



**Hierbas Medicinales para la vida cotidiana: prácticas y saberes  
populares**

**Daian Camila Puerto Chaves**

**Trabajo de investigación realizado en el marco del semillero Mospejo Cultural  
para optar al título de Comunicadora Social - Periodista**

**Ingry Carolina Rodríguez Rubiano – Líder de semillero**

**Corporación Universitaria Minuto de Dios**

**Rectoría Bogotá**

**Bogotá Presencial**

**Facultad Ciencias de la comunicación**

**Comunicación Social – Periodismo**

**2025**

## AGRADECIMIENTOS

A la naturaleza por su generosidad, a Carolina Rodríguez, mi líder de semillero, por guiar este proceso, a la señora Andrea por su disposición y alegría, a mi papá por acompañarme, a Nina Banana por toda la ternura y a mí, por sostenerme y no rendirme, incluso cuando todo parecía difícil.

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Anexo 1.....	47
Anexo 2.....	47
Anexo 3.....	49
Anexo 4.....	49
Anexo 5.....	50
Anexo 6.....	51
Anexo 7.....	52
Anexo 8.....	53
Anexo 9.....	53
Anexo 10.....	55

## **TIPO DE PROPUESTA DE CREACIÓN:**

Se realizó una guía editorial porque representa el formato más adecuado para presentar la información de manera clara, visual y accesible. Este producto lleva el nombre de guía, la cual permite compartir conocimientos prácticos sobre el uso de las hierbas medicinales en un lenguaje cercano y fácil de comprender. Además, este tipo de publicación brinda la oportunidad de compartir datos útiles y confiables que, en muchos casos, no están disponibles en fuentes digitales convencionales, fortaleciendo así el vínculo entre el conocimiento tradicional y el público general.

## **RESUMEN DEL PROYECTO:**

A pesar del auge en el uso y comercio de las hierbas medicinales, persisten percepciones erróneas y desinformación que afectan su valoración y uso responsable. Este proyecto tiene como objetivo visibilizar los saberes populares en torno a las hierbas, tomando como estudio, la historia y oficio de Andrea Calderón en su local “El Manantial” ubicado en Bogotá. Según el Plan de Investigación del Programa de Comunicación Social – Periodismo (2023), este proyecto sigue la línea 1 de investigación: Comunicación y Cultura, ya que aborda las dinámicas de transformación sociocultural y política mediante el reconocimiento de prácticas tradicionales y saberes populares en la época actual. Para ello se identificaron tres categorías de antecedentes que demuestran las miradas sobre las cuales el tema ha sido abordado, las plazas de mercado y comunidades, la divulgación y medios audiovisuales sobre las hierbas medicinales y el arte y representaciones visuales, para entender que era necesario abordar el tema desde la experiencia de una sabedora y las múltiples maneras de narrar los saberes para obtener un aporte significativo. La investigación se enmarcó en el paradigma histórico hermenéutico o interpretativo, con enfoque cualitativo y tipo de estudio investigación creación aplicando técnicas como entrevista semiestructurada, observación participante, diario de campo y experimentación gráfica. Entre los hallazgos se enunciaron dieciséis saberes populares que responden a las recomendaciones sobre el uso de las hierbas medicinales, al intercambio comunicativo para recibir y ofrecer consejos, a la circulación de las tradiciones, memorias y la organización de las hierbas para su conservación.

**PALABRAS CLAVES:** Saberes populares, cultura, tradición, hierbas, medicinales

Popular wisdom, culture, tradition, herbs, medicinal

## 1. CONTEXTO DE EMERGENCIA DE LA IDEA

Bogotá es una ciudad que se caracteriza por la presencia y diversidad de grupos étnicos que habitan distintas localidades, según la Alcaldía Mayor de Bogotá, se cuenta con comunidades afrodescendientes, divididas en población raizal y comunidad palenquera, Rrom o Gitanos e indígenas. (2014)

A partir de esto, Bogotá es el reflejo de la diversidad Cultural que existen en Colombia, donde coinciden diferentes tradiciones y expresiones que evolucionan con el tiempo. El Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes en el plan Nacional de Cultura 2024-2038 expone que:

La diversidad de la vida en Colombia se revela en la riqueza biológica que nos posiciona como una de las naciones más biodiversas del mundo, y en la inmensa riqueza cultural que encontramos en todo el territorio nacional y que se manifiesta en la pluralidad de comunidades y poblaciones, de lenguas nativas y criollas, de patrimonios culturales vivos, de paisajes y prácticas culturales vinculadas con sus entornos (2024, p. 27)

Así, la capital es un escenario y espacio de encuentro de identidades que están en constante transformación y dialogo, donde las actividades culturales se viven y expresan a través de festividades, gastronomía, música y arte.

Conocer las tradiciones forman parte de la identidad que los pueblos, comunidades y personas construyen, “son además parte esencial de la identidad y personalidad cultural de cada pueblo pues son compartidos por la comunidad, reflejan su vida cotidiana y representan su especificidad” (Pardo & Gómez, 2003, como se citó en Pardo, 2014, p.2) lo que evidencia que las tradiciones son compartidas y no surgen desde la individualidad, es más, proponen la forma en que las personas viven la cotidianidad.

Es por esto por lo que las tradiciones no se ubican en los recuerdos, sino que están presentes en la vida diaria y tanto los rituales, las costumbres y creencias son parte

de la interacción y organización social de cualquier comunidad, lo que implica una definición y muestra de lo que cada una de ellas es en sus procesos de construcción colectiva. Cada pueblo en su especificidad refleja la historia y visión que tiene sobre el mundo que lo rodea, lo que supone que cada práctica es única y dinámica.

Así como existen tradiciones alrededor de la comida, los festivales y las ferias, también se encuentran al rededor del uso de plantas, ya sea desde el cultivo en casa, huertas, el uso esotérico o su aprovechamiento medicinal. Según ha señalado el Jardín Botánico de Bogotá (2020), algunas comunidades indígenas les asignan a las plantas características nutricionales, religiosas o medicinales; varias personas se dedican a la comercialización en las plazas de mercado y los habitantes acostumbran a sembrarlas para su uso.

El empleo medicinal que se le atribuye a las plantas se remonta a la antigüedad. García y Olvera, (2019) biólogas y doctoras en educación, especifican que, como proceso de tratamiento y sanación, ya los pueblos originarios utilizaban sustancias que conseguían de algunas de las partes de la planta. Además, indican que son los principios activos, es decir las sustancias que salen de hojas, tallos o flores, las que aportan beneficios a la salud.

Desde la perspectiva del Biólogo Botánico del Herbario Nacional de Costa Rica Quesada, las plantas medicinales se definen como “aquellos vegetales que elaboran sustancias que ejercen una acción farmacológica beneficiosa o perjudicial para el organismo vivo” (Quesada, 2008, p.2) lo que supone que no se trata de un tema místico, creencias mitificadas y tampoco es un componente netamente de la tradición cultural, sino que son organismos que tiene compuestos con propiedades terapéuticas si se suministran correctamente.

Desde el ámbito químico “Más del 25% de los medicamentos utilizados durante los últimos 20 años se derivan directamente de las plantas, mientras que otro 25% son derivados de productos naturales, químicamente modificados” (Amin et al., 2009, como se citó en Verde-Star et al., 2016, p.2) lo que propone una relevancia de la biodiversidad para esta industria y pone en juego el papel que tienen las plantas para el desarrollo de nuevos productos para la salud humana.

Es así como el uso de hierbas medicinales tiene una base científica que permite sustentar que no se centra exclusivamente en creencias, tradiciones, supersticiones o temas de fe, sino que han sido estudiadas desde la rigurosidad científica, consolidando la efectividad de su uso, con variedad de mecanismos de extracción y usos en la medicina alternativa o alopática.

En la experiencia personal, la búsqueda por seis años de resultados efectivos a problemas de salud en la piel a través del sistema de salud convencional sin resultados favorables, hicieron que en mi surgiera la necesidad de explorar alternativas recomendadas previamente. El proceso implicó la consulta de los beneficios y la asistencia y recomendación de personas expertas en el tema ubicadas en las plazas de mercado.

Este lugar, el cual era visitado con poco interés o esporádicamente, cobró importancia tanto personal como familiar, por ser un espacio para el intercambio y preservación de saberes y como alternativa a los procesos de curación con medicamentos de venta farmacéutica, de esta forma este proyecto nace desde el ámbito comunicacional e investigativo para visibilizar las plazas de mercado como un escenario para la difusión y preservación de prácticas que contribuyen al bienestar y los saberes populares en torno a la medicina a base de hierbas.

En Bogotá las plantas medicinales se comercializan en viveros, mercados campesinos, Plazas con administración comunitaria y en las Plazas de Mercado Distritales, estas últimas cuentan con negocios atendidos por personas con amplio conocimiento de la medicina tradicional. También existen otras plazas como la Plaza de Paloquemao que es centro de almacenamiento y distribución al resto de la ciudad. (Giraldo, et al., 2015) Este tipo de plantas por sus características medicinales naturales alcanzaron una “cifra récord de exportaciones de hierbas aromáticas en 2022, con ventas externas de USD 49.5 millones y un crecimiento de 15.8% respecto a 2021” (Asociación Nacional de Comercio Exterior [ANALDEX], 2023, párr. 1) lo que resalta el aumento del interés y expansión internacional en el sector, que es relevante para la economía, el conocimiento y uso de estas plantas. Este incremento evidencia el potencial económico de las hierbas, la importancia en sectores como la salud o cosmética y el fortalecimiento de los mercados que reconocen su eficacia.

Además, el uso y distribución de plantas medicinales destaca la relevancia de la medicina tradicional de las comunidades y de los vendedores que han dedicado su vida a este oficio. (Giraldo et al., 2015), lo cual implica que las plantas medicinales además de ser una fuente de ingreso para muchas familias y comunidades también son parte importante de las tradiciones que se han constituido en diferentes momentos de la historia.

A pesar del creciente interés por las hierbas medicinales, el aumento de las exportaciones y la reputación que han ganado algunas de ellas, aún persisten percepciones erróneas y desconocimiento acerca de sus riesgos y beneficios. Esto dificulta el uso responsable y consciente de las plantas, limitando su potencial para influir positivamente en la salud de las personas. Su uso ha desatado por años, comentarios, estudios y noticias que les han hecho mala reputación, el caso del portal de noticias EcoInventos quien expuso en una de sus publicaciones que no existen estudios que evidencien efectividad de plantas como cúrcuma o té verde (EcoInventos, 2024), también la revista colombiana Semana hace énfasis en la fama alrededor de la toxicidad que causan las plantas para el ser humano, pero enfatizan en un error clave y es la poca información previa que tienen sobre su uso, al ser este indiscriminado y sin precaución.(2023)

Frente a este panorama, el uso de hierbas medicinales y las dinámicas que se generan en torno a ellas cobran una relevancia particular. Estos conocimientos también forman parte de una búsqueda y decisión dentro del semillero Mospejo Cultural, el cual tiene como objetivo “analizar la cultura popular y su influencia en la representación de identidades en diversos contextos, con el fin de desarrollar instrumentos y estrategias de investigación-creación que fomenten la comprensión y el intercambio de ideas sobre este tema desde la perspectiva de la comunicación” (Corporación Universitaria Minuto de Dios, 2024, p. 2). Este semillero se configura como un espacio propicio para abordar los saberes populares relacionados con la práctica y el uso de plantas medicinales.

En ese sentido, las plantas que en adelante serán denominadas en este proyecto como hierbas constituyen un objeto de estudio complejo que requiere ser abordado para su caracterización, análisis y visibilización. Como comunicadora en el campo cultural y usuaria de hierbas medicinales, reconozco la importancia de estudiar los

saberes populares, ya que en ellos se encuentra un conocimiento valioso y una herramienta de bienestar personal que merece ser difundida, con el propósito de preservar y enriquecer el intercambio de conocimientos.

Es crucial reconstruir la historia y la memoria de esta tradición, tomando como ejemplos casos particulares que permitan visibilizar su impacto en la sociedad.

Además, es importante validar y promover la tradición heredada por generaciones respecto al uso de hierbas medicinales, para crear memoria colectiva que según Betancourt (2004) “es la que recompone mágicamente el pasado, y cuyos recuerdos se remiten a la experiencia que una comunidad o un grupo pueden legar a un individuo o grupos de individuos” (p.126) lo cual propone reinterpretar y transmitir hechos o conocimientos del pasado que para este preciso caso destaquen la relevancia de estas prácticas dentro de la medicina tradicional, considerando el valor cultural y económico que representan para muchas comunidades.

Para ello se trabajará en la Plaza de Mercado del barrio La Coruña que pertenece a la Unidad de Planteamiento Zonal (UPZ) 65 Arborizadora, en la localidad de Ciudad Bolívar. Esta plaza se ubica en límites con el barrio Candelaria la Nueva, Casa Linda y frente a la Avenida Ciudad de Villavicencio. (Alcaldía Local de Ciudad Bolívar, s.f). Esta plaza ha sufrido unos cambios al decidir reestructurar su organización e independizar cada uno de sus locales desde el 2022.

Dentro de esta plaza se encuentra el local “El Manantial” un lugar dedicado hace treinta y cinco años a la comercialización de hierbas medicinales, remedios naturales, esencias y velones. Desde sus inicios ha estado ubicado en la misma zona, entre el sector de La Coruña y Candelaria la Nueva, y aunque a lo largo de los años ha cambiado su ubicación, el local actual le ha permitido consolidar una clientela fiel y un reconocimiento en el sector.

Desde sus inicios el local ha sido atendido por Andrea Calderón, quién inició como ayudante de su mamá. En ese acompañamiento cotidiano y gracias al gusto por las hierbas medicinales y las flores decidió dedicarse de lleno a esto y fortalecer su vocación de servicio, esto ha permitido que El Manantial se mantenga como un lugar de consulta y confianza para los habitantes del barrio que buscan alternativas de cuidado.

Desde este panorama y buscando aproximarse al tema desde el campo de la comunicación y la investigación creación, este proyecto espera dar respuesta a la pregunta de investigación ¿cómo visibilizar los saberes populares sobre hierbas medicinales en Bogotá a partir de la experiencia de Andrea Calderón?

## 2. ANTECEDENTES Y REFERENTES DE CREACIÓN

Para relacionar información en torno al objeto de estudio se realizó un rastreo de 14 antecedentes y referentes relacionados con el tema del proyecto y se identifica que ha sido abordado desde tres miradas: investigaciones académicas sobre saberes tradicionales, divulgación en medios audiovisuales sobre hierbas medicinales y arte y representaciones visuales sobre hierbas.

En la primera categoría, *plazas de mercado y comunidades* se encuentra el proyecto “Narrando prácticas culturales: La compra y venta de plantas medicinales en la plaza de mercado del veinte de julio” de la autora Baracaldo Huertas de la Universidad Pedagógica Nacional (2019) donde presentan las prácticas culturales que se realizan alrededor de la venta de hierbas medicinales en la plaza de mercado del veinte de julio. Se divide en dos capítulos, el primero tiene en cuenta las relaciones con el entorno, las tensiones que se viven en el lugar, la competencia y los productos comercializados.

El segundo capítulo se centra en las personas que laboran en el lugar, el paso de saberes por generaciones, la importancia de la escucha activa y las creencias de las personas que llegan al lugar. La autora hace énfasis en el uso de las hierbas medicinales como un saber popular transmitido que sigue siendo efectivo, servicial y que tiene en cuenta la fe y el poder de decisión que cada persona tiene. Para esto, se utilizó como metodología la etnografía y las técnicas fueron la entrevista, la observación y el diario de campo.

El segundo proyecto de la primera categoría de plazas de mercado es “Memoria colectiva, una construcción desde los vendedores de plantas medicinales de la Plaza Samper Mendoza de la ciudad de Bogotá” de las autoras Andrea González Ríos y Yinneth Alexandra Torres Cortes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios en 2022 abarca el enfoque de las vendedoras de hierbas medicinales de la plaza ya

mencionada y tiene como objetivo identificar los aspectos para la construcción de la memoria. El trabajo describe a la plaza como un espacio para visibilizar la cultura popular y las tradiciones.

A partir de entrevistas semiestructuradas y centradas en tres categorías: el contexto territorial y cultural, los lugares de enunciación y las prácticas se expone que las hierbas significan para cada persona algo diferente y están trazadas por las emociones y la subjetividad. Entre ellos, la ancestralidad, herencias y rituales. El intercambio de saberes, la historia, las culturas y el respeto por el territorio que tiene quienes comercializan este tipo de hierbas es de gran relevancia.

El tercer proyecto incluido en la primera categoría es “Los saberes propios, una experiencia dialógica en las plazas de mercado: dialogando con el saber” de las autoras Sara Raquel Patarroyo Granados y María Fernanda Valbuena Batanero de la revista *Conflicto y Sociedad* en 2016. Esta investigación parte de entender las plazas de mercado como lugares en donde se reflejan tradiciones, prácticas y diálogos como procesos simbólicos.

A partir del diálogo, el análisis de los discursos y la observación se analizaron las maneras en que se transmite el conocimiento y cómo se manifiestan las nuevas formas de socialización cotidianas. Las plazas son el lugar de intercambio de costumbres y de pensamientos que poco a poco se van influenciando de las prácticas actuales y que intentan mantener las prácticas tradicionales que permiten el intercambio de saberes y las prácticas colectivas.

El cuarto proyecto dentro de la primera categoría es “Sincretismo médico Kamëntsa en el Valle del Sibundoy: Una mirada a las dinámicas curativas que se entretajan en un mismo territorio” de la autora Valentina Alfonso Guarín de la Pontificia Universidad Javeriana realizado en 2022. Expone el proceso realizado con el pueblo Kamëntsa, que se ubica en el Alto Putumayo y es categorizado como territorio ancestral. Es característico por los saberes tradicionales y el conocimiento entorno a las hierbas medicinales. Las técnicas utilizadas para la investigación se basaron en la observación y entrevistas semiestructuradas a Taitas y Mamitas (sabios tradicionales) del lugar.

Esto permitió entender que las prácticas y dinámicas familiares van de la mano con la cotidianidad y es un aspecto que atraviesa las formas de vida de la comunidad, además de ser un saber que se constituye por generaciones. Se recalca que la medicina tradicional indígena es un complemento a la medicina occidental y entre esta comunidad es frecuente recurrir en primer lugar a estos saberes a causa de la confianza que se tiene. Además, se perpetua la idea del equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu para una buena salud. Resultado de esto surge el libro “Jáshnan; una mirada a las dinámicas curativas que se entretajan en un mismo territorio” que reúne tres crónicas que relatan las prácticas curativas del pueblo kamëntšá.

El quinto y último proyecto de la primera categoría es “Uso de las plantas por comunidades campesinas en la ruralidad de Bogotá D.C., Colombia” de los autores Darío Pérez y Laura Catalina Matiz-Guerra realizada en 2017 en la Universidad Nacional de Colombia donde presentan la manera en que las comunidades rurales en Bogotá específicamente en la localidad de Usme, Ciudad Bolívar y Sumapaz han desarrollado conocimiento sobre las hierbas a partir de sus historias de vida y el entorno en el cual se desenvuelven. Los datos recogidos en las entrevistas a 18 sabedores se procesaron en el Herbario del Jardín Botánico de Bogotá.

Dentro de las especies útiles se destaca que el 52% son nativas. A partir de esto, se clasificaron en 12 categorías, en donde las hierbas medicinales obtuvieron un 39%. Asimismo, uno de los hallazgos enfatiza en que la transmisión de conocimiento sobre las hierbas medicinales se encuentra en riesgo a causa de los cambios en generaciones jóvenes. Por lo cual, proponen valorar el conocimiento etnobotánico para la conservación de la biodiversidad en la ruralidad de la capital.

Los anteriores proyectos, identificados dentro de la categoría *plazas de mercado y comunidades*, permiten entender que ha sido pertinente para la comunicación estudiar las hierbas medicinales desde perspectivas como la comercialización en plazas de mercado, la transmisión de saberes en dinámicas familiares, la cosmovisión de pueblos indígenas y las relaciones que se dan en el entorno urbano. En definitiva, se ha reconocido el saber desde el aporte a la salud y los lugares desde donde viene el conocimiento, pero es relevante seguir enfatizando en las prácticas y tradiciones que engloban a las hierbas medicinales.

Para la segunda categoría de *divulgación y medios audiovisuales sobre hierbas medicinales* se encuentra el proyecto “Plantas Medicinales Usos y Beneficios del autor Tv Agro – Juan Gonzalo Ángel Restrepo”, documental del 2022 donde presentan la importancia de las hierbas medicinales y el beneficio en la salud y bienestar de las personas. Carlos Rivera, agricultor de hierbas medicinales, explica el tratamiento y cuidado que se debe tener con especies como la sábila o el romero, así como el uso que se le puede dar. El documental se desarrolla en el corregimiento de Santa Elena, donde tienen un cultivo orgánico con más de sesenta especies. Víctor García hace énfasis en la variedad de especies de flora y fauna del corregimiento que sirve de atractivo turístico y el conocimiento de cultivo y cosecha de otro tipo de hierbas como manzanilla, albahaca o cannabis y el uso en aromáticas medicinales, dentro de sus aportes se encuentra una forma de narrar el uso de las diferentes especies.

El segundo proyecto de la segunda categoría de *divulgación y medios audiovisuales sobre hierbas medicinales* es el documental “Al Fogón - Capítulo V – Medicina Ancestral” de la Secretaría Distrital de Salud publicado en 2023, retrata los saberes de medicina ancestral desde la organización Black Sombra, Unión Romaní, Prorrom y el Cabildo Indígena Muisca de Bosa. A través de esto, se exponen diferentes puntos para la salud, las conexiones entre lo espiritual, físico y emocional y la importancia que tiene aprender a vivir en sintonía con las cosas que la naturaleza brinda. Se hace especial énfasis en la transmisión de los saberes ancestrales desde la familia, adicionalmente se nombran algunas terapias que se hacen con hierbas como: ruda, manzanilla, anamú, romero, entre otras. Finalmente, se destaca la realización de talleres para conservar los saberes y las prácticas.

El tercer proyecto de la segunda categoría es “Las Mejores Plantas Medicinales - Medicina Herbal En Colombia - Jardín Botánico Bogotá” reportaje publicado en 2021 por Jadi Velasco donde presentan una visita al Jardín Botánico ubicado en Bogotá. La doctora Jadi enfatiza y muestra diferentes hierbas que tienen propiedades curativas y desde su conocimiento y la información que cada una proporciona, destaca su utilidad y realización en tratamientos para la salud.

Dentro de las dolencias se encuentran los dolores musculares, de cabeza, problemas digestivos y problemas en la piel. De la misma manera, la doctora Jadi promueve una reflexión sobre el acceso de estos recursos y el aprovechamiento para el bienestar de forma natural. Las hierbas mencionadas son: té de Bogotá, caléndula, cola de caballo, pronto alivio, incienso, limoncillo y altamisa.

El cuarto proyecto de la segunda categoría es “La plaza de las yerbas (Plaza Samper Mendoza)” del creador PostOfficeCowboys, reportaje publicado en 2013 presenta el proceso de recolección de hierbas medicinales en zonas aledañas a Bogotá como: Tocaima, Girardot, Melgar y Tolima que posteriormente son vendidas en mercados de la capital. De las hierbas como penicilina se da a conocer sus propiedades curativas para los dolores de cabeza, estómago y espalda.

Se menciona el cultivo de Sábila que tiene propiedades para la salud como una de las principales en el cultivo como consecuencia del cambio climático y la falta de agua. Esto ha generado popularidad y se ha convertido en una fuente de ingresos para muchas personas. Finalmente, se destaca la importancia de esta plaza de mercado, ya que es quien se encarga de abastecer a Bogotá y a otras zonas del país, sin olvidar que la mayoría de los comerciantes dependen económicamente de la venta de las hierbas.

El quinto proyecto de la segunda categoría es “Viaje hacia los Saberes Ancestrales - Voces del Territorio- Seriado Podcast”, capítulo del Programa Desarrollo y Paz del Cesar del 2022 el cual presenta dos invitados, José Gómez que trabaja en torno al rescate de los saberes de la medicina ancestral y partir de experiencias personales se ejemplifica el saber y la eficacia de estas hierbas. Ariadna Mestre, pertenece a la red de pobladores y enfatiza en la difusión y preservación del legado de comunidades afrodescendientes. Así como ellos, existe la participación de Narlis Guzmán que educa a las generaciones jóvenes sobre hierbas a través de talleres. Desde la visión indígena, afrodescendiente y campesina, se evidencia y se invita a preservar estos aspectos culturales de la medicina tradicional para la salud de las comunidades.

Los proyectos dentro de la categoría *divulgación y medios audiovisuales sobre hierbas medicinales* han sido de utilidad para entender el alcance y variedad de enfoques en los que se han basado otros autores al proponer y divulgar estos productos. Desde su

particularidad se han relatado asuntos como métodos, rituales, lugares de cultivo, espacios de distribución y posibilidad de acceso a estos recursos, todo desde las voces de quienes poseen los saberes y se han dedicado al estudio de estas dinámicas.

La tercera categoría *arte y representaciones visuales*, tiene el proyecto “Yerbas para todos”, una exposición fotográfica realizada por Arte, Cultura y Patrimonio (ARCUPA) y expuesta por el Centro de Memoria, Paz y Reconciliación en 2023 presenta una variación de la estructura de la exposición original que hace parte del proyecto “Lugares Comunes” desarrollada desde 2009. Pretende mostrar la cultura, tradiciones y saberes de las yerbas. Las fotografías son de campesinos que trabajan en la plaza Samper Mendoza, fundada aproximadamente hace 90 años y resaltan la importancia de su conservación y diversidad, se evidencia y aporta una de tantas formas de mostrar y ponerle rostro a quienes transmiten los saberes ancestrales de las hierbas en Bogotá.

El segundo proyecto de la tercera categoría es “Herbarios imaginados: entre ciencia, arte, plantas” de los autores Toya Legido y Luis Castelo del Centro de Arte de la Universidad Complutense de Madrid en 2020 donde presentan una muestra de dos profesores de la Facultad de Bellas Artes de la UCM. Consta de exposiciones fotográficas y figuras que representan las colecciones botánicas de la universidad. Estos objetos tienen relación entre lo científico y lo contemporáneo. Son 80 piezas basadas en la historia de la ciencia y trabajos de artistas actuales. En esta muestra es posible observar variedad de hierbas que han tenido propiedades sanadoras o mágicas, utilizadas para la medicina, rituales, y virtudes ocultas.

El tercer proyecto de la tercera categoría Arte y representaciones visuales es el “Herbario Federico Medem Bogotá” de Borja Acosta del Instituto Humboldt en el Claustro de San Agustín en Villa de Leyva, publicado en 1995 expone más de 114.000 pliegos con la descripción de hierbas que se encuentran en Colombia. Tiene como prioridad guardar el registro de hierbas que se encuentran en áreas protegidas, sin embargo, alberga el 40% de la flora colombiana.

Cada planta se encuentra clasificada por nombre y departamento del país donde se encuentra. A través de compactadores metálicos están guardadas las obras con la

información correspondiente y organizadas alfabéticamente y existe la posibilidad de que de una planta surjan diferentes obras que corresponden a cada una de sus partes. Además, existe el repositorio en versión digital que ubica a partir de registros georreferenciados las especies y casi 600 de ellas cuentan con foto y descripción.

El cuarto proyecto de la tercera categoría es “Aromáticas y Salud. Aprendizajes y saberes del barrio”, de las autoras Judith Grill y Ana de la Horra en Córdoba Capital en 2023 es una cartilla que surge del proyecto “Habitar la huerta. Revalorización y sistematización de saberes, prácticas y experiencias a través del arte” donde se realiza una estructuración del trabajo realizado en la huerta comunitaria Ñañaakay por medio de los saberes y practicas tradicionales para reflexiona sobre las maneras del cultivo y la relación con las personas. Adicionalmente, recopila algunas hierbas aromáticas y medicinales y el uso que se le da, las labores culturales que se dan alrededor de la huerta, el proceso de laboratorio para obtener aceites y las aplicaciones y recetas para crear diferentes cremas, bálsamos y tónicos.

Los proyectos incluidos en la tercera categoría arte y *representaciones visuales* han sido referentes importantes en términos narrativos y creativos. Aspectos importantes como destacar a quien posee el saber sobre las hierbas medicinales, los significados que se le atribuyen y las diferentes creaciones son alternativas para clasificar tanto las diferentes especies, sus usos y sobre todo aquellas dinámicas alrededor de las mismas. Por eso, son parte fundamental de la investigación porque abren la oportunidad para crear un producto que aporte desde un nuevo ángulo y sea útil, de fácil acceso y entendimiento para las personas.

Cada categoría de los antecedentes permitió entender que abordar el tema de las hierbas medicinales no se puede limitar a entenderlo como una simple comercialización o descripción de un beneficio, sino que involucra saberes, lugares, prácticas y formas como se representan para conocer y entender de qué manera se va a guiar el proyecto en la búsqueda de esos saberes populares. La primera categoría, Plazas de Mercado y Comunidades, ratifica la importancia de trabajar de la mano de una sabedora que se encuentra en las plazas de mercado porque es un espacio que sirve para reconocer tradiciones, practicas, maneras de vivir y amplía la mirada para no quedarnos en el proceso curativo, que es importante, pero en los

procesos que sostienen y permiten que esas hierbas hoy por hoy se encuentren vigentes.

La segunda y tercera categoría divulgación y medios audiovisuales sobre hierbas medicinales y arte y representaciones visuales le dio una visión al proyecto para relatar la experiencia desde la voz de quien tiene el saber, además de emplear una técnica narrativa y de consejo que permita valorar y divulgar a partir del producto final un aporte que sea realmente significativo y contenga los saberes más relevantes para las personas.

### 3. PROPÓSITO DEL EJERCICIO CREATIVO – OBJETIVOS

#### **Objetivo general:**

Visibilizar los saberes populares sobre plantas medicinales a partir de la experiencia de Andrea Calderón, vendedora en la plaza de mercado del barrio La Coruña, Bogotá, en su tienda “El Manantial”.

#### **Objetivos específicos:**

1. Recopilar los saberes populares sobre plantas medicinales a partir de la experiencia de vida de Andrea Calderón.
2. Analizar los saberes recopilados para caracterizarlos según sus tipos, usos y contexto histórico.
3. Crear un producto comunicacional que visibilice los saberes populares sobre plantas medicinales desde la experiencia de Andrea Calderón.

### 4. IDEA DE CREACIÓN E IMPACTO

La obra que se llevará a cabo será una guía editorial de cuidado y uso hierbas medicinales en formato físico disponible en el local “El Manantial” y digital publicada en el portal web “Heyzine” para el acceso de cualquier persona en el mundo.

En ella se especificarán contenidos como: datos importantes sobre su uso en infusión y cocción, indicaciones sobre cómo y cuándo no consumirla, formas de conservación, y usos para baños. Además, se incluirán datos de cinco plantas, detallando para cada

una: imagen, parte útil, tipo, usos terapéuticos, contraindicaciones y otros nombres comunes.

En un primer momento la idea se planteó para que tuviera 10 hierbas medicinales y sus propiedades, sin embargo, en el transcurso de la investigación hubo hallazgos importantes más allá de esas propiedades. Gracias a las conversaciones con la sabedora Andrea fue llegando la idea de aspectos que las personas no conocen del uso, como por ejemplo que es una infusión o cómo conservarlas cuando se llevan a casa, aspecto tenido en cuenta para el producto final.

En cada visita, la conversación era más fluida y los consejos para su preparación eran mejores, por esa razón, la idea migró a ser la mitad de los consejos y la mitad de las hierbas. Por ese motivo y atendiendo a la recomendación de la Andrea y la búsqueda en diferentes artículos en los antecedentes, se eligieron 5 hierbas que son efectivas, que se pueden combinar y que es importante que las personas conozcan, estas son: Ortiga, Llantén, Acacia de la India, Flor de Jamaica y Anamú.

Las decisiones tomadas en relación con el diseño responden a la intención de ofrecer una referencia visual a través de una fotografía original. También se integraron diversos íconos ilustrativos que acompañan los consejos y recomendaciones. La elaboración del diseño se realizó a través de la plataforma Canva, que permitió combinar elementos visuales de manera accesible y versátil. Asimismo, se emplearon herramientas de inteligencia artificial para unificar la línea gráfica de todos los iconos.

Se estableció que esta guía fuera de un tamaño que permita tenerlo presente en el día a día, para las personas a las cuales la sabedora Andrea les va a entregar y en la web para que quede como un dato abierto que pueda ser recomendado y acudir en caso de tener alguna duda sobre la preparación. El lenguaje de esta guía es cercano, amable y pretende generar una sensación de calidez al mismo tiempo que te enseña y te da los mejores trucos para sacarle provecho a las hierbas medicinales.

Los motivos que llevaron a elegir los aspectos incluidos fueron en primer lugar tener un recurso que le brinde a las personas facilidad a la hora de buscar, un formato físico

para que las personas en el lugar de compra puedan consultar y resolver dudas respecto a algunas plantas que pueden ser útiles o por cuales podría reemplazar según las necesidades y en segundo lugar, un producto que tenga un valor simbólico para el lugar, un aspecto diferencial y genere confianza y atracción para quienes pueden consultarlo.

Guía de uso y cuidado hierbas medicinales:

<https://heyzine.com/flip-book/27685c7210.html>

## 5. RUTA EXPERIENCIAL

La presente investigación se desarrolla en el paradigma de investigación histórico hermenéutico o interpretativo que busca “comprender la realidad; construir sentido a partir de la comprensión histórica del mundo simbólico; de allí el carácter fundamental de la participación y el conocimiento del contexto como condición para hacer la investigación” (Cifuentes, 2011, p.30) a partir de esto es relevante entender las significaciones o intenciones que se evidencian en la vida cotidiana en este caso en particular permite pensar en las prácticas cotidianas en la plaza de mercado del barrio La Coruña, analizando su significado y aportes desde la experiencia de Andrea Calderón y la inmersión propia en el contexto.

Con respecto al enfoque cualitativo, que será bajo el cual se desarrollará esta investigación es importante entender “su interés por captar la realidad social a través de los ojos de la gente que está siendo estudiada, es decir, a partir de la percepción que tiene el sujeto de su propio contexto” (Bonilla y Rodríguez, 2005, p. 84). Esto puntualmente es lo que se pretende, entender y darle relevancia y poner en evidencia las prácticas cotidianas a partir del uso de las hierbas medicinales.

Al identificar nuevos modelos de investigación, se promueve la incorporación de diversas áreas del saber.

El tipo de estudio realizado es la Investigación Creación, el cual está enmarcado dentro de los nuevos modelos de investigación que promueven la incorporación de diversas áreas del saber. Según Minciencias (s.f):

Los procesos de creación artística, al igual que la investigación, manejan estructuras disciplinadas y planificadas en donde la experimentación constante juega un rol importante en la consecución del producto final, el cual se caracteriza por manejar un lenguaje plástico (como la música, la escultura, la danza, el audiovisual, entre otros) que, en innumerables casos, además de ser original e inédito (párr. 2)

A partir de esto la experimentación es un proceso clave en la búsqueda de nuevos conocimientos y las formas de expresarlo. En este caso en especial, todo el proceso tuvo referentes creativos que expresaron la manera de mostrar a las personas las hierbas medicinales.

Para llevar a cabo el desarrollo de este proceso se aplicaron técnicas como la entrevista semiestructurada. Díaz, et. Al (2013) establece que

presentan un grado mayor de flexibilidad que las estructuradas, debido a que parten de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados. Su ventaja es la posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos (p. 163)

Por eso, para este proyecto, los referentes, las ideas y las creaciones tuvieron presencia para buscar comprender a profundidad el conocimiento que Andrea Calderón ha obtenido por años, cómo se ha transformado, como lo aplica en su entorno y como se presentan las hierbas medicinales desde experiencias visuales y creativas.

Otra técnica utilizada es la observación participante, esta “se refiere a la introducción del investigador en el escenario de estudio, funcionando éste como instrumento de recogida de datos” (Munarriz, 1992 p.110) para entender el contexto en el cual se desarrollan los hechos y entender el proceso y dinámicas que surgen dentro de los procesos de comercialización de hierbas medicinales. Además, como usuaria de estas, ha sido posible vivir y rescatar la experiencia como consumidora de estas hierbas medicinales, por esa razón, desde la mirada en investigación es relevante hacer énfasis en las prácticas para entender su razón de ser.

Para el proyecto se utilizó el diario de campo que “es el instrumento de registro de datos del investigador de campo, donde se anotan las observaciones (notas de campo) de forma completa, precisa y detallada” (Ruano, 2007, p.3) en estos registros, se describió todo el proceso de la investigación en campo, desde los lugares, ambientes, practicas, entorno, interacciones, productos comunes, y fotografías del lugar, que posteriormente sirvió para ser usado en la selección de temas a tratar y el análisis preciso.

La última técnica utilizada es la experimentación gráfica donde “el investigador crea las condiciones necesarias o adecua las existentes, para el esclarecimiento de las propiedades o relaciones del objeto, que son de utilidad en la investigación” (Argüelles, et al, 2007, p.33) para este proyecto en especial se realizó para la bocetación y diseño experiencial del producto final, lo que permitió buscar nuevas formas de expresar, transmitir y generar un sentido para los diseños. Cada proceso consta de un aprendizaje que no tiene límites y que pretende descubrir la mejor manera de comunicar.

### **5.1. Fases experienciales**

Para las fases experienciales, se hará uso de cuatro etapas: preparar la tierra; sembrar semillas y guiar el crecimiento; elegir semillas; siembra y cosecha. que en su particularidad aportaron a la construcción, delimitación y experimentación del proyecto de investigación. Cada una de las fases se realizó en momentos diferentes de la investigación y no corresponden a un orden en específico, por lo cual, no es lineal y se fundamentó en todas sus etapas de algo nuevo.

Para *preparar la tierra*, lecturas como “Perder el objeto para ganar el proceso” de Jesús Martín Barbero y el conocimiento de corrientes del campo de la comunicación como el funcionalismo, estructuralismo, posestructuralismo y los estudios culturales sirvieron para enfatizar, reconocer y recordar el motivo y la razón de hacer investigación en el campo de la comunicación.

Textos como “Sin Garantías” de Stuart Hall (2010), “La cultura obrera en la sociedad de masas” de Richard Hoggart, (2013), “El corazón de los Estudios Culturales” (2009) de Grossberg Lawrence y el reconocimiento de otros autores como Raymond Williams y Edward Thompson en distintas actividades y socializaciones, sirvieron para preparar

la tierra o el terreno sobre el cual se iba a centrar esta investigación: los estudios culturales y la cultura popular.

*Al sembrar semillas y guiar el crecimiento*, se selecciona el tema a trabajar junto con dos fichas que corresponden a una investigación y un producto relacionado con el tema de las hierbas medicinales. Posteriormente se realizó una presentación en el marco del semillero donde se desarrolló la investigación, que correspondió a sustentar la explicación del tema y la identificación de tres prácticas culturales específicas, para este caso se eligió asistir a la plaza de mercado, cultivar en plazas o huertas comunitarias y pedir recomendaciones a las abuelas.

A partir de esto se tomó la decisión, tanto por cercanía como por interés es seguir mostrando las plazas de mercado, de trabajar en la plaza del Barrio La Coruña junto con una vendedora de hierbas medicinales de la zona. La construcción y elaboración posterior de 12 fichas más se repartieron entre los meses de octubre y febrero, y están evidenciadas en los antecedentes y referentes de la investigación.

La exploración de campo y diario de campo respectivamente se realizó durante los tres últimos meses del 2024 y los cinco primeros del 2025. Para esto, las primeras semanas fueron de observación e identificación de los puestos en la Plaza de Mercado de La Coruña para conocer el tipo de personas que concurren, la cantidad de locales y las compras que realizan. Posteriormente, la observación se llevó a cabo de manera sencilla llegando al puesto a preguntar, conocer sobre el lugar y pedir recomendaciones.

Luego de esto se generó el contacto y alianza con Andrea Calderón para hablar formalmente del proyecto, quién desde el primer momento tuvo la disposición para trabajar de la mano de esta investigación. A partir de esto, se realizó una entrevista inicial para charlar sobre las generalidades y conocerla a ella, su historia, su relación con las hierbas y los casos de éxito mientras se realizaba el acompañamiento en horas de trabajo.

A partir de este momento, las visitas fueron esporádicas para continuar en contacto y realizar la compra de hierbas medicinales que hacen parte de la cotidianidad. Además, parte importante del proceso fue consultar con Andrea, las especificidades y

necesidades para desarrollar el producto final, fue importante contar con su opinión para la creación de la guía final Anexo 1.

Se realizó una visita posterior que sirvió para profundizar en un tema en específico por medio de una entrevista semiestructurada, donde se conversó sobre prácticas de cuidado, conservación y adquisición de hierbas medicinales desde el campo experto. Además, esto consolidó los detalles finales tanto del producto como de los resultados del proyecto de investigación.

Para *elegir semillas*, se realizó una carta a mi yo del futuro, que posteriormente se socializó en el encuentro. Se destaca la realización de un listado de cosas que me gustan y selección de cuatro cosas dentro de esa lista. Para socializar, se plasmaron 4 dibujos que fueran representativos al tema Anexo 2. y las demás personas que participaron, intentaron adivinar de qué se trataba. A partir de esto se seleccionó el tema de hierbas medicinales entre otros como la muerte y la música en español.

Finalmente, en la siembra y la cosecha se pueden ver los frutos de todo el proceso. En primer lugar, se realizó un collage sobre cómo se muestra al público el tema para entender cómo la gente percibe el tema de las hierbas medicinales, en esto se descubrió su uso esotérico, homeopático, para limpiezas, las noticias nacionales e internacionales que resaltan sus propiedades, los blogs que indican cómo usarlas y su aplicación en proyectos educativos. Anexo 3.

Luego de esto, se realizó una actividad experiencial donde participaron cuatro personas para conocer cuál es la influencia de la familia en el conocimiento y recuerdo de las hierbas medicinales a través de una charla, una asociación de ingredientes a través de una bebida y la asociación del olor con algunas de ellas. Para conocer la influencia se realizaron preguntas como: “¿qué hierbas tiene en su hogar? ¿en quién piensa cuando escucha sobre hierbas o las ve? y ¿qué remedios con hierbas medicinales ha preparado o le han preparado? Lo cual permitió ver un patrón marcado de recuerdos con las abuelas y mamás de los participantes y reconocer que todos ellos cuentan con al menos una planta. Anexo 4.

Para la asociación de ingredientes, se realizó una bebida aromática con hierbas como: hierbabuena, manzanilla y limonaria, a lo cual cada participante intentó adivinar y existió un reconocimiento acertado de las mismas, además de descubrir un sabor

predominante que es el limón. Como última fase se le pasó a cada integrante tres hierbas en sus diferentes presentaciones, caléndula (flor) eucalipto (hoja) y valeriana (tallo) para que pudieran olerlas, sentirlas, reconocerlas y asociarlas según el nombre y dolencia que ayudan a prevenir y curar. Anexo 5.

Como parte del proceso de la exploración de campo se realizó un collage que pretendió mostrar el lugar, la práctica de venta y el detalle de los productos. Anexo 6. El siguiente trabajo es la infografía realizada con las diez hierbas más usadas en Cundinamarca, la selección de ellas estuvo guiada por las fichas de investigación y las hierbas más nombradas en los catorce trabajos y productos utilizados. Cada uno de ellos se referenció con una imagen, el nombre y se enunciaron tres beneficios Anexo 7.

En la búsqueda de la realización del producto final, se realizaron varios bocetos de este. En primer lugar, se graficó una guía que incluía nombre de las hierbas, dato curioso, descripción y conservación. Anexo 8. Esto migró a la idea de la guía de hierbas medicinales donde se pensaba incluir 10 hierbas y finalmente gracias a las entrevistas y charlas con la sabedora Andrea Calderón se concluyó que lo más recomendable por la experiencia con clientes eran las recomendaciones de uso, cuidado y conservación de las hierbas, además de las cinco hierbas que se pueden combinar y las personas han escuchado alguna vez. Anexo 9.

Para analizar la información obtenida de toda la investigación se realizó una matriz de resultados en la cual se sistematizaron los hallazgos de todos los instrumentos aplicados, en esto se incluyeron los aspectos primordiales recopilados entorno a saberes populares en los diarios de campo, las entrevistas, el taller, el collage, la infografía. Se procedió a realizar la asociación con las tres categorías de antecedentes: Plazas de mercado y comunidades, Divulgación y medios audiovisuales sobre hierbas medicinales y Arte y representaciones visuales. Anexo 10.

Además, se asociaron con los conceptos del marco conceptual: cultura, tradición, comunicación, culturas populares y se clasificó en tres categorías nombradas como Recomendaciones de las hierbas medicinales, intercambio y búsqueda de saberes populares y cuidado y organización de hierbas medicinales, para proceder a redactar el apartado de análisis y conclusiones. Anexo 10.

## 5.2. Marco teórico

La presente investigación está enmarcada desde los **Estudios Culturales** que son una metodología de investigación que permite reconocer la transformación, diversidad y la pertinencia de estudiar los fenómenos culturales desde la transdisciplinariedad. Según Grossberg (2009) “describen cómo las vidas cotidianas de las personas están articuladas por la cultura” (p.17) esto le permite al proyecto aproximarse a las plazas desde una perspectiva amplia y compleja, por lo que no es posible verla como un lugar y un espacio fijo, sino que es un espacio donde convergen las prácticas de la vida de las personas, en este caso desde el sentido de bienestar. Los usos y rituales que se le dan a las hierbas medicinales tienen significados simbólicos que se encuentran articulados y ligados a otras dinámicas.

A partir de eso, es importante conocer que las practicas se encuentran dentro de los **saberes populares**, aquellos que han sido compartidos de generación en generación y que se han sabido mantener en el tiempo con sus variantes. (Mejía, 2006, como se citó en González y Azuaje 2008) expone que:

El saber popular local está relacionado con el sentido común. Los pueblos más simples poseen un sentido de lo divino, de conocimiento, de sensibilidad por el medio que se habita. El sentido común es pensamiento organizado desde la vida misma, es fenomenología de la vida cotidiana. Es ese conocimiento natural, practico, transparente, asistemático y accesible que se expresa en la práctica, el comentario, la chanza, la anécdota (p. 237)

Es así como los saberes populares se expresan en el momento ideal en prácticas que son cotidianas, teniendo en cuenta la experiencia y bagaje del pasado y el conocimiento adquirido en el entorno y con la naturaleza. De esta forma se expresa el trabajo que realiza Andrea en “El Manantial” desde el saber adquirido por sus padres, quienes le enseñaron las bases y por sus años de trabajo en aspectos como el cuidado, las recomendaciones y la selección de hierbas a ofrecer.

La **comunicación** es un proceso importante en la construcción de la realidad social. Ha sido entendida con el paso del tiempo desde el ámbito donde todo es

comunicación, pero también desde el espacio donde solamente es información. En ese sentido, Jesús Martín-Barbero (1987) expone que debe entenderse “no desde las disciplinas, sino desde los problemas y las operaciones del intercambio social esto es desde las matrices de identidad y los conflictos que articula la cultura”. (p.20) Esto permite comprenderla como un proceso dinámico donde es relevante la participación para resignificar los sentidos. Por esa razón, las prácticas cotidianas que se entretienen en la plaza de mercado y el conocimiento adquirido e intercambiado sobre hierbas medicinales son importantes para los espacios y para el intercambio y construcción de saberes, tradiciones y experiencias.

Para entender estos procesos y cómo hacen parte de la vida cotidiana, se encuentra el concepto de **cultura** desde el cual es un lugar donde los significados se construyen y se negocian además de que las personas reinterpretan y resignifican en su cotidianidad la cultura a través de distintas prácticas. A partir de esto, Szurmuk y McKee (2009) plantean que “la cultura puede entenderse como dimensión y expresión de la vida humana, mediante símbolos y artefactos; como el campo de producción, circulación y consumo de signos; y como una praxis que se articula en una teoría” (p. 72) lo que permite comprender las representaciones y el proceso social e histórico en el que se produce, en este proyecto en especial, la cultura se entretiene en formas como la manera de vender, las razones, las implicaciones y los conocimientos ancestrales sobre el mismo.

Dentro de este marco, **la tradición** se muestra como un proceso dinámico, de ellas hacen parte las creencias, costumbres o hábitos, sin embargo, Williams (2003) define que para la tradición “hacen falta dos generaciones para hacer que algo sea tradicional; lo cual es bastante natural, porque ese es el sentido de tradición como proceso activo” (p.320) lo cual sostiene que no se limita a ser un conjunto de tradiciones transmitidas, sino que se forma a lo largo del tiempo mediante la repetición y validación que se le da dentro de una comunidad. Para este caso en especial, se refleja que el conocimiento y las prácticas asociadas a las hierbas medicinales no son una huella del pasado, sino que es un proceso que siempre está en construcción gracias a la resignificación que cada persona le da.

Todas las acciones mencionadas dentro de este proyecto están enfocadas desde las **culturas populares**, un campo que ha permitido entender las dinámicas de apropiación,

resistencia y negociación cultural, a partir de esto, Néstor García Canclini (1982) define que “las culturas populares son resultado de una apropiación desigual del capital cultural, una elaboración propia de sus condiciones de vida y una interacción conflictiva con los sectores hegemónicos” (p.63) lo cual se alinea con esta investigación al tener la intención de entender cómo se representan, mantienen y transforman los conocimientos, saberes y prácticas desde la experiencia de la sabedora. Es necesario tener en cuenta que estas prácticas tienen una continuidad en el tiempo, pero son adaptaciones que, por factores como restricciones o imposiciones del contexto han logrado mantenerse y transformarse con el tiempo.

### **5.3 Análisis y conclusiones**

Se recopilaron los saberes populares y se identificaron aquellos más relevantes y representativos, los cuales fueron sistematizados y requieren ser visibilizados tanto en el producto comunicacional como en el análisis final de la investigación. Dentro de estos saberes, destacan las conversaciones, recomendaciones y experiencias compartidas por Andrea, en especial las relaciones con la construcción de espacios de confianza, comunidad y las recomendaciones que se construyen alrededor de las hierbas medicinales y los saberes de Andrea, denominado como Recomendaciones sobre hierbas medicinales.

El siguiente apartado reúne los saberes intercambiados en el ámbito familiar, los espacios donde se han construido y renuevan conocimientos, lo cual incluye el vínculo con las hierbas y la forma en que las personas recurren a ellas para la salud, bajo el nombre de Intercambio y circulación de saberes. Finalmente, el tercer apartado aborda el cuidado físico, ambiental y la organización de las hierbas desde el saber de Andrea que lleva por título Cuidado y organización de hierbas medicinales.

#### **Recomendaciones sobre hierbas medicinales**

En el uso de las hierbas medicinales existen diferentes recomendaciones para su consumo. Estos consejos no solo responden a conocimientos técnicos, sino también a la experiencia de quienes las utilizan y comercializan. Si bien, cualquier persona recomienda preparaciones, muchos optan por seguir las recomendaciones de quienes tienen y demuestran un conocimiento mayor o un recorrido y experiencia en el uso de hierbas medicinales.

Para este proyecto se identifica que la confianza hacia las recomendaciones de la sabedora Andrea hace parte de los saberes populares recopilados, construidos a partir del dialogo con otras personas, años dedicados a este oficio y conocimientos consolidados en su relación con las hierbas. Como ella afirma “es importante conocer las contraindicaciones de las plantas, como las amargas que son aquellas que es necesario realizar en infusión para no perjudicar algún órgano” (Andrea Calderón, comunicación personal, 21 de marzo 2025).

Entendiendo esto desde el concepto de cultura como lo proponen Szurmuk y McKee (2009) “la cultura es el espacio de los movimientos simbólicos de grupos que tejen relaciones de poder. No sólo del poder entendido en su proyección vertical, sino también del poder como diseño reticular” (p.74) se evidencia que la cultura también organiza las relaciones cotidianas entre las personas. En este contexto, el conocimiento de Andrea y la confianza que genera son parte de esos movimientos simbólicos que circulan en la vida diaria, en su rol como sabedora y como dueña de un local dedicado a la comercialización de hierbas medicinales.

No solamente se resalta lo que se hace, sino el cómo se hace y cómo se vinculan las personas en comunidad. En esta dinámica cultural, el saber de Andrea resalta la importancia de escuchar las señales del cuerpo, acompañar tratamientos con expertos y acudir a fuentes de recomendación que sean confiables.

Uno tiene que conocer su cuerpo, es que se tomaba tres pastas al día, entonces le dije que se bañara con la ortiga que es bendita para eso y tome un poquito y suspenda eso y me dice si sí o no. Porque también había probabilidad de que no fuera la droga, pero era mejor empezar a descartar (Andrea Calderón, comunicación personal, 21 de marzo de 2025).

Esta recomendación, nacida desde su experiencia, es un saber popular que no solo refleja conocimiento sobre las plantas, sino también una conciencia crítica sobre los riesgos de un consumo desinformado, tanto de medicamentos farmacéuticos, como de remedios con hierbas medicinales. En el escenario actual en donde los consejos y la información circulante en las redes sociales se expande rápidamente, es aún más relevante poder reconocer el valor del saber popular, donde la confianza no se está depositando en un consejo cualquiera, sino en aquellos que se han construido desde la práctica, el dialogo, la memoria y sobre todo los casos satisfactorios.

Esto no significa que al consumir hierbas medicinales no existan contraindicaciones, por el contrario, las decisiones relacionadas con el bienestar deben tomarse de manera responsable y consciente. Por eso, se recomienda el acompañamiento de expertos, ya que su orientación puede reducir los riesgos, consecuencias y en caso de que existan complicaciones, estos saberes también incluyen alternativas que sirven para acompañar y contrarrestar los efectos de manera adecuada.

Estos saberes populares no son solo conocimientos para sanar, también son expresiones de la memoria colectiva que respaldan las prácticas de cuidado y las formas de relación con el cuerpo y la naturaleza. Esto no es un conocimiento aislado, sino que se fortalece a través de la observación y el respeto por la experiencia. Así, las recomendaciones circulan, se fortalecen y mantienen su vigencia gracias a las relaciones cotidianas.

Este intercambio implica tanto confianza, como dialogo y una construcción abierta de conocimientos. Esto se relaciona con el concepto que se propuso en el marco conceptual donde se entendía a la comunicación desde "las operaciones del intercambio social, esto es, desde las matrices de identidad y los conflictos que articula la cultura" (Barbero, 2002, p.20) Andrea no impone su conocimiento, sino que intenta ir al fondo de la situación e interpretar las dolencias para sugerir las alternativas que desde su saber considera adecuadas.

Esta comunicación no es un simple intercambio de información sobre las propiedades de las hierbas, se trata de una negociación cultural sobre la salud, el bienestar y el uso de remedios naturales, frente a la medicina convencional (sistema de salud). Como parte del proceso se identificó que:

Llegó una persona a contar sobre una enfermedad a la señora Andrea, le explicó el diagnóstico que le dieron en el médico, pero insistió en querer complementar su tratamiento con algo natural. A lo cual, se le aconsejaron remedios naturales con plantas como suelda consuela y guaba (Puerto, 2025, p.5)

Esto refleja una comunicación que resulta emocional y llena de confianza, lo cual las convierte en actos simbólicos en donde el cliente no solo obtiene beneficios, sino que se involucra activamente y aporta información a la sabedora. Esto refuerza la idea de

que el conocimiento siempre está en constante construcción, es flexible y sobre todo colaborativo. Lo cual permite que las interacciones que se dan creen nuevas formas de compartir los saberes donde prima el aprendizaje colectivo.

Es válido articular que la comunicación que se enuncia anteriormente enlaza y enfrenta un conflicto en donde el autocuidado a base de hierbas medicinales pretende ser reconocida como una alternativa frente al sistema de salud convencional. Ejemplo de ello es que una cliente de Andrea “me decía que se gastó tanta plata en eso, que no le hizo ni cosquillas, y acá con una cremita y la ortiga le pasó” (Andrea Calderón, comunicación personal, 15 de enero de 2025), así se muestra a la sabedora como una alternativa que es viable para las personas que buscan un enfoque natural para sus dolencias.

Además, el autocuidado basado en hierbas medicinales también se evidencia como un acto de decisión, es decir, la elección de usar cada una de ellas afirma una identidad cultural en donde se reconoce y se valora que las hierbas son eficaces. Existen casos como el anterior, donde las personas suelen invertir dinero en medicamentos y productos que resultan siendo contraproducentes, por lo cual recurren a lo natural, siendo esta una alternativa más accesible, menos costosa y sin tantos efectos secundarios, lo cual es beneficioso para la economía personal y la salud.

De esta manera, resulta pertinente entender que los saberes de Andrea y las prácticas no son únicamente una alternativa de salud, sino que también forman parte de una cultura popular vigente. Según García Canclini (1982) "las culturas populares son resultado de una apropiación desigual del capital cultural, una elaboración propia de sus condiciones de vida y una interacción conflictiva con los sectores hegemónicos" (p. 63). De esta manera, los saberes de Andrea son también formas de resistencia y resignificación, donde el conocimiento popular se mantiene vivo, se comparte, intercambia y se transforma en la cotidianidad.

Es así como el saber de Andrea es una elaboración de las condiciones de vida y una adaptación de necesidades urbanas que se viven en Bogotá. Allí sus clientes en la búsqueda de remedios se interesan en acercarse a su local en la plaza de mercado a recibir sus recomendaciones. Este interés puede entenderse de dos maneras, en primer lugar, una desconfianza al sistema de salud convencional y, en segundo lugar,

una necesidad de reconectar con prácticas que son tradicionales y que valoran lo natural, especialmente en un contexto donde las personas están buscando volver a conectar con sus raíces y la naturaleza sigue siendo relevante como escape a la vida cotidiana resulta ajetreada y llena de obligaciones por cumplir.

Además, la preservación de estos saberes recae también en las familias y comunidades, ellos juegan un papel importante en la expansión de estos conocimientos porque son quienes fomentan el uso de hierbas medicinales. Esto hace que se conecten las tradiciones, con las necesidades actuales de los habitantes de Bogotá, tales como hacerles frente a problemas digestivos, de colon, estrés y agotamiento y que sería relevante que sea de entendimiento de las nuevas generaciones.

El conocimiento de Andrea y su capacidad para brindar de manera rápida y efectiva recomendaciones sobre el uso de hierbas medicinales está basado en relaciones de confianza construidas con sus clientes. Este saber popular, es un espacio de escucha y de acompañamiento, en este local no solo se venden hierbas, también un modo de vida y de entender la salud de manera natural.

Es así como Andrea reconoce que no existe una verdad absoluta respecto al uso de las hierbas medicinales como alternativa de autocuidado, es tan válido aquello que enuncia que ha sido aprendido desde otras generaciones y desde su propia experiencia, como lo que recibe y aprende de sus clientes. De esa manera, enfatiza también en la prevención y los riesgos al consumirlas y se muestra como una experiencia y recomendaciones que siempre están abiertas a evolucionar.

### **Intercambio y circulación de saberes populares**

El conocimiento sobre hierbas medicinales, el intercambio y la circulación de saberes populares son fundamentales para la preservación de las prácticas a lo largo del tiempo. Este intercambio se da en la experiencia cotidiana, la observación y la aplicación en diversos contextos. Espacios de compartimiento como la familia, los amigos o plazas de mercado, son escenarios para compartir usos, secretos, historias, pero también para construir lazos sociales que permiten su permanencia en el tiempo.

Para este proyecto se identifica que estos saberes circulan de manera constante, en el caso de Andrea vienen de generaciones atrás. Ella aprendió de su mamá y ahora le comparte e intercambia su conocimiento a su hija, “esto es patrimonio de mi padre y de mi madre y ella tiene la responsabilidad de cuidarlo porque de allá salieron muchas cosas buenas” (Andrea Calderón, comunicación personal, 21 de marzo de 2025).

Esto se entiende como tradición donde los conocimientos a pesar del tiempo son valorados y respetados. Desde la postura de Williams (2003) “hay tradiciones... que sólo algunas de ellas o parte de ellas exigen nuestro respeto y obediencia, podemos advertir lo difícil que es realmente tradición en un uso abstracto, exhortativo o, como sucede tan a menudo, aprobatorio” (p.320) sin embargo, no todos los aspectos se deben obedecer, ya que se trata de un proceso activo que requiere participación y por lo tanto es cambiante.

El uso y conocimiento de hierbas medicinales son tradiciones que se intercambian de manera generacional. Muchas familias no solo poseen hierbas en el patio de sus casas, sino que recurren a remedios naturales para curar sus dolencias. A medida que el tiempo pasa, se adaptan los saberes y se transforman a partir de las necesidades que van surgiendo. En el caso de Andrea se identifican las épocas y generaciones por las cuales ha pasado el saber:

    Mi mamá empezó con una tía, mi tía le enseñó a ella, y de ahí empezamos nosotros porque somos 6 hijos de los cuales todos pasamos por esto, pero ahorita tienen otros negocios diferentes y la que ha seguido con el legado del negocio he sido yo (Andrea Calderón, comunicación personal, 15 de enero de 2025)

Estas tradiciones han sido respetadas y cada uno de los miembros de la familia han tenido la obediencia para aplicar un uso adecuado. Tal como lo comparte con su hija, a quién le ha enseñado, pero la ha dejado tener sus propios hallazgos. No obstante, esto no ha sido definitivo porque el saber al trascender el tiempo y los contextos hace que circule de maneras diferentes y con necesidades distintas, propias de cada generación. Por lo cual, es válido afirmar que esta tradición no solo permanece, sino que se enriquece con la adaptación que cada persona le da y permite que siga vigente.

Como lo plantea Williams, no todo lo que viene de otras generaciones es valioso y aplicable. Estas tradiciones no se deben asumir de manera automática, es posible valorarlas, transformarlas y descartarlas. No es su antigüedad sino la capacidad de incorporarse a las vivencias y necesidades lo que hace que un saber popular perdure. En el caso de Andrea, la tradición del uso de hierbas no es una repetición del pasado, sino una adaptación de las dinámicas donde cada quién decide que conservar, transformar y dejar atrás según sus experiencias o necesidades.

A través del local de Andrea se han atendido a distintos grupos que incorporaron el uso de hierbas, en el proceso se identificó que “el primero es muy recurrente en el local El Manantial, son mujeres en su mayoría que llevan muchos años haciendo las compras en este lugar para su casa y las compras tienen precios elevados” (Puerto, 2025, p.3) esto evidencia que también hay tradiciones al interior de cada persona y familia, lo cual deja ver una relación entre generaciones en donde las clientes reconfiguran el conocimiento que han heredado y actúan desde su propio criterio.

El conocimiento que traen estas clientas demuestra que los saberes tradicionales persisten más allá del oficio. Aunque muchas de ellas no se dediquen formalmente al uso de hierbas medicinales, conservan, valoran y hacen uso de estas prácticas. Es común que ante situaciones cotidianas como dolores o molestias el consejo de personas mayores sea recurrir a lo natural, lo cual reafirma la vigencia de esto en la vida cotidiana. Actualmente, en estas tradiciones las abuelas desempeñan un rol fundamental como portadoras de tradición, lo que las convierte en referentes en el ámbito familiar y comunitario. Sus enseñanzas permiten que el conocimiento siga vigente y se siga recurriendo a lo natural de modo que es necesario conservar y seguir intercambiando esas experiencias.

Estas tradiciones no se limitan al ámbito medicinal, también están arraigadas al uso en la gastronomía y en las prácticas de huertas urbanas en espacios al aire libre y en casa. Es común encontrar materas o cultivos de hierbas como hierbabuena, albahaca o ruda, utilizadas para preparar remedios y darles sabor a las preparaciones. Esto representa una forma de preservar las tradiciones del uso y adaptarlas de manera cercana en el contexto del hogar.

El conocimiento tradicional no solo se hereda como una práctica útil, sino como una forma de comprender el mundo. Esto se relaciona con el concepto de comunicación propuesto por Barbero (1987), quien la entiende como “procesos a través de los cuales una sociedad se reproduce, esto es, sus sistemas de conocimiento, sus códigos de percepción, sus códigos de valoración y de producción simbólica de la realidad” (p. 80), esta definición permite entender que la comunicación no se limita al intercambio de información, sino que también intercambia formas de ver, valorar y significar el entorno.

Desde esta perspectiva, cuando los saberes tradicionales se comparten, también circulan valores, creencias y modos de interpretar lo natural. Así, estos conocimientos no solo se conservan, sino que cobran sentido en la vida de quienes los reciben y los aplican, adaptándolos a sus contextos cotidianos.

En el caso del uso de hierbas medicinales, la comunicación implica un intercambio de experiencias, emociones y memorias. Es un proceso en el que se construyen vínculos de confianza que refuerzan la permanencia del saber. Esto convierte al local El Manantial en un espacio donde la comunicación es cotidiana y transformadora. Allí, los clientes no solo adquieren productos naturales, sino que también comparten anécdotas, formulan preguntas, ofrecen consejos y reciben orientación.

Se identifica que “El local de Andrea Calderón recibe tanto clientes frecuentes que confían plenamente en su conocimiento, como visitantes esporádicos que buscan orientación sobre el uso de productos naturales” (Puerto, 2025, p. 3). Este intercambio constante favorece un aprendizaje colectivo y promueve prácticas que fomentan una relación más consciente con la salud y el entorno natural.

En El Manantial, el conocimiento no solo se comparte, sino que se resignifica. A través del diálogo cotidiano, se actualizan las memorias y se otorgan nuevos sentidos a los saberes ancestrales. En este contexto, retomar a Barbero (1987) y su noción de “producción simbólica de la realidad” permite comprender cómo las prácticas ligadas al uso de hierbas medicinales no son solo funcionales, sino profundamente simbólicas. Lo importante no es solo el lugar físico, sino los vínculos que se tejen día a día, donde el saber cobra sentido, se adapta y se interpreta en función de las experiencias de quienes lo comparten.

Estos fragmentos sobre la experiencia de Andrea se relacionan en la categoría “plazas de mercado y comunidades” trabajada en los antecedentes. Aunque las plazas son un espacio clave para el intercambio de saberes, se evidencia que el contexto familiar y cotidiano igualmente es fundamental para su preservación. A través de la comunicación se mantienen vivas las prácticas al permitir que se compartan en cualquier espacio y con cualquier persona.

Sin embargo, se evidencia una necesidad comunicativa para demostrar y visibilizar el impacto que tienen las hierbas medicinales. En los últimos años en Bogotá han surgido iniciativas que buscan fortalecer la circulación de estos saberes en el contexto urbano. Distintos proyectos en la capital han documentado el uso de hierbas en plazas de mercado y otros festivales que también las hacen presentes y promueven espacios donde se valora lo natural. Estas acciones demuestran que se pueden construir espacios comunicativos para que los saberes populares se establezcan como parte activa del contexto urbano.

El intercambio y la circulación de saberes populares entorno a las hierbas medicinales son más que una práctica útil: son una forma en la que es posible mantener viva una memoria y construir vínculos entre generaciones. A través de la experiencia de Andrea se evidencia que los saberes no son estáticos, sino que siguen vigentes y obtienen significado según la experiencia y necesidad de quien los pone en práctica.

### **Cuidado y organización de hierbas medicinales**

Existen diferentes formas de cuidar, manejar y organizar las hierbas medicinales, estos cuidados dependen de la experiencia que tenga la persona y su relación con el uso y consumo de hierbas. Para el caso del proyecto, se identifica que el cuidado y organización de hierbas es uno de los principales criterios relacionados con los saberes populares, ya que hacen parte de la experiencia de la sabedora Andrea, quien requiere que sus hierbas se conserven, no se dañen y cumplan las necesidades de sus clientes, “cuando llueve demasiado si no pones a secar las plantas, se pudren, y cuando hay mucho calor como ahorita, se secan, pero bueno, eso no perjudica tanto como en invierno” (Andrea, comunicación personal, 15 de enero de 2025).

Estas prácticas de cuidado son una expresión de aquello que Williams (2003) define como tradición “hacen falta dos generaciones para hacer que algo sea tradicional; lo cual es bastante natural, porque ese es el sentido de tradición como proceso activo” (p.320) lo que demuestra que se basa en la reestructuración de conocimientos que responden a nuevas necesidades. Andrea incorpora nuevas estrategias para que esa tradición siga activa.

El cuidado de estas hierbas es un proceso de atención y conocimiento respecto a su conservación. Es necesario saber cómo mantenerlas, qué condiciones afectan su calidad, cuáles son las más vendidas o cuáles requieren encargos especiales. Desde su experiencia, Andrea reconoce que el clima es un factor que afecta directamente el estado de las plantas:

La planta suele dañarse cuando viene húmeda y si uno no las pone a orear y a que suelten su agua, ahí se dañan así no la hayas metido en bolsa. Cuando llueve esas hierbas llegan empapadas y cuando hace sol llegan achicharradas (Andrea Calderón, comunicación personal, 21 de marzo de 2025)

Esto demuestra que el cuidado no es improvisado, sino una práctica y un saber que es propio de quien tiene la experiencia y recorrido en el campo de las hierbas medicinales. Se trata de saber cuándo ventilar, cómo almacenar y qué hacer para evitar pérdidas del producto. No cualquier persona podría identificar estas señales sin antes haber estado inmersa en el manejo y conservación de hierbas medicinales.

En casos cotidianos, cuando las personas compran cierta cantidad para llevar a sus casas y realizar sus preparaciones en casa las hierbas suelen dañarse pasados dos o tres días. Esto se debe a que las personas no tienen el conocimiento para saber conservarlas y cuidarlas de factores externos como el ambiente. Esto hace que se terminen desperdiciando o incluso desconfíen de la calidad de las hierbas que compraron, cuando en realidad su deterioro se debe a una mala conservación en casa.

En cambio, cuando existe un cuidado que es ejercido con conocimiento previo y experiencia como ocurre en el local, se logra no solo preservar las hierbas por más tiempo, sino también asegurar la conservación de sus propiedades y su frescura, por

ende, conservar su efectividad. Cada decisión permite que se cumpla el propósito y sigan confiando en estas prácticas. Tal como lo plantea Williams, la tradición se puede mantener viva cuando ya no es una idea al aire, sino que es activa y se sostiene.

Parte de ese cuidado está en la organización. Andrea tiene un listado con todas las hierbas que comercializa y revisa qué se necesita reponer o incluir cada vez que va a mercar a la Plaza Samper Mendoza, así explica que:

Generalmente allá salen todas, es raro que no salgan unas en específico, pero ¿qué hacemos nosotros? Un ejemplo, el muérdago sí se vende, pero no es tan común como la hierbabuena, la albahaca, la limonaria, que son productos que se mueven constantemente (Andrea Calderón, comunicación personal, 21 de marzo de 2025)

Esta estrategia evita compras innecesarias y ayuda a priorizar las hierbas con mayor rotación. Además, permite realizar encargos especiales o ajustar cantidades según la temporada. En este caso la tradición sobrevive gracias a las acciones concretas que permiten que se sostenga de manera económica y respondan a las dinámicas del entorno.

El trabajo con hierbas va más allá de la venta, es necesario tener un control y vigilancia, seleccionar las que aún sirven, retirar las que no, y mantener limpio y ordenado el espacio. “uno tiene que estar todo el tiempo, escogiendo, revisando, haciendo, porque donde las hierbas se dejen quietas, hasta ahí quedó todo” (Andrea Calderón, comunicación personal, 15 de enero de 2025) siendo este cuidado una herramienta para que la tradición siga funcionando. Todas estas acciones son decisiones y conocimientos que se toman diariamente para mantener vivos estos saberes.

El hecho de que Andrea incorpore nuevas estrategias es parte de esa tradición activa como la creación de la lista de hierbas o la utilización de bolsas de papel. Para ello, es importante la práctica diaria y las variaciones que de allí surgen para que se reproduzcan en el tiempo. Además, es una estrategia que es fácil de llevar en la cotidianidad del hogar y que es relevante que más personas conozcan.

El oficio de Andrea no se limita a repetir una tradición, sino que implica tomar decisiones que responden a contextos económicos, culturales y sociales. En ese sentido, las culturas populares como afirma García Canclini (1982) se configuran “por la comprensión, reproducción y transformación, real y simbólica, de las condiciones generales y propias de trabajo y de vida” (p. 63) esto permite entender que la venta de hierbas no es solo un oficio que se repite por tradición, sino un ejercicio que interpreta el entorno y de transformación y apropiación de una dinámica laboral.

En el caso de Andrea, su decisión de cambiar el horario de compra y negociar con los camioneros muestra una comprensión de cómo funciona el comercio dentro de la plaza:

Entendí que los camioneros llegan es de noche y a mí me sirve más ir de noche por el horario, porque ya no me pego esas madrugadas de ese tiempo y porque adentro hay mucho revendedor. Por ejemplo: el del camión me vendió en diez mil pesos una bolsa, pero únicamente por entrar, ya la bolsa sale por veinte mil. Me sale mejor comprárselo al camión, que ir adentro (Andrea Calderón, comunicación personal, 21 de marzo de 2025).

Esta acción evidencia una forma en que Andrea transforma las condiciones impuestas por los revendedores que imponen precios que están por encima de lo que normalmente debería ser su costo. Este reconocimiento y elección es una evidencia de cómo se enfrenta a estructuras de poder que existen dentro del mercado.

Por otro lado, la manera en que organiza la venta y define el valor de las hierbas responde a otro criterio construido “es relativo, porque no tienen tamaños predeterminados, eso sí va diferente según la planta” (Andrea Calderón, comunicación personal, 21 de marzo de 2025) esta flexibilidad le permite manejar con criterio propio la relación entre el producto, sus clientes y el precio, así sostiene una práctica comercial que responde a su conocimiento en el campo de las hierbas medicinales, como a la economía de quiénes las compran.

Otro aspecto que refleja la capacidad de reorganización es la manera en que Andrea gestiona las hierbas difíciles de conseguir. Algunas no son rentables para en stock permanente. Frente a esto, incorpora los pedidos como una estrategia para responder

a las demandas de quienes las requieren. Esto permite que las personas accedan a hierbas sin afectar la viabilidad del local.

Todo este proceso demuestra que el cuidado y la organización de las hierbas medicinales no solo busca mantener que estén en buen estado, sino también sostener una red de confianza entre quien ofrece y quien recibe el saber. Estas acciones cotidianas son una expresión de las culturas populares, ya que implican la comprensión, reproducción y transformación de las condiciones de trabajo y de vida. Adicionalmente, prácticas como ventilar, clasificar, ajustar precios o responder a pedidos, procuran que se protejan más allá de las hierbas, el vínculo con las personas.

### **Saberes populares sobre hierbas medicinales**

- Las hierbas medicinales tienen diferentes usos para curar distintas dolencias como: dolores digestivos, problemas en la piel, inflamación en el cuerpo o enfermedades de los riñones.
- Existen hierbas que es posible combinar como la acacia de la india, el sen y el boldo y su modo de preparación y consumo en infusión.
- El uso de hierbas medicinales para el autocuidado responde a una carencia del sistema de salud convencional.
- Parte de la cultura como expresión de la vida cotidiana se trata del autoconocimiento y acudir a recomendaciones confiables.
- El uso de hierbas medicinales es un tema de comunicación donde se intercambian conocimientos, consejos o recomendaciones sobre todo entre abuelas, tías, madres e hijas.
- El manejo, selección y conservación de hierbas requieren una organización cuidadosa y responde a una preservación que le hace frente a factores externos como el clima.
- Es importante guardar las hierbas en bolsas de papel para que se sequen naturalmente y mantengan sus propiedades.
- La organización, la listas y verificación de hierbas requieren un análisis riguroso que se identifica con la experiencia en este oficio.
- El conocimiento sobre el lugar, horarios y negociación en la compra al por mayor de hierbas medicinales hacen parte de una tradición y adaptación al contexto actual.

- En el uso de hierbas medicinales no solo se adquiere un producto, se comunica compartiendo anécdotas, formulando preguntas, ofreciendo consejos y recibiendo orientación.
- Es relevante poder interpretar las dolencias para sugerir alternativas que se consideran adecuadas hacen parte de la comunicación abierta.
- La confianza se construye y los locales de hierbas medicinales se ven como lugares de desahogo y búsqueda de consejo.
- El conocimiento de los efectos del clima sobre la vida útil y la calidad de las plantas hacen parte de las alternativas para sortear efectos negativos.
- No existe una verdad absoluta respecto al conocimiento, es tan válido lo que dice la sabedora, como la experiencia de sus clientes.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alcaldía Local de Ciudad Bolívar. (s.f.). *Historia*.

<http://www.ciudadbolivar.gov.co/mi-localidad/conociendo-mi-localidad/historia>

Alcaldía Mayor de Bogotá D.C. (2024). *Documento grupos étnicos en el territorio*.

[https://www.idep.edu.co/sites/default/files/2024-01/Documento%20grupos%20e%CC%81tnicos%20en%20el%20territorio\\_2024%20Actualizado%20VF.pdf](https://www.idep.edu.co/sites/default/files/2024-01/Documento%20grupos%20e%CC%81tnicos%20en%20el%20territorio_2024%20Actualizado%20VF.pdf)

Alfonso, V. (2022). Sincretismo médico kamëntsá en el Valle del Sibundoy: una mirada a las dinámicas curativas que se entretajan en un mismo territorio. <http://hdl.handle.net/10554/60841>

ARCUPA. (2023, marzo). *Exposición «Yerbas para todos»*. Centro de Memoria Paz y Reconciliación. <http://centromemoria.gov.co/la-exposicion-yerbas-para-todos/>

Argüelles Pascual, V., Hernández Rodríguez, A. A., & Palacios, R. H. (2021). Métodos empíricos de la investigación. *Ciencia Huasteca. Boletín Científico de la Escuela Superior de Huejutla*, 9(17), 33–34. <https://doi.org/10.29057/esh.v9i17.6701>

Asociación Nacional de Comercio Exterior [ANALDEX]. (2023). *Las exportaciones de Colombia se impulsan con las hierbas aromáticas*. <https://analdex.org/2023/02/24/las-exportaciones-de-colombia-se-impulsan-con-las-hierbas-aromaticas/>

Baracaldo, N. (2019). *Narrando prácticas culturales: la compra y venta de plantas medicinales en la Plaza de Mercado del Veinte de Julio*. <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/10933>

Barbero, J. M. (1984). De la comunicación a la cultura. Perder el "objeto" para gana

el proceso. *Signo y Pensamiento*, 3(5), 17-24.

<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/signoypensamiento/article/view/5790/>

Betancourt Echeverry, D. (2004). Memoria individual, memoria colectiva y memoria

histórica: lo secreto y lo escondido en la narración y el recuerdo. En *La*

*práctica investigativa en ciencias sociales* (pp. 124-134). UPN, Universidad

Pedagógica Nacional Editorial. [https://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/dcs-](https://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/dcs-upn/20121130052459/memoria.pdf)

[upn/20121130052459/memoria.pdf](https://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/dcs-upn/20121130052459/memoria.pdf)

Bonilla, C., & Rodríguez, P. (2005). *Más allá del dilema de los métodos: La*

*investigación en ciencias sociales*. Editorial Norma.

<https://books.google.es/bookshl=es&lr=&id=REOIWoQuAL4C&oi=fnd&pg=PA7&dq=mas+alla+del+dilema+de+los+metodos&ots=TB5ktK2xE8&sig=TYljKBpwjbT0Om7G4TkobfwpU-Q>

Borja-Acosta, K. G. (2024). *Colección Herbario Federico Medem Bogotá - FMB.*

<https://doi.org/10.15472/ighftu>

Castelo, L., & Legido, T. (2020). *Herbarios imaginados: entre el arte y la ciencia.*

Centro de Arte de la Universidad Complutense de Madrid.

<https://masdearte.com/herbarios-imaginados-entre-ciencia-y-arte-plantas/>

Cifuentes, R. (2011). Capítulo 2 Enfoques de Investigación. En *Diseño de proyectos de investigación cualitativa* (1a ed.). Buenos Aires: Centro de Publicaciones Educativas y Material Didáctico.

Corporación Universitaria Minuto de Dios [UNIMINUTO]. (2022). *Plan estratégico de*

*semilleros de investigación y grupos de estudio: Procedimiento incorporación*

*de la investigación en el campo de formación extracurricular* (Versión 1,

Código FR-II-IVF-03). Dirección de Investigación, Parque Científico de

Innovación Social.

Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., & Varela, M. (2013). La entrevista, recurso

flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162-167.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349733228009>

De la Horra, A. E., & Grill, J. B. (2023). *Aromáticas y salud. Aprendizajes y saberes del barrio* (1ra ed.). Córdoba Capital. <https://artes.unc.edu.ar/wp-content/blogs.dir/2/files/sites/2/Aromaticas-y-Salud.-Aprendizajes-y-saberes-del-barrio-1.pdf>

Dra. Jadi Velasco. (2021, 28 diciembre). *Las mejores plantas medicinales - Medicina Herbal en Colombia - Jardín Botánico Bogotá* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=N51KS0gd5Y4>

EcoInventos. (2024, 8 agosto). *Nuevo estudio afirma que la cúrcuma y el té verde están entre los suplementos para la salud que llevan a personas al hospital.* <https://ecoinventos.com/nuevo-estudio-afirma-que-la-curcuma-y-el-te-verde-estan-entre-los-suplementos-para-la-salud-que-llevan-a-personas-al-hospital/>

García, O. & Olvera, G. (2019). Historia del uso de las plantas medicinales y su relación con la salud. *Evidentia*, 6. <https://anahuacqro.edu.mx/escuelacienciasdelasalud/revista-evidentia/6-edicion-revista-evidentia/>

García Canclini, N. (1982). *Las culturas populares en el capitalismo.*

[https://proletarios.org/books/CancliniLas\\_Culturas\\_Populares\\_En\\_El\\_Capitalismo.pdf](https://proletarios.org/books/CancliniLas_Culturas_Populares_En_El_Capitalismo.pdf)

Giraldo Quintero, S. E., Bernal Lizarazú, M. C., Morales Robayo, A., Pardo Lobo, A. Z., & Gamba Molano, L. (2015). Descripción del uso tradicional de plantas medicinales en mercados populares de Bogotá, D.C. *Revista NOVA*, 13(23). <https://doi.org/10.22490/24629448.1707>

González, A., & Torres, Y. (2022). Memoria colectiva, una construcción desde los vendedores de plantas medicinales de la Plaza Samper Mendoza de la ciudad de Bogotá. <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/b4926a9e-eac2-4539-8be5-9dd925cb755f/content>

- González, Z., & Azuaje, E. (2008). Saberes populares: voces ágrafas del espacio local comunitario. *Geoenseñanza*, 13(2), 233-242.  
<https://www.redalyc.org/pdf/360/36021230009.pdf>
- Grossberg, L. (2009). *Corazón de los estudios culturales: contextualidad, construccionismo y complejidad*1. *Tabula rasa*, (10), 13-48.  
<https://revistas.unicolmayor.edu.co/index.php/tabularasa/article/view/1474>
- Hall, S. (2010). *Sin garantías: trayectorias y problemáticas en estudios culturales*. Instituto de Estudios peruanos. <https://hdl.handle.net/20.500.14660/1224>
- Hoggart, R. (2013). *La cultura obrera en la sociedad de masas* (1ª ed.; J. Barba & S. Jawerbaum, Trads.). Siglo Veintiuno Editores. (Obra original publicada en 1957)
- Patarroyo, S., & Valbuena, M. (2016). Los saberes propios, una experiencia dialógica en las plazas de mercado; dialogando con el saber. *Conflicto & Sociedad*, 4(2), 81-98.  
<http://omp.unisabaneta.edu.co/index.php/conflictoysociedad/article/view/114>
- Jardín Botánico de Bogotá. (2020). *Especiales Jardín Botánico, Plantas Medicinales*. <https://jbb.gov.co/especiales/plantasmedicinales.html>
- Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes. (2024). *Plan Nacional de Cultura 2024-2038*. [https://www.mincultura.gov.co/despacho/plan-nacional-de-cultura/Documents/PLAN%20NACIONAL%20CULTURA\\_26-07-2024.pdf](https://www.mincultura.gov.co/despacho/plan-nacional-de-cultura/Documents/PLAN%20NACIONAL%20CULTURA_26-07-2024.pdf)
- Munárriz, B. (1992). Técnicas y métodos en investigación cualitativa.  
<https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/8533>
- Pardo, C. (2014). Etnobotánica e inventario español de conocimientos tradicionales. *Conservación Vegetal*, (18), 1-4.  
[https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/665993/CV\\_18\\_1.pdf?sequence=1](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/665993/CV_18_1.pdf?sequence=1)

Pérez, D., & Guerra, L. (2017). Uso de las plantas por comunidades campesinas en la ruralidad de Bogotá DC, Colombia. *Caldasia*, 39(1), 68-78.

<https://doi.org/10.15446/caldasia.v39n1.59932>

PostOfficeCowboys. (2013, 1 mayo). *La plaza de las yerbas (Plaza Samper Mendoza)* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=VkHzv1YLeRc>

Programa de Comunicación Social - Periodismo. (2023). *Plan de investigación: Comunicación Social - Periodismo 2021–2025*. Facultad de Ciencias de la Comunicación.

Programa Desarrollo y Paz del Cesar. (2022, 19 diciembre). *Viaje hacia los saberes ancestrales – Voces del Territorio – Seriado de Podcast* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=XhGFrZdCpbU>

Quesada Hernández, A. (2016). Las plantas medicinales. *Biocenosis*, 21(1-2).

<https://core.ac.uk/download/539125253.pdf>

¿Qué es I+C? (s. f.). Minciencias. <https://minciencias.gov.co/investigacion-creacion/que-es-ic>

Ruano, O. M. (2007). El trabajo de campo en investigación cualitativa (II). *NURE Investigación: Revista Científica de Enfermería*, (29), 10.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7779013>

Secretaría Distrital de Salud. (2023, 7 diciembre). *Al Fogón - capítulo V – Medicina ancestral* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=vDo0zluW0D4>

Semana, R. (2023, 20 febrero). Los devastadores efectos que tendría consumir hierbas medicinales en exceso, según la medicina forense. *Semana.com*. [https://www.semana.com/salud/articulo/los-devastadores-efectos-que-tendria-consumir-hierbas-medicinales-en-exceso-segun-la-medicina-forense/202317/#google\\_vignette](https://www.semana.com/salud/articulo/los-devastadores-efectos-que-tendria-consumir-hierbas-medicinales-en-exceso-segun-la-medicina-forense/202317/#google_vignette)

Szurmuk, M., & Irwin, R. M. (Eds.). (2009). *Diccionario de estudios culturales*

*latinoamericanos*. Siglo XXI. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=QhIEh9qQsvEC&oi=fnd&pg=PA7&dq=DICCIONARIO+D+E+ESTUDIOS+CULTURALES+LATINOAMERICANOS&ots=m6k9H5-gYm&sig=oplVaeo1F\\_EazPGpwc0V3azPrCY](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=QhIEh9qQsvEC&oi=fnd&pg=PA7&dq=DICCIONARIO+D+E+ESTUDIOS+CULTURALES+LATINOAMERICANOS&ots=m6k9H5-gYm&sig=oplVaeo1F_EazPGpwc0V3azPrCY)

TvAgro. (2020, 31 enero). *Plantas medicinales usos y beneficios - TvAgro por Juan Gonzalo Angel Restrepo* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=mmarmX7FCB4>

Verde-Star, M. J., García-Gonzales, C., & Rivas-Morales, C. (2016). Metodología científica para el estudio de plantas medicinales. En C. Rivas-Morales, M. A. Oranday-Cárdenas, & M. J. Verde-Star (Eds.), *Investigación en plantas de importancia médica* (pp. 1-40). OmniaScience. <https://www.omniascience.com/books/index.php/monographs/catalog/download/97/410/814-1?inline=1>

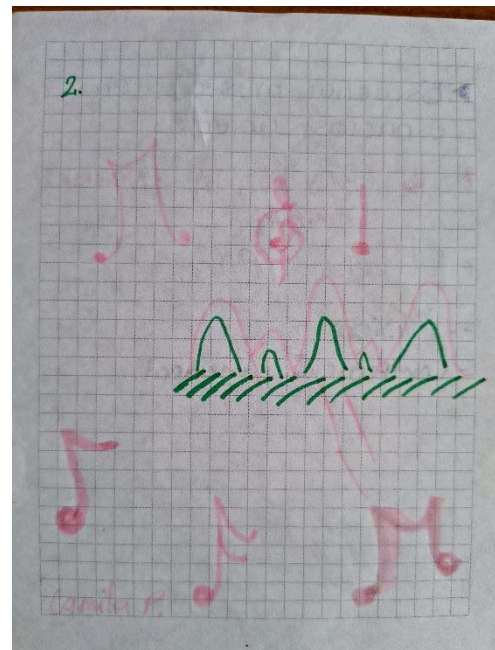
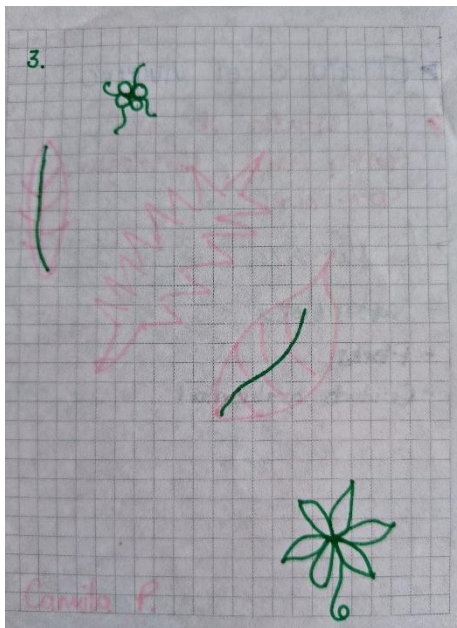
Williams, R. (2003). *Palabras clave: Un vocabulario de la cultura y la sociedad*. Nueva Visión. <https://soymenos.files.wordpress.com/2012/07/williams-palabras-clave.pdf>

## ANEXOS

Anexo 1



Anexo 2



▶ Historias de terror o paranormales (leerlas)

▶ Literatura de Terror o Spenjo  
↳ Miguel J.

7 Paranormal

- Narrativas y memoria tradicional
- Personajes sin vida

1

Camila E.

▶ El frío o el invierno

▶ El estudio de las flores, matos, herbología.  
↳ Miguel

> la naturaleza

- Naturaleza -
- Flores
- Cuidado ambiental

▶ Escuchar música en espacios abiertos

▶ ~~Ho~~ Ondas musicales y Naturales  
↳ Miguel

El Hano, México

- Música

Composición musical

### Anexo 3



### Anexo 4





Anexo 5



Anexo 6



# Plantas medicinales más usadas en Bogotá



**Caléndula**  
Ayuda a los problemas de gastritis.  
Trata heridas y quemaduras.  
Cicatrizante.



**Limonaria**  
Ayuda a reducir el dolor de estomago.  
Calma el dolor en articulaciones.  
Repelente.



**Hierbabuena**  
Ayuda a mejorar el estado de animo.  
Aumenta la relajación.  
Alivia la tos.



**Anamú**  
Mejora los niveles de azucar en la sangre.  
Reduce la inflamación.  
Fortalece el sistema inmune.



**Ortiga**  
Ayuda a tratar los problemas en la piel.  
Sirve para el cabello.  
Mejora la digestión.



**Manzanilla**  
Ayuda a tratar los dolores de estomago.  
Reduce el insomnio.  
Produce calma.



**Romero**  
Ayuda a cicatrizar las heridas en la piel.  
Reduce los cólicos.  
Sirve como sahumero



**Matarratón**  
Sirve para tratar afecciones que tienen que ver con la piel.  
Ayuda para purgarse.  
Reduce la fiebre.



**Ruda**  
Es utiliza de manera esoterica para quitar las malas energías.  
Sirve para los dolores de cabeza.  
Calma la ansiedad.



**Perejil**  
Es una planta diurética.  
Ayuda a reducir el mal aliento.  
Es una fuente de vitamina C



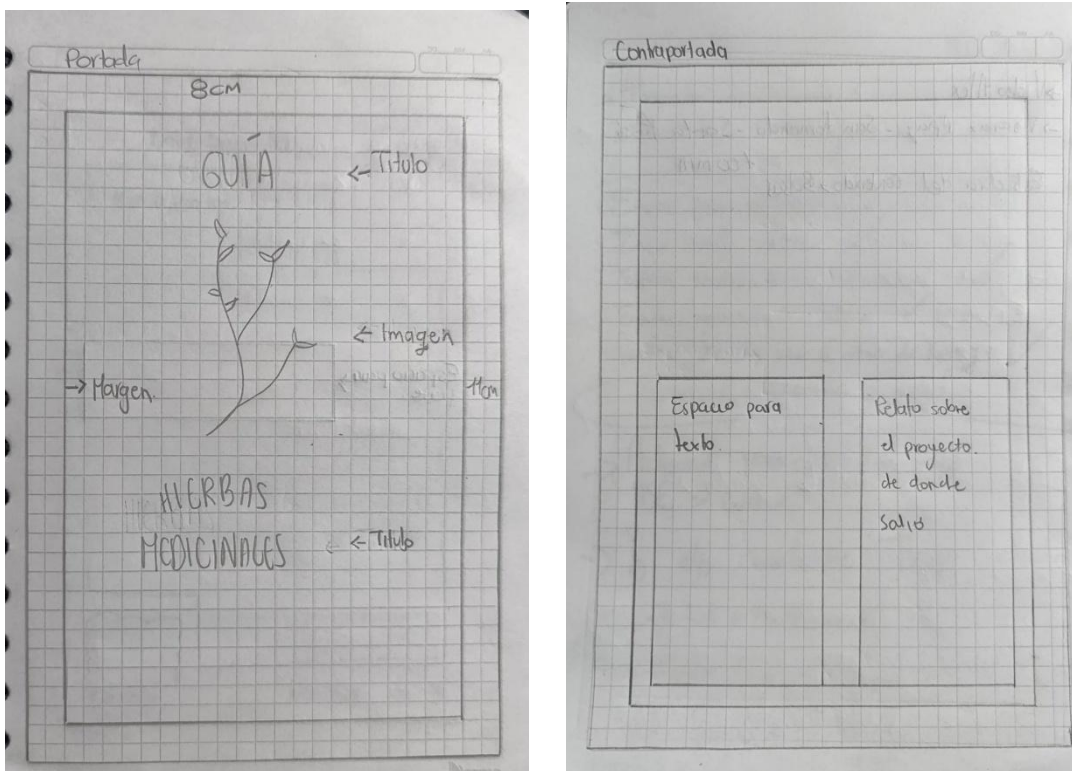
Daian Camila Puerto Chaves

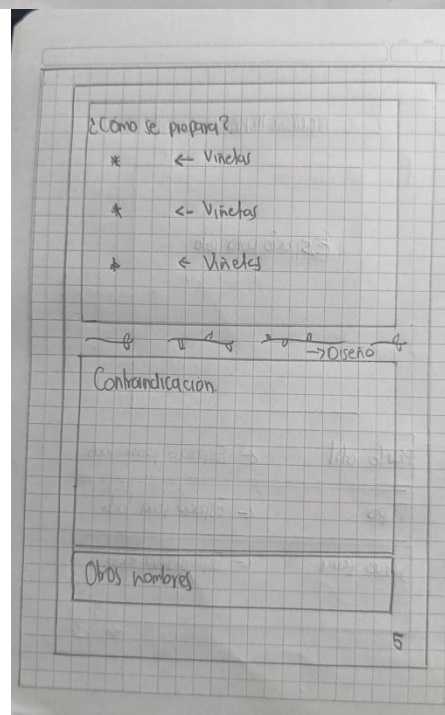
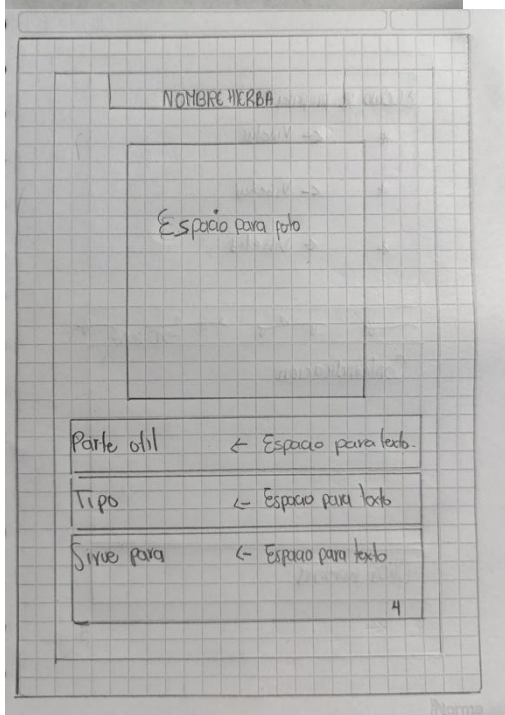
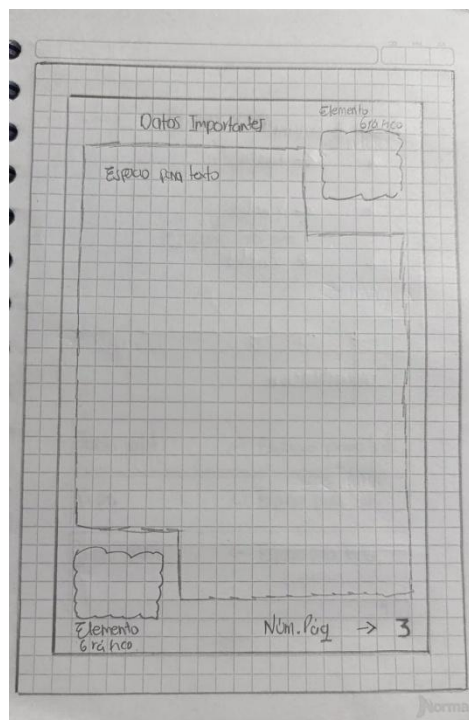
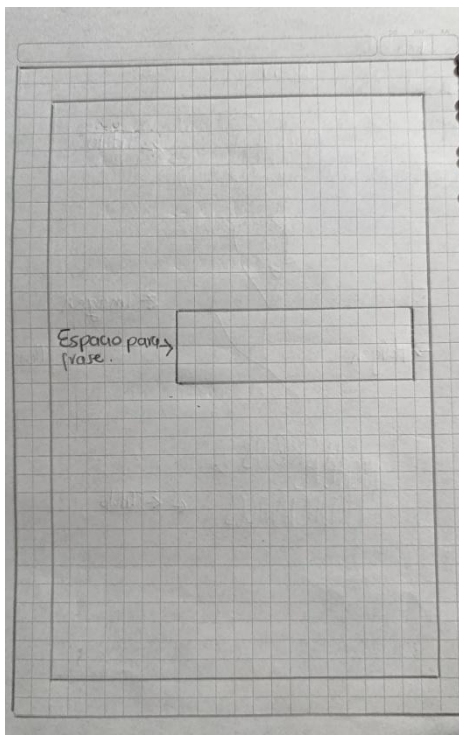


Anexo 8



Anexo 9





## Anexo 10.

Matriz Resultados						
Instrumento	Puntos Clave	Categorías Antecedentes	Marco Conceptual	Saberes Populares	Producto	Comentarios
Visita 1. Diario de Campo	Las personas confían en el conocimiento de Andrea, esto se evidencia porque en su mayoría llegan y se acercan a hacerle preguntas sobre que plantas sirven para cualquier dolor.	Plazas de mercado y comunidades	Comunicación	Confianza y recomendación en los Saberes Populares.		
Visita 1. Diario de Campo	Contar las dolencias a la vendedora para recibir su consejo y recomendación y considerar el local como un lugar para despejarse y desahogarse.	Plazas de mercado y comunidades	Comunicación	Confianza y recomendación en los Saberes Populares.		
Visita 1. Diario de Campo	Aún hay personas que quieren recibir el conocimiento de las plantas y encargarse de esto, ejemplo de ello, Ximena, la hija de Andrea Calderón.		Cultura Tradición Cultura popular	Intercambio y búsqueda de Saberes Populares.		
Entrevista 2 Semiestructurada	La preparación por puntos puede explicar si es en infusión, que infusión es hervir el agua y meter la hierba, porque digamos tienes que explicar que el agua hervida con la hierba, no toda porque puede afectar la vista. Pg 1.		Cultura Tradición	Confianza y recomendación en los Saberes Populares.	SI - Guía	Este punto como el anterior es clave porque relaciona tradiciones que se hacen desde el mundo de los sabedores para la realización de líquidos, ya sea para baño o consumo y refleja esos saberes populares que son una cotidianidad y por tanto se han vuelto parte de esos sentidos que se les da a la cultura.

## Autorización de uso de imagen.

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

#### SEMILLERO DE INVESTIGACIÓN

#### MOSPEJO CULTURAL

2025

FECHA 22-03-2025

Yo Andica Calderón Torres

Con cédula de ciudadanía No. 5235882 de Pocota

Autorizo el uso de mi imagen y mi voz para el proyecto de investigación hecho por el Semillero Mospejo Cultural adscrito a la Corporación Universitaria Minuto de Dios, por medio de la Facultad de Ciencias de la Comunicación.

Se me ha explicado que este proyecto NO tiene fines comerciales y que en ningún momento mi imagen ni mi voz va a ser utilizada de manera denigrante.

Andica Calderón Torres

Firma

(quien autoriza)

J.M.P

Firma

(responsable del proyecto)