizar estos conocimientos dentro de la comunidad.

4.1.1.3. Los ritmos de la tierra y la siembra.

La importancia otorgada a las fases lunares en las prácticas de siembra como podría pensarse, no solo se les atribuye a las deidades o a una cultura en específico, es un saber que se ha transmitido de manera oral en la comunidad y que se destaca en varios momentos como los cuales se narra, "Mi esposo si es el que lo siembra, así. Él sí pregunta primero en qué fase la luna está, y ya va y siembra." (CPCBSG10);

Desde mi familia otra práctica es el tiempo lunar para la siembra de las plantas la creciente y la menguante en creciente se siembran los tubérculos, ósea todo lo que crece hacia abajo y en la menguante todo lo que crece hacia arriba, como frijol, granadilla, mora etcétera. (CPEGS4)

Estos relatos permiten revelar una conexión del territorio por su respuesta frente a las cosechas, entendiéndose como un ente vivo con sus propios ritmos, o siendo esta práctica movida por un saber que no ha sido cuestionado, sino ejecutado como una muestra de confianza. Esta práctica ancestral, aún presente en la comunidad, evidencia cómo la salud y la productividad de la tierra se perciben como un reflejo directo del bienestar del cuerpo-territorio. Al respetar los ciclos lunares, las mujeres no solo optimizan la cosecha, sino que también armonizan sus cuerpos con los ritmos cósmicos, reconociendo la interdependencia entre el micro y el macrocosmos. Esta práctica desafía una visión lineal en un territorio que en gran medida se ha visto afectado por los monocultivos con una intención puramente productivista de la agricultura, siendo así esta, una práctica de resistencia que evidencia un respeto por la sabiduría de la tierra y su influencia directa en la obtención del sustento para el cuerpo.

4.1.1.4. La cocina como espacio de tradición y cuidado.

En el ámbito de la cocina, se identifican prácticas ancestrales ligadas a los alimentos consumidos y a las técnicas de preparación. La centralidad de platos como los frijoles y el sancocho en la dieta familiar no solo responde a la disponibilidad de recursos locales, a la posibilidad de la siembra de sus propios alimentos o a su sencillez de preparación, sino que también se arraiga en una tradición culinaria transmitida generacionalmente, que no solo involucra una costumbre, sino una memoria emocional en cada plato, de la forma como se sirve, la cantidad de veces que se consume semanalmente, lo que acompaña la preparación, es una huella, un recordatorio, de algo, de alguien, del amor, de la dulzura, del recuerdo, de la historia, de las manos de quien prepara, y de quien surgió la “receta” de lo que compone, al plato y al ser. La preparación de estos alimentos se convierte así en un acto que nutre el cuerpo desde la herencia cultural.

Así mismo, tanto en la preparación, como en la forma de llegar a ese alimento, en muchos entornos rurales se articula una práctica, que conlleva tiempo, dedicación y paciencia, como lo es la práctica de cocinar con leña:

Mi papá en la casa de mi mamá desde hace tiempo, desde que ellos nacieron mi papá y todo eso tienen esa cosa de cocinar con leña y son felices con eso no les hace falta ni nada, sino que tienen que comer de leña, como son de buenas las comidas en leña... un frijol hecho con un fogón de gas no queda igual que con de leña, frijoles con una carnita frita. (CPCBS18)

Es solo otro ejemplo de cómo las técnicas ancestrales persisten, a pesar de tener conocimiento de ser o no saludables, están valoradas por algo mucho más profundo, como un sabor considerado más auténtico y por la conexión cultural y familiar que representan.

4.1.1.5. La siembra como sanación emocional y conexión espiritual.

La relación entre la siembra y el bienestar emocional, permite darle un significado a la siembra no solo como una práctica obligatoria del campesino o de la ruralidad, sino que además revela una dimensión que trasciende la mera producción de alimentos, como se destaca en el siguiente relato:

No, a mí sí me encanta cocinar y sembrar jardín, me encanta mucho el jardín y sí, es como una tranquilidad en el momento que usted está haciendo el espacio, si usted tiene un problema, yo cuando estoy así organizando el jardín y tengo como, a veces uno sufre mucho estrés, se pone uno a organizar el jardín, a tocar las flores y se le va pasando como todo eso. (CPCBS15)

Siendo así, que sembrar y “cuidar el jardín” se convierte en una práctica heredada que proporciona tranquilidad y alivio, estableciendo una conexión sanadora entre el cuerpo y la tierra, que permite, de nuevo, reconocer la conexión del cuerpo como primer territorio, nutriendo y cuidando el cuerpo de la tierra para aliviar el cuerpo que se habita. Esta perspectiva desafía una visión puramente utilitaria de la agricultura, mostrando cómo el interactuar con el territorio nutre también el espíritu.

4.1.1.6. La cocina como símbolo de amor y transmisión de saberes.

La concepción de la cocina puede tener muchas variables, pero en este caso, se ve representada la cocina como un espacio de amor y cuidado:

Por ejemplo, mi abuelita le echaba bolitas de lo que llamamos chócolo ella siempre nos hacía cuando vivíamos en la casa en la casa de ella. Ella nos hacía frijoles con bolitas de chócolo y eso quedaba delicioso. Y eso era una tradición porque alimentaba el alma y uno lo veía que más que comerse unos frijoles estaba comiendo un plato de amor de las abuelitas... (E1VDFCBS7)

Desde esta perspectiva, se resalta la dimensión emocional y espiritual de la alimentación, retomando la postura de que los platos tradicionales no solo nutren el cuerpo físicamente, sino que también son transmisores, de saberes, de afecto, de emocionalidad y van intrínsecamente ligados a los lazos familiares. Esta práctica, además, vincula el acto de cocinar con el cuidado del "primer territorio" en un sentido holístico.

4.1.1.7. La conexión con la naturaleza como fuente de salud.

La preferencia por lo natural frente a lo químico en el cuidado de la salud, no solo denota la relación que se mantiene en el territorio desde los saberes ancestrales entorno a las plantas medicinales, sino que también plantea una conexión que se transmite hacia el fortalecimiento del uso de la siembra para el cuidado del cuerpo:

Yo viví un tiempo con mi suegra y ella Nos explicaba para que servía esta planta no sé si esto sirve para eso ella es muy medicinal ella es muy ella le gusta mucho esas cosas medicinales ya no le gusta tanto lo químico o sea ir a las farmacias es llamar compra más cosas naturistas y entonces yo con la niña también hago eso que ella por ejemplo le duele entonces menta que un tecito de apio o sea esos son como los saberes que se hacen en el hogar. (E1VDFCBS8)

Subrayando así, una cosmovisión donde la naturaleza es vista como una fuente de bienestar integral, reflejando una conexión ancestral con el territorio como proveedor de salud física y emocional, vinculándose a formas de re-existencia alejadas de lo occidental.

4.1.1.8. Armonía entre cuerpo, tierra, territorio.

La recurrente mención de la influencia de la luna en la siembra y la conexión energética experimentada al interactuar con la tierra y el sol trasciende una comprensión individual de la naturaleza. Las palabras de las madres, al señalar esta "conexión de energía" (E1VDFCBS4) y el "alivio que el sol le da a uno" (E1VDFCBS5), abren una ventana a una cosmovisión donde el cuerpo no es una entidad aislada. Esta percepción revela una profunda sabiduría ancestral que desafía las nociones de conocimiento impuestas por la modernidad occidental.

Esta conexión energética sentida al recibir el sol evoca la noción de la "Pachamama" en las cosmovisiones andinas, un concepto que va más allá de la simple traducción de "Madre Tierra" para abarcar una totalidad viva e interconectada de la que los seres humanos formamos parte. Autores como Silvia Rivera Cusicanqui (2010), en su crítica a la colonialidad del poder y del saber, han resaltado la persistencia de estas cosmovisiones en los Andes y su resistencia a la lógica instrumental de la modernidad. Rivera Cusicanqui (2010) argumenta que la descolonización no es un proceso que se pueda definir y conceptualizar únicamente en el plano académico, sino que debe anclarse en la praxis, en la cotidianidad de las luchas y resistencias. La experiencia de "alivio" bajo el sol no es solo una sensación física, sino una conexión vital con una fuente de energía que nutre tanto el cuerpo como el espíritu.

El uso de plantas como el laurel, cargadas de propiedades energéticas y protectoras, como lo menciona una de las participantes "Porque dicen que el laurel trae buenas energías Entonces yo lo Cargo en la billetera..." (E1VDFCBS12). Esta práctica se atribuye a un sistema de creencias donde el mundo material y el espiritual no están radicalmente separados, y donde la naturaleza ofrece herramientas no solo para la sanación física, sino también para el equilibrio energético y la protección espiritual.

Siendo así, los hallazgos de este primer objetivo específico revelan la persistencia de un entramado de prácticas y saberes ancestrales en la comunidad campesina de la vereda El Saladito, que

conciben el cuerpo como el primer territorio en una relación de profunda interdependencia con la tierra. Estas huellas decoloniales resisten una visión puramente occidentalizada del cuerpo y el territorio, reafirmando la sabiduría ancestral como un conocimiento vivo y relevante para la comprensión del bienestar integral del cuerpo-territorio.

BIENESTAR FISICO Y EMOCIONAL



Uno tiene que comer de lo que siembra, de lo que da la tierrita de uno. Eso es lo que uno lleva por dentro, no solo comida, sino salud, energía pa'l trabajo y pa' seguir criando. Es que si uno no cuida el cuerpo como cuida la huerta, se va acabando sin darse cuenta - Arelys Serna

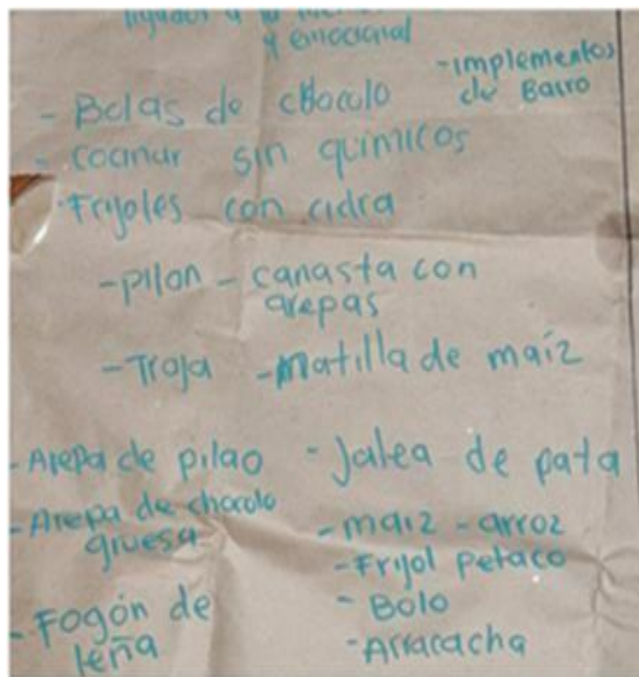
4.1.2. Examinar la relación entre las prácticas ancestrales de siembra y cocina en la concepción del cuerpo como primer territorio con relación al bienestar físico y emocional de la comunidad campesina de la vereda El Saladito de Urrao, Antioquia

Este resultado es la unión colectiva de 10 mujeres campesinas de la vereda El Saladito, en el municipio de Urrao, Antioquia, a partir del objetivo de examinar la relación entre las prácticas ancestrales de siembra y cocina y la concepción del cuerpo como primer territorio, en diálogo con su bienestar físico y emocional. Este objetivo surge del reconocimiento de que el cuerpo, en contextos rurales, no es un ente aislado, sino un territorio vivo, tejido con la tierra, la memoria, la comunidad y el cuidado. La información que da vida a estos resultados fue recolectada a través del encuentro grupal “Sembranza” que se encuentra en el anexo 3, este fue un espacio construido desde la escucha sensible y la metodología participativa, en el que las mujeres compartieron sus experiencias, saberes y emociones por medio de la siembra y la construcción de un mapa gastronómico.

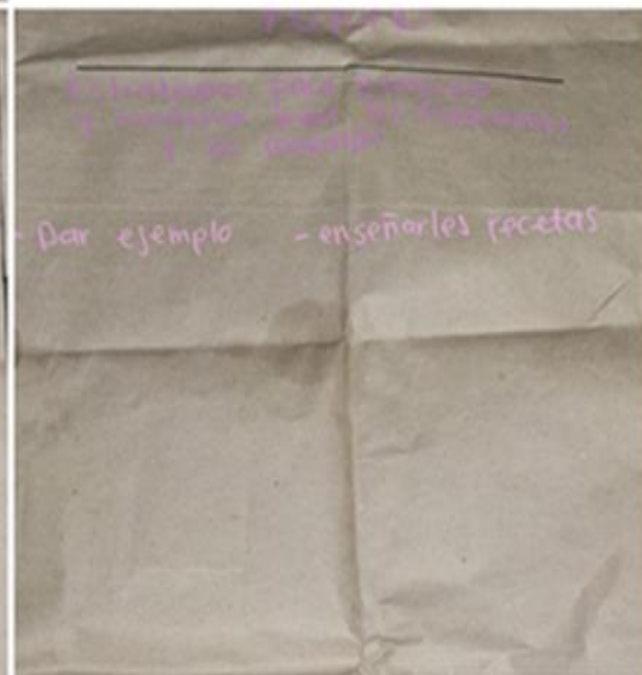
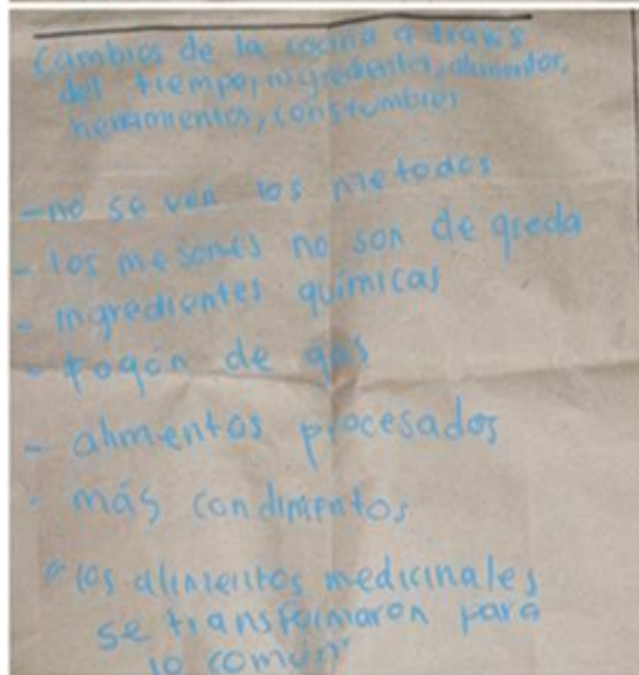
Allí, entre relatos cotidianos, silencios significativos y palabras llenas de memoria, emergieron comprensiones profundas sobre lo que significa habitar el cuerpo, sembrar la tierra y cocinar desde el alma, las cuales se representan de manera organizada y visual en la Figura 10.

Figura 9

Mapa de la memoria gastronómica



MAPA DE LA MEMORIA GASTRONÓMICA

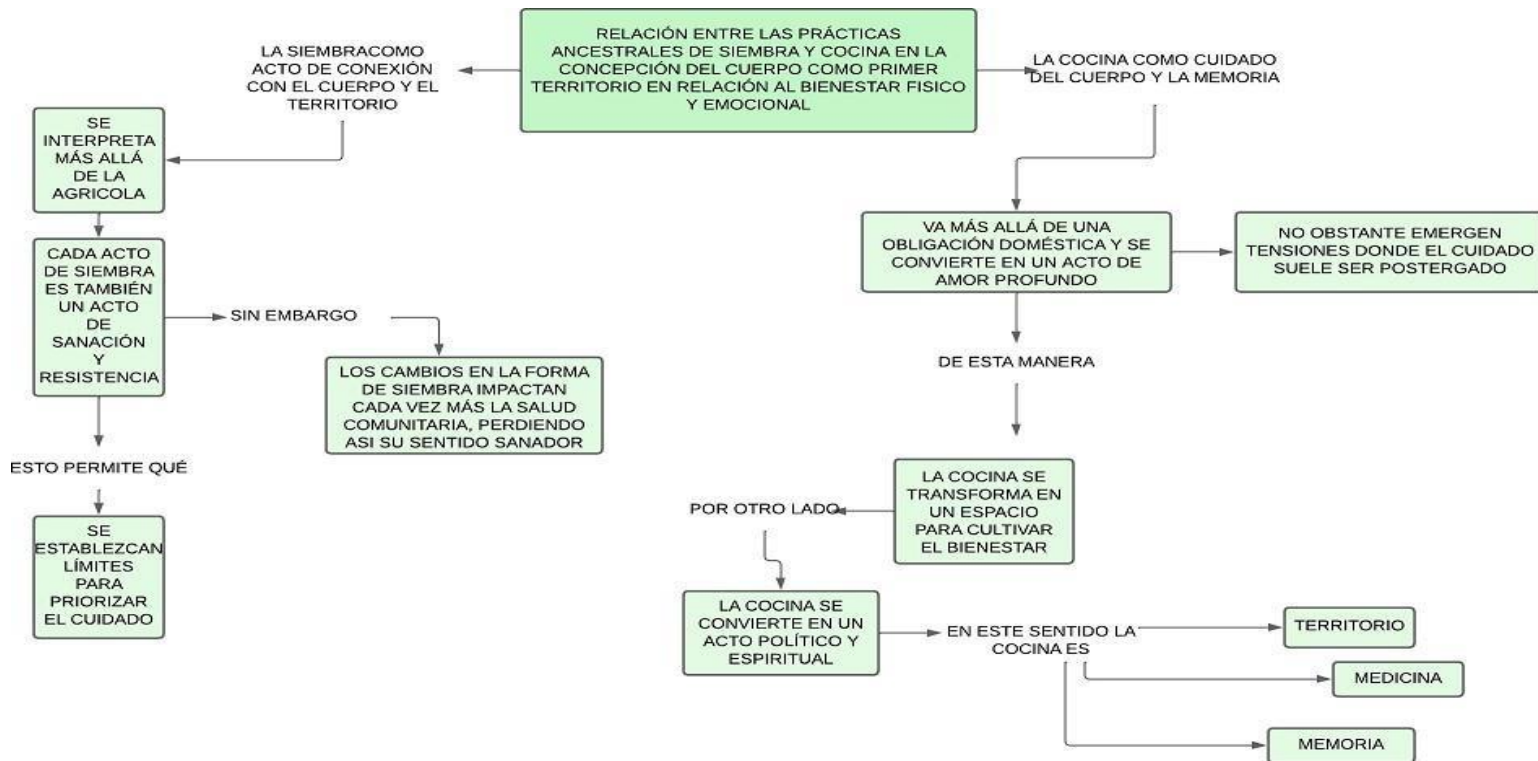


Nota. Mapa de la memoria gastronómica realizado por las interlocutoras el 11 de abril del 2025,

vereda El Saladito

Figura 10

Relación entre las prácticas ancestrales de siembra y cocina



4.1.2.1. La siembra como acto de conexión con el cuerpo y el territorio.

En la vereda El Saladito, las prácticas de siembra van mucho más allá de lo agrícola. Son actos de conexión profunda con la tierra, con la historia y con el cuerpo de las mujeres campesinas que las realizan. Sembrar no se limita a producir alimentos: es, ante todo, un gesto de vínculo afectivo con el entorno, consigo mismas y con las redes comunitarias que sostienen la vida. Desde esta perspectiva, el cuerpo es concebido como un territorio primero que se cultiva con el mismo cuidado y atención que la tierra misma. Una de las interlocutoras relata que “cuando usted tiene mil plantas de lulo, eso ya es para lo económicos, pero cuando es poquito, es más la conexión. Porque es para mí, para mi gasto, para regalar a la vecina, para mi mamá” (SBEGS5). Desde esta experiencia, la siembra a pequeña escala se revela como un espacio de encuentro emocional con el alimento y con quienes lo reciben. Cada semilla

depositada en la tierra es un acto de cuidado, un diálogo silencioso entre cuerpo y territorio. La alimentación, entonces, deja de ser solo un proceso biológico y se convierte en un acto afectivo que nutre tanto lo físico como lo emocional.

La siembra también aparece como una estrategia para proyectar bienestar futuro y autonomía económica. “Cuando se va a sembrar algo... uno tiene un proyecto, una idea a futuro. Lo económico es lo más importante” (SBEGS4). El cultivo, desde esta mirada, trasciende la lógica de la subsistencia, puesto que se convierte en una forma de reconexión con la tierra, de afirmación de los saberes ancestrales y de reafirmación del papel esencial de la mujer campesina como cuidadora, portadora de memoria y protectora del equilibrio vital. No solo se trata de plantar alimentos, sino también lazos, cuidados y conocimientos que alimentan tanto su cuerpo como el tejido comunitario y la comunidad. Mediante esta práctica, la mujer del campo se consolida como custodia del equilibrio, como generadora de vida y como creadora de un vínculo armónico entre lo humano, lo natural y lo espiritual.

Sin embargo, los cambios que han afectado los modos tradicionales de siembra también han impactado directamente la salud de las comunidades: “el tomate ya no huele a tomate, sino a químico... ya no hay cultivo sin químico” (SBEGS8). La desconexión progresiva con la tierra ha traído consigo un deterioro en el bienestar físico y emocional. En medio de estas transformaciones, muchas mujeres han comenzado a expresar la urgencia de cuidar su cuerpo, de poner límites entre el trabajo y el autocuidado, y de recuperar formas de vida más armónicas,

Frente a esto, las interlocutoras expresan la necesidad de cuidar su cuerpo y el bienestar personal: “no matarse al trabajo, que tengo que cuidar mi cuerpo” (CPEG3). Desde ahí surge una reflexión poderosa ya que el cuerpo es un territorio sagrado, un espacio que no debe ser explotado, sino cultivado con amor, respeto y equilibrio. La siembra, entonces, se vuelve una prolongación del cuerpo femenino, un espacio vivo que se nutre, se protege, se transforma y se honra. Cada gesto sembrar,

regar, cosechar, es también un acto de sanación y de resistencia, una manera de entrelazar lo corporal, lo espiritual y lo colectivo en una misma ruta.

4.1.2.2. La cocina como cuidado del cuerpo y la memoria.

Además de la siembra, la cocina ocupa un lugar central en la forma en que muchas mujeres entienden el cuerpo como su primer territorio; Lejos de ser vista como una simple obligación doméstica, cocinar se convierte en un acto profundo, lleno de sentido, historia y afecto. Para ellas, las recetas que han pasado de generación en generación no solo alimentan el cuerpo, sino que también nutren la memoria colectiva.

Por ende, preparar los alimentos no es una rutina automática, sino un ritual que involucra los sentidos, la intuición y el corazón, cada preparación lleva consigo una carga emocional, un vínculo con las raíces y una intención de cuidado. De esta manera, la cocina se transforma en un espacio donde se cultiva el bienestar físico y también el equilibrio emocional.

Uno de los testimonios más significativos describe la preparación del achote, detallando cada paso con minuciosidad y afecto: “usted agarra las semillas, las pone con aceite, las calienta, las meneaa... y ya coge el color” (SBEGS6). Esta forma de cocinar va mucho más allá de una técnica, es una herencia viva que se transmite por medio de la oralidad, entre conversaciones, silencios y gestos cotidianos, además de esto, no se trata simplemente de obtener un colorante natural o de seguir una receta al pie de la letra, lo que realmente importa es la relación que se establece con la planta, con su ciclo, con su energía. Cocinar así implica observar, respetar los tiempos de la naturaleza y aprender a escuchar lo que cada ingrediente tiene para decir

Más allá de los alimentos, algunas interlocutoras relatan cómo el olor de ciertas plantas, como la ruda, les permite centrarse y calmarse: “yo no me la tomo, solo me siento y me centro en el olor” (CPEGS2). Estos rituales cotidianos revelan que la cocina no es solo un medio para nutrir el cuerpo, sino también un espacio íntimo donde se cuida el alma. A través de los aromas que llenan el aire, de la

textura de los ingredientes entre las manos, del fuego lento y el tiempo compartido, se genera algo más que alimento, se crea bienestar.

En ese entorno, el cuerpo se relaja, se equilibra y se reconforta y La cocina se vuelve entonces un refugio, un lugar donde la mujer campesina no solo cuida a los demás, sino que también encuentra un momento para sí misma. Es un acto, de conexión y de autocuidado silencioso, tejido en lo cotidiano. No obstante, también emergen tensiones, pues la carga de los múltiples roles asumidos por las mujeres “soy mamá, soy hija, soy esposa... y a ninguna nos preparan para eso” (CPEGS1) visibiliza un desborde emocional constante, donde el autocuidado suele ser postergado, y, aunque reconocen la importancia de acciones cotidianas como alimentarse, bañarse o vestirse, también admiten que no suelen priorizar su salud emocional

Así, las prácticas de cocina operan como herramientas de preservación del bienestar y la identidad, Cocinar con ingredientes naturales, sembrados por ellas mismas, fortalece la relación entre cuerpo, territorio y comunidad, cada preparación es un acto de amor, de resistencia y de afirmación de una identidad campesina que se niega a ser desplazada por la rapidez y lo artificial. En El Saladito, la cocina es territorio, es medicina, es arte y es memoria. A través de ella, las mujeres recuerdan quiénes son, de dónde vienen y por qué sus cuerpos merecen ser cuidados con dignidad y afecto.

4.2. Discusión

La Memoria Encarnada como Resistencia y Cuidado en el Cuerpo – Territorio.

En la vereda El Saladito, la historia no está escrita en libros ni archivada en estantes, está sembrada en la tierra, se cocina lentamente en los fogones y se transmiten en las conversaciones entre generaciones, la memoria histórica aquí no es una categoría abstracta, sino una experiencia encarnada en las prácticas cotidianas de la comunidad campesina, siendo las mujeres las principales guardianas de este legado.

La presente investigación, centrada en las experiencias de las mujeres campesinas de la vereda El Saladito de Urrao, Antioquia, revela la intrínseca conexión entre las prácticas ancestrales de cocina y siembra, la concepción del cuerpo como primer territorio y la persistente importancia de la labor de recuperación de la memoria histórica, la memoria colectiva como un tejido social en las formas de transmitir desde las acciones cotidianas del cuidado de la tierra y el cuerpo. Los hallazgos fluctúan en una categoría emergente de un profundo significado: el acto de memoria como una forma de resistencia activa y cotidiana, siendo un medio de las prácticas de cuidado de sí, del otro y de los otros, desde una perspectiva de feminismos comunitarios que, aunque no es llamada así por la comunidad, sin duda, subyace de la juntanza y la búsqueda del bienestar común de estas mujeres madres de la escuela rural “el saladito”.

Desde la perspectiva de los feminismos comunitarios, Cabnal (2010) define este enfoque de manera reveladora:

Para mí tiene una intencionalidad desde el nombramiento, porque yo me nombro feminista comunitaria, y eso significa que mi práctica política, mi práctica de vida, mi práctica de resistencia, mi práctica de lucha, mi práctica de construcción de alternativas, tiene que ver con la comunidad, tiene que ver con lo colectivo, tiene que ver con lo territorial, tiene que ver con lo ancestral. (p. 11)

Esta definición subraya cómo la experiencia de las mujeres en El Saladito, al preservar y transmitir sus saberes ancestrales ligados a la tierra y al cuerpo, se inscribe en una praxis de resistencia comunitaria, aún sin nombrarse de ese modo para ellas, es una postura que desafía las lógicas de dominación colonial.

En este contexto, la noción del cuerpo como primer territorio adquiere una relevancia crucial, ya que esta intrínsecamente ligado a los feminismos comunitarios, los cuales reconocen que el cuerpo de la mujer ha sido históricamente un espacio de conquista donde la violencia patriarcal y colonial se han

manifestado de múltiples maneras. La preservación de los saberes ancestrales relacionados con la salud, la cocina y el cuidado del cuerpo por parte de las mujeres de El Saladito puede interpretarse como un acto de reapropiación y resistencia sobre este territorio – cuerpo - tierra.

El pensamiento decolonizador, como lo señala Andrade Salazar (2023), emerge como una perspectiva teórica fundamental para comprender estas dinámicas. Andrade Salazar (2023) afirma que la decolonialidad se centra en:

Los procesos de deconstrucción de imaginarios, constructos, ideologías, representaciones y prácticas coloniales presentes en los sistemas sociopolíticos, en los sistemas de pensamiento y también en la vida cotidiana; así, la decolonización de la conciencia y la resistencia a todas las formas de colonialismo y opresión ideológica constituye uno de sus objetivos centrales. (p. 6)

Para reconocer plenamente las luchas de las mujeres de El Saladito en defensa de su territorio cuerpo y sus saberes ancestrales, es imprescindible adoptar una mirada decolonizadora que cuestione las jerarquías de conocimiento impuestas por la colonialidad y, además, reconozca las epistemologías locales.

La territorialidad, entendida como "el grado de control de una determinada porción de espacio geográfico por una persona, un grupo social, un grupo étnico, una compañía multinacional, un estado o un bloque de estados" (Montañez Gómez y Delgado Mahecha, 1998, p. 198), se manifiesta en la relación íntima que las mujeres de El Saladito establecen con su entorno y con sus propios cuerpos a través de las prácticas ancestrales. La transmisión de conocimientos sobre plantas medicinales, técnicas de siembra respetuosas con los ciclos naturales y prácticas culinarias tradicionales son formas de ejercer mantener vivos sus saberes desde su cotidianidad y su territorio vital, resistiendo a la imposición de modelos externos y reafirmando su identidad cultural.

La preocupación recurrente en las conversaciones sobre la posible pérdida de los saberes ancestrales, no por una ausencia de voluntad de transmisión, sino por la percepción de un menor

interés en las nuevas generaciones y la dificultad para encontrar las formas adecuadas de entrega del saber, pone de manifiesto una tensión entre la memoria viva y las transformaciones socioculturales que atraviesa la comunidad de El Saladito. En este sentido, la reflexión de Jiménez Ortiz et al., (2022) describe profundamente la importancia de esta transmisión para seguir con el tejido comunitario:

La entrega de saberes como un acto que impide el olvido, que construye historia a través de la herencia, pero que sirve como escenario de tránsito para la construcción de versiones renovadas del saber, adaptadas a un contexto histórico del presente, permeado por la experiencia de quien recibe (p. 72).

Para las mujeres de El Saladito, quienes evocan las historias y prácticas de sus abuelas con emoción y una profunda devoción por los saberes que aún conservan, reconocen la oralidad, como principal vehículo de estos saberes, pero que, además, implica el hacer y el compartir, tal como se evidencia en la afirmación de una de las participantes:

Aquí todo se aprende viendo. Cuando uno es chiquita, la ponen a ayudar en la cocina, a lavar el plátano, a hacer la arepa. Así es que uno aprende sin darse cuenta. No nos enseñan con cuadernos, nos enseñan con las manos, con el tiempo compartido. Esa es la manera nuestra de pasar el saber (HDTCSBG9).

Lo que refiere que la potencial pérdida de estos espacios de aprendizaje y transmisión representa una amenaza para la continuidad de la memoria colectiva de la comunidad.

La memoria, en este contexto, trasciende la mera evocación del pasado; se convierte en un acto de cuidado, sanación y resistencia contra el olvido. El relato sobre la cura de la "pichurria" con agua salada "Me tomé un vasito y santo remedio" (HDTEGS8), ilustra cómo el conocimiento que circula en la comunidad, validado por su eficacia y transmitido a través de vínculos humanos, se erige como una forma de saber ancestral que desafía las narrativas médicas hegemónicas.

Los saberes que sanan también habitan las huertas, verdaderos archivos de memoria viva. La afirmación de una interlocutora: “Hay remedios que solo se hacen con plantas que ya casi no se ven... No es solo pa’ curar el cuerpo, sino pa’ no olvidar” (HDTCSBG10), encapsula la profunda conexión entre el cuidado del cuerpo y la preservación de la memoria. La pérdida de estos conocimientos no solo implica la desaparición de remedios, sino también la ruptura de una cadena de cuidado y la pérdida de un lenguaje para nombrar el dolor y la sanación.

La siembra, al igual que la cocina, se revela como una práctica profundamente arraigada en lo espiritual y articulada al legado ancestral. La enseñanza transmitida oralmente: “hay que respetar los tiempos de la luna, que no se deben coger las plantas acaloradas porque se seca el palo” (HDMTCBS4), nos muestra un ejercicio de cómo el conocimiento se transmite a través de historias y prácticas cotidianas, moldeando una relación de respeto con la naturaleza. Las técnicas agrícolas ancestrales, como la siembra sin maquinaria ni químicos y el uso de la troja para conservar los alimentos, no solo reflejan un conocimiento práctico, sino también una ética de cuidado por la tierra y una búsqueda de equilibrio con los ciclos naturales.

La cocina emerge como un espacio central donde la memoria se entrelaza con la vida cotidiana. La afirmación de la abuela: “la historia se guarda en el fogón” (SBCBSG11), subraya cómo las prácticas culinarias son portadoras de identidad y de afectos. La conexión entre el estado de ánimo y la cocina “Si uno está de malas, hasta la comida le hace daño”, dijo una mujer entre risas (CPEGOS1OBJ2E) revela una sabiduría ancestral que reconoce la dimensión emocional en las prácticas alimentarias.

En consonancia con la perspectiva de Zubillaga (2018), quien señala que “La memoria no se limita a la ubicación física de un monumento o memorial, sino que implica un proceso más amplio de construcción social y política del pasado” (p. 4), en El Saladito, la memoria histórica se construye y se transmite a través de las prácticas vivas de la cocina y la siembra, en las interacciones cotidianas y en la relación íntima con el territorio.

Los hallazgos de esta investigación revelan que los saberes ancestrales en El Saladito no son un vestigio del pasado, sino una presencia activa que se manifiesta en las formas de cultivar, cocinar y sanar. La transmisión de este conocimiento entre mujeres y generaciones, a través de conversaciones y prácticas compartidas, sostiene un tejido de memoria que resiste al olvido y preserva una forma de habitar el mundo, integrando una profunda conexión con la tierra y el cuerpo como territorio.

4.3 Recomendaciones

Es importante que desde el trabajo social se fortalezcan y reconozcan más los espacios de escucha activa y de saberes comunitarios hacia los diferentes contextos y metodologías que van surgiendo diariamente, esto implica reconocer la legitimidad del conocimiento de las comunidades, especialmente las campesinas, como formas válidas de conocimiento y oposición a las epistemología hegemónicas occidentales, para que así desde el quehacer profesional se comprendan cada vez más las narrativas de bienestar sin imponer conocimientos externos sino aprendiendo desde lo propio

Por otro lado a la academia se le recomienda apostar por una postura más crítica y abierta ante otras metodologías de investigación, lo que conlleva a un esfuerzo constante por transformar estas perspectivas y abrirse paso para la valoración de las prácticas y saberes ancestrales como un conocimiento fortalecedor, además de esto se sugiere seguir desarrollando y promoviendo metodologías de investigación participativa que no se limiten únicamente a un acto de extractivismo de la información, sino que fomenten la participación activa de las comunidades en la creación colectiva de conocimiento. Por los cual nos surge una pregunta que posibilita nuevas investigaciones desde el que hacer decolonial y es: ¿Cómo puede el trabajo social contribuir a la construcción de relaciones más equitativas y recíprocas entre las comunidades y las instituciones, evitando la instrumentalización del saber comunitario?

A las interlocutoras que hicieron posible este proceso investigativo, las invitamos a que sigan fortaleciendo esos espacios femeninos comunitarios que poco a poco han ido construyendo como acto de resistencia sin la mediación de entes externos, además de eso incentivar cada día más aquellas reflexiones críticas sobre el campo, el territorio y el conocimiento ancestral. Por otro lado, es importante que puedan lograr desarrollar estrategias propias para documentar y archivar todas las memorias ya que esto les permitirá preservar su legado ancestral de una forma más autónoma.

Finalmente, se les invita a crear nuevas alianzas con mujeres de otras veredas ya que el intercambio de saberes, historias y relatos podría ser fundamental para fortalecer su capacidad de acción y autonomía.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES

Esta investigación no solo permitió adentrarnos en el corazón de la vereda El Saladito, donde las prácticas ancestrales de cocina y siembra laten como un pulso vital, conectando el presente con un pasado que se resiste a desvanecerse. Sino que, además, permitió establecer una nueva visión para las metodologías que acompañan la investigación, y la propuesta de un hacer decolonial, permitió ser testigos de cómo estas acciones cotidianas, realizadas con las manos que acarician la tierra y preparan el sustento, son mucho más que simples técnicas; son actos de amor, de resistencia y de profunda conexión con la memoria colectiva.

La categoría emergente del acto de memoria como resistencia revela que cada semilla sembrada, cada receta transmitida y cada historia contada son un desafío silencioso pero poderoso contra el olvido y la imposición de narrativas hegemónicas. Las mujeres de El Saladito, guardianas incansables de estos saberes, son un reflejo de fuerza, enseñando que hacer memoria no es un ejercicio meramente académico, sino una forma activa de construir presente y futuro, transmitiendo una identidad forjada en la experiencia y la sabiduría ancestral. Es casi palpable la profunda humanidad del cuidado que impregna estas prácticas, como si el prosperar partiese de una simple gota de lluvia. El conocimiento sobre las plantas que sanan, los alimentos que nutren y las formas de cultivar respetuosas con la tierra no son solo información útil; son expresiones de un amoroso vínculo con el cuerpo - territorio, con los seres que nos acompañan como humanidad y con el entorno que los sustenta. Mantener vivos estos saberes es mantener viva una ética del cuidado que se contrapone a la lógica individualista y deshumanizada de la modernidad.

Los saberes ancestrales de El Saladito son epistemologías valiosas y complejas, tan ricas y significativas que llevan a un encuentro de co-creación de una fuente de conocimiento decolonizador, siendo el fruto de siglos de observación, de trasmisión, de ancestralidad, de guía, de escucha y de una

relación íntima con el territorio. Reconocer su valor es un acto de justicia epistémica, una forma de decolonizar nuestras mentes y de abrirnos a otras maneras de comprender el mundo y la vida.

Finalmente, después del caminar en El Saladito, queda resonando la calidez y la profunda sabiduría que emana de los actos más sencillos. Además, trasciende sobre todo la urgencia de construir puentes transgeneracionales, que permitan escuchar con atención las voces que a menudo son silenciadas, valorar las epistemologías que nacen de la conexión profunda con el territorio y honrar las prácticas ancestrales, resignificando su legado, como una guía viva y manteniendo la hoguera de la fuerza ancestral en la sangre y en el pecho.

Por todas las hijas y ancianas que apoyan lo que es bueno y se apartan de la obediencia ciega a cualquier cultura dominante que recompense solo lo plano y censure el pensamiento. Por todas las hijas y ancianas que se están convirtiendo en escaladoras cada vez más astutas de montañas místicas y en viajeras de caminos abruptos. Por las que ponen cada vez más el alma en lo que dicen y hablan para los animales, las aguas, las tierras y los cielos. (Pinkola Estés, 1996, p. 8)

Referencias

- Adams, T. (2013). Pedagogías decoloniales: prácticas insurgentes de resistir, (re)existir y (re)vivir. *Abya-Yala*, 1, 585-590. <http://educa.fcc.org.br/pdf/praxeduc/v10n2/1809-4309-praxeduc-10-2-00585.pdf>
- Alcaldía Urrao Antioquia. (10 de marzo de 2024). Alcaldía Municipal de Urrao Antioquia. <https://www.urrao-antioquia.gov.co/>
- Alianza Mesoamericana de Pueblos y Bosques. (2022). Saberes ancestrales: Aportes de los pueblos indígenas. <https://www.alianzamesoamericana.org/es/saberes-ancestrales-aporte-de-los-pueblos-indigenas/>
- Alvarado, L., & García, M. (2008). Características más relevantes del paradigma socio-crítico: Su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas. *Sapiens: Revista Universitaria de Investigación*, 9(2), 187-202. <https://acervoapi.paulofreire.org/server/api/core/bitstreams/d31cf37f-e6cf-428e-8924-140d3441d73e/content>
- Andrade Salazar, J. A. (2023). Violencia lineal, complejidad y decolonialidad. *Revista Vida*, 1(1), 6–20. <https://revistavidacunori.com/index.php/revista/article/view/15>
- Baróngil, O., Espitia Hernández, L. D., Restrepo Hernández, M. T., & Rivera Cumbre, M. (2014). Saberes ancestrales en comunidades agrarias: La experiencia de Asopricor (Colombia). *Ambiente y Desarrollo*, 18(34), 125–140. <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/ambienteydesarrollo/article/view/9746>
- Betancourt Constante, M. V., Moya Vásconez, D. R., y Zavala Calahorrano, A. (2020). Prácticas ancestrales de planificación familiar en el Ecuador: Mitos y realidades. *Dominio de las Ciencias*, 6(4), 3–20. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/1542>
- Cabnal, L. (s.f.). Acercamiento a la construcción de la propuesta de pensamiento epistémico de las mujeres indígenas feministas comunitarias de Abya Yala. En *Feminismos diversos: el feminismo comunitario* (pp. 10-25). <https://porunavidavivible.files.wordpress.com/2012/09/feminismos-comunitario-lorena-cabnal.pdf>

- Consejo Nacional de Trabajo Social. (2019). Código de ética de los trabajadores sociales en Colombia y Reglamento interno del comité de ética. <https://www.consejonacionaldetrabajosocial.org.co/wp-content/uploads/2019/10/Codigo-de-Etica-2019.pdf>
- Corona Berkin, S. (2020). Investigación decolonial: Metodologías otras para la producción de conocimiento. Editorial UNAM.
<https://www.torrossa.com/en/resources/an/5466758#page=94>
- Corte Constitucional de Colombia. (29 de marzo de 2019). Sentencia T-142/19.
<https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2019/T-142-19.htm>
- De Sousa Santos, B. (2006). Renovar la teoría crítica y reinventar la emancipación social (Encuentros en Buenos Aires). CLACSO. <https://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/coediciones/20100825032342/critica.pdf>
- De Sousa Santos, B. (2018). Construyendo las epistemologías del Sur: Para un pensamiento alternativo de alternativas (Vol. 1). CLACSO. https://biblioteca-repositorio.clacso.edu.ar/bitstream/CLACSO/15245/1/Antologia_Boaventura_Vol1.pdf
- Díaz Bravo, L., Torruco García, U., Martínez Hernández, M., y Varela Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162–167.
<https://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v2n7/v2n7a9.pdf>
- Durango Durango, J. S. (2021). La vida mala: Población civil y la violencia en Urrao, Antioquia, 1948–1953 [Tesis de maestría, Universidad de Antioquia].
<https://bibliotecadigital.udea.edu.co/server/api/core/bitstreams/f6cb356f-41e3-402d-8e42-7583861bd628/content>
- Edelman, M. (2022). ¿Qué es un campesino? ¿Qué son los campesinos? Un breve documento sobre cuestiones de definición. *Revista Colombiana de Antropología*, 57(2), 153–173.
<https://doi.org/10.22380/2539472x.2130>

Fals Borda, O. (1978). Por la praxis: El problema de cómo investigar la realidad para transformarla. *Crítica y Política en Ciencias Sociales*, 1(1), 209–249.

<https://www.libros.usc.edu.co/index.php/usc/catalog/download/261/353/5375?inline=1>

Fals Borda, O. (1999). Orígenes universales y retos actuales de la IAP. *Análisis Político*, (38), 73–90.

<https://revistas.unal.edu.co/index.php/anpol/article/view/79283>

Freire, P. (1968). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI Editores.

<https://www.servicioskoinonia.org/biblioteca/general/FreirePedagogiadelOprimido.pdf>

Fretes, F. (2010). *Plantas medicinales y aromáticas: Una alternativa de producción comercial*. USAID.

https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/07/1006489/plantas-medicinales-y-aromaticas-una-alternativa-de-produccion_GVyBxLm.pdf

Galeano Marín, M. E. (2012). *Estrategias de investigación social cualitativa: El giro en la mirada*. La Carreta

Editores. <https://luisdoubbrontg.school.blog/wp-content/uploads/2021/04/galeano-m.-2004.-estrategias-de-investigacion-social-cualitativa.pdf>

García Chacón, B. E., Gonzáles Zabala, S. P., Quiroz Trujillo, A., y Velásquez Velásquez, A. M. (2002). *Técnicas Interactivas para la Investigación Social Cualitativa*. FUNLAM.

https://www.researchgate.net/publication/351820988_Tecnicas_Interactivas_para_la_Investigacion_Social_Cualitativa

Garzón, V. y Salguero, M. (2018). *Migración campesina: soberanía y seguridad alimentaria. Propuesta de comunicación en pro del campo dirigida a los estudiantes de la población rural de Soatama, Villapinzón* [Tesis de pregrado, Universidad Jorge Tadeo Lozano]. <http://hdl.handle.net/20.500.12010/6876>

Gobernación de Antioquia. (s.f). URRAO - Corregimientos de Antioquia.

<https://corregimientos.antioquia.gov.co/urrao/>

Habegger, S., y Mancila, I. (2018). El poder de la Cartografía Social en las prácticas contrahegemónicas o La Cartografía Social como estrategia para diagnosticar nuestro territorio. *Documentación Social*, (145), 189-201.

<https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/36452>

Hernández Basante, K. M. (2019). Los hilos que tejen-entretelen cuerpo territorio vida: reflexiones desde y con las abuelas afrochoteñas y afroesmeraldeñas, su pensamiento y saber [Tesis doctoral, Universidad Andina Simón Bolívar]. <http://hdl.handle.net/10644/6938>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación. (6a ed.). McGraw-Hill. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008>

Herrera, J. (2002). La investigación cualitativa. *Laurus*, 8(Extra), 163-181.

Icaza Garza, R., & Leyva Solano, X. (2019). En Tiempos de Muerte: Cuerpos, Rebeldías, Resistencias.

<http://hdl.handle.net/1765/123161>

Jaramillo Valencia, B., y Lombo González, J. A. (2024). Mentes reflexivas: revisión bibliográfica sobre prácticas ancestrales en la cosmovisión de los pueblos amerindios hacia la sanación del espíritu. *Ánfora*, 31(56), 319-347. <https://doi.org/10.30854/anf.v31.n56.2023.1049>

Jayakody, G. (s.f). Colonialidad y relacionalidad. En M. E. Borsani & P. Quintero (Eds.), *Los desafíos decoloniales de nuestros días: Pensar en colectivo* (pp. 173-196). EDUCO - Universidad Nacional del Comahue.

https://hugoribeiro.com.br/biblioteca-digital/Borsani_Quintero-Desafios_descoloniales-pensar_em_coletivo.pdf

Jiménez Ortiz, E. A., Cataño Pulgarín, S. V., y López Orrego, M. (2022). Favorecedores y limitantes en procesos de entrega de saberes para la continuidad de memorias territoriales: una experiencia desde las mujeres rurales en Granada, Antioquia. *El Ágora USB*, 23(1), 63-82. <https://doi.org/10.21500/16578031.6316>

- Lander, E. (2000). La colonialidad del saber: eurocentrismo y ciencias sociales. Perspectivas latinoamericanas. CLACSO. <https://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/sur-sur/20100708034410/lander.pdf>
- Lara Delgado, J. (2015). Pensamiento decolonial como instrumento transgresor de la globalización. Analéctica, 1(10). <https://doi.org/10.5281/zenodo.3911830>
- Linder Ramírez, V., Mostacero León, J., López Medina, E., J. de la Cruz Castillo, A., y Gil Rivero, A. E. (2020). Aspectos etnobotánicos de Cuspón, Perú: Una comunidad campesina que utiliza 57 especies de plantas en sus diversas necesidades. Scientia Agropecuaria, 11(1), 7-14. <http://dx.doi.org/10.17268/sci.agropecu.2020.01.01>
- Majín Melenje, O. H. (2018). El círculo de la palabra, tecnología ancestral e intercultural en la comunidad Yanakuna - Popayán Cauca. Ciencia e Interculturalidad, 23(2), 149-163. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6581087>
- Martínez Guzmán, A., y Pérez Díaz, J. (2018). Teoría y práctica de la intervención comunitaria. Editorial Síntesis. <https://www.redalyc.org/pdf/4981/498153966030.pdf>
- Martínez Salgado, C. (2012). El muestreo en investigación cualitativa. Principios básicos y algunas controversias. Ciência & Saúde Coletiva, 17(3), 613-619. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000300006>
- Mignolo, W. (2010). Desobediencia epistémica: Retórica de la modernidad, lógica de la colonialidad y gramática de la descolonialidad. Ediciones del Signo. https://monoskop.org/images/9/9b/Mignolo_Walter_Desobediencia_epistemica_retorica_de_la_modernidad_logica_de_la_colonialidad_y_gramatica_de_la_descolonialidad_2010.pdf

- Mignolo, W. D. (2003). Historias locales/diseños globales: Colonialidad, saber, poder y heterogeneidad. Universidad Nacional de Quilmes. <https://www.ram-wan.net/restrepo/decolonial/11-mignolo-un%20paradigma%20otro.pdf>
- MINAE-SINAC-GIZ. (2021). Guía y catálogo de Soluciones basadas en la Naturaleza. <https://biocorredores.org/biodiver-city-sanjose/sites/default/files/2021-10/12%20-%20Huerta%20Comunitaria%20DIGITAL.pdf>
- Moneira De la Cruz, J. Y. (2018). El trabajador social y su intervención en situaciones de abandono. Estudio a ser aplicado en la fundación shekinah, cantón manta, periodo 2017 - 2018. [Tesis de pregrado, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí]. <https://repositorio.uleam.edu.ec/handle/123456789/1916>
- Montañez Gómez, G., y Delgado Mahecha, O. (1998). Espacio, territorio y región: conceptos básicos para un proyecto nacional. Cuadernos de Geografía: Revista Colombiana de Geografía, 7(1-2), 120-134. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/rcg/article/view/70838>
- Múniera Gómez, M. (2017). Saberes y prácticas campesinas de sanación: una aproximación a la medicina tradicional en el Norte de Antioquia, Colombia. Pensamiento Actual, 17(29), 11-25. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6219676>
- Ochoa, J. (2022). Prácticas agrícolas y saberes ancestrales en comunidades rurales. Guayana Moderna, 11(11), 276–285. <https://revistasenlinea.saber.ucab.edu.ve/index.php/guayanamoderna/article/view/5871/5378>
- Ortiz Ocaña, A., y Arias López, M. I. (2019). Hacer decolonial: desobedecer a la metodología de investigación. Hallazgos, 16(31), 147-166. <https://doi.org/10.15332/s1794-3841.2019.0031.06>
- Piedrahita Suárez, L. F. (2018). Atención del parto hospitalario y tradicional: Prácticas medicinales - Características y usos de los objetos en el momento de la atención de partos en los municipios de

Betulia y Urrao Antioquia [Tesis de pregrado, Universidad Pontificia Bolivariana].

<http://hdl.handle.net/20.500.11912/3852>

Pinkola Estés, C. (1996). El baile de las mujeres sabias. Javier Vergara Editor.

Ramírez Quiroga, A. d. (2010). Conocimiento y uso de las plantas medicinales en el municipio de Zipacón,

Cundinamarca [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Javeriana]. <http://hdl.handle.net/10554/8675>

Rivera Cusicanqui, S. (2010). Ch'ixinakax utxiwa: Una reflexión sobre prácticas y discursos descolonizadores.

Tinta Limón.

<https://www.redalyc.org/pdf/509/50921135010.pdf>

Rodríguez, A. N. (2016). El cuerpo como lugar de (re) existencia y restitución del ser. Una reflexión a partir de la

pedagogía del cuerpo con perspectiva decolonial. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/2345>

Rodríguez Bermúdez, C. F., Huertas Franco, E. A., & Meneses Chávez, L. N. (2022). Integración de saberes

ancestrales del tejido naturaleza-ambiente y protección en el territorio Inkal Awá. Ciencia Latina Revista

Científica Multidisciplinar, 6(2), 4322-4342.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i2.2165

Rodríguez Jiménez, A., y Pérez Jacinto, A. O. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del

conocimiento. Revista Escuela de Administración de Negocios, (82), 1-21.

<https://www.redalyc.org/pdf/206/20652069006.pdf>

Rodríguez Parada, S. L. (28 de febrero de 2023). Repositorio Javeriana.

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/64145/Trabajo%20de%20grado%20-%20Sara%20Luci%cc%81a%20Rodri%cc%81guez%20Parada.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Saade Granados, M. (2020). Conceptualización del campesinado en Colombia: Documento técnico para su

definición, caracterización y medición. ICANH. [https://vertov14.wordpress.com/wp-](https://vertov14.wordpress.com/wp-content/uploads/2021/03/conceptualizacioc81n-del-campesinado_2_web.pdf)

[content/uploads/2021/03/conceptualizacioc81n-del-campesinado_2_web.pdf](https://vertov14.wordpress.com/wp-content/uploads/2021/03/conceptualizacioc81n-del-campesinado_2_web.pdf)

Salgado Vega, M. C. (2019). Muestra probabilística y no probabilística [Material audiovisual]. Universidad Autónoma del Estado de México, Facultad de Economía.

http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/108928/secme-10911_1.pdf?sequence=

Santos, B. de S. (2010). Decolonizar el saber, reinventar el poder. Trilce.

https://www.boaventuradesousasantos.pt/media/Decolonizar%20el%20saber_final%20-%20C%C3%B3pia.pdf

Solórzano Cedeño, K. J. (2017). Difusión de la memoria histórica del pueblo Pichota de Rocafuerte, provincia de Manabí.

<https://repositorio.ulead.edu.ec/handle/123456789/3045>

Uribe Cardona, E. P. (2018). Un viaje ancestral: mujeres afrocolombianas, indígenas y campesinas del Valle de Aburrá en diálogo de saberes intercultural. *Ratio Juris*, 13(26), 215-230.

<https://doi.org/10.24142/raju.v13n26a10>

Vandebroek, I., y Balick, M. J. (2012). Globalization and loss of plant knowledge: Challenging the paradigm. *PLoS ONE*, 7(5), e37643. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0037643>

Zubillaga, P. (2018). Reseña de Jelin, Elizabeth, *La lucha por el pasado. Cómo construimos la memoria social*, Buenos Aires, Siglo XXI, 2017, 302 p. [Reseña de *La lucha por el pasado: Cómo construimos la memoria social* por E. Jelin]. *Contenciosa*. <https://doi.org/10.14409/contenciosa.v0i8.8600>