



Experiencias del Vivir Sabroso en algunas personas que se identifican como afrodescendientes habitantes del barrio Enciso de Medellín

Edny Alexandra Ramos Mosquera

Dianela Perea Díaz

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Psicología

2024

Vivir Sabroso

Experiencias del Vivir Sabroso en algunas personas que se identifican como  
afrodescendientes habitantes del barrio Enciso de Medellín

Edny Alexandra Ramos Mosquera

Diana Perea Díaz

Trabajo de Grado Presentado como requisito para optar al título de Psicólogo

Asesor(a)

Shirley Viviana Cataño Pulgarín

Psicóloga Magister

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Psicología

2024

Vivir Sabroso

Dedico este logro a mis padres, quienes con su sacrificio y amor me han brindado las herramientas para alcanzar mis sueños. Esto es por y para ustedes

Vivir Sabroso

### **Agradecimientos**

En primer lugar, queremos expresar nuestro más profundo agradecimiento a **nuestra familia**, cuyo amor incondicional, paciencia y guía han sido fundamentales en cada paso de este camino. Gracias por ser nuestra mayor fuente de inspiración y por enseñarnos que el esfuerzo y la constancia siempre dan frutos.

También queremos agradecer a los participantes (sabedores) de esta investigación ya que sin ellos esta investigación no se fuera llevado a cabo. Y por último queremos agradecer a la profesora Shirley Cataño, por su paciencia y su gran labor como docente la cual fue una de las fuentes que nos inspiró a enamorarnos de nuestra investigación.

Vivir Sabroso

"Vivir sabroso no es vivir en la riqueza, es vivir en la tranquilidad, en la armonía  
con la vida y con lo que nos rodea."

**(Márquez Francia)**

**Tabla de contenido**

<b><i>Resumen</i></b> .....	<b>8</b>
<b><i>Introducción</i></b> .....	<b>9</b>
<b><i>Planteamiento del problema</i></b> .....	<b>11</b>
<b><i>Formulación de pregunta problematizadora</i></b> .....	<b>14</b>
<b><i>Objetivos</i></b> .....	<b>15</b>
<b>Objetivo general</b> .....	<b>15</b>
<b>Objetivos específicos</b> .....	<b>15</b>
<b><i>Justificación</i></b> .....	<b>16</b>
<b><i>Marco de referencia</i></b> .....	<b>18</b>
<b>Antecedentes</b> .....	<b>18</b>
Antecedentes nacionales.....	<b>18.</b>
Antecedentes internacionales.....	<b>18</b>
<b>Marco teórico</b> .....	<b>23</b>
<b>Vivir Sabroso</b> .....	<b>23</b>
<b>Comunidad</b> .....	<b>25</b>
<b>Experiencia</b> .....	<b>26</b>
<b><i>Diseño metodológico</i></b> .....	<b>27</b>
<b>Postura epistemológica</b> .....	<b>27</b>
<b>Enfoque de investigación</b> .....	<b>27</b>
<b><i>Metodología</i></b> .....	<b>27.</b>
<b>Método</b> .....	<b>27.</b>
<b>Participantes</b> .....	<b>28</b>

<b>Contexto .....</b>	<b>33</b>
<b>Técnicas de recolección de información .....</b>	<b>33</b>
<b>Instrumentos .....</b>	<b>34</b>
<b>Momento 1: Apertura .....</b>	<b>34</b>
<b>Momento 2: Intercambio de Saberes y Sabores .....</b>	<b>34</b>
<b>Momento 3: Reflexión y Cierre .....</b>	<b>34</b>
Matriz de Análisis del Encuentro de Saberes.....	34
Vivir Sabroso.....	35
Prácticas Culturales.....	35
<b>Resultados.....</b>	<b>43</b>
<b>Transmisión de saberes y fortalecimiento comunitario .....</b>	<b>50</b>
<b>La música y la danza como formas de resistencia .....</b>	<b>52</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>53</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>64</b>

Vivir Sabroso

### **Resumen**

Este estudio se centra en conocer cómo las personas que se identifican como afrocolombianos del barrio Enciso, en Medellín, experimentan el Vivir Sabroso, una filosofía de vida que promueve el bienestar colectivo, la justicia social y la resistencia cultural frente a la exclusión social y el racismo. Mediante un enfoque cualitativo, se realizó un encuentro de saberes con nueve participantes de la comunidad. Los resultados revelaron que el Vivir Sabroso es una herramienta poderosa para mantener la cohesión social, la dignidad y la identidad cultural, incluso en contextos de adversidad urbana. La conexión y las prácticas culturales como la música y la comida, y la transmisión de saberes ancestrales son fundamentales en este proceso.

**Palabras clave:** Vivir Sabroso, afrocolombianos, resistencia cultural, experiencia, psicología comunitaria

### **Abstract**

This study focuses on exploring how Afro-Colombian communities in the Enciso neighborhood of Medellín experience Vivir Sabroso, a philosophy of life that promotes collective well-being, social justice and cultural resistance to social exclusion and racism. Using a qualitative approach, a knowledge encounter was conducted with nine participants from the community. The results revealed that Vivir Sabroso is a powerful tool for maintaining social cohesion, dignity and cultural identity, even in contexts of urban adversity. Cultural connection and practices such as music and food, and the transmission of ancestral knowledge are fundamental in this process.

Translated with DeepL.com (free version)

**Keywords:** Vivir Sabroso, Afro-Colombians, cultural resistance, experience, community psychology

## Introducción

El Vivir Sabroso ha surgido como una filosofía esencial en el contexto de las comunidades afrocolombianas, particularmente en aquellas que han vivido situaciones de exclusión social y discriminación. Este concepto, que ha evolucionado como un emblema de resistencia y dignidad, representa un modo de vida que prioriza el bienestar colectivo, la justicia social y la protección de la identidad cultural. Aunque inicialmente se dio a conocer a través de discursos políticos, el Vivir Sabroso ha sido adoptado por las comunidades afrodescendientes como una respuesta a los desafíos que enfrentan diariamente, tales como la pobreza, el racismo y la exclusión social.

Este estudio se enfoca en investigar cómo las personas afrocolombianas que residen en el barrio Enciso de Medellín experimentan e interpretan el Vivir Sabroso. Esta es una comunidad que ha sido profundamente afectada por el desplazamiento y la marginación. En este entorno urbano, los habitantes han recurrido al Vivir Sabroso como una estrategia para preservar su cohesión social y su identidad cultural, en medio de los desafíos históricos y estructurales que los afectan. La presente investigación cualitativa busca responder a la siguiente pregunta: ¿Cómo han sido las experiencias del Vivir Sabroso para algunas personas que se identifican como afrocolombianas que habitan en el barrio Enciso de la ciudad de Medellín?

Utilizando un enfoque fenomenológico, se realizó este estudio con la participación de nueve personas que se autoidentificaron como afrocolombianas y manifestaron practicar la filosofía del Vivir Sabroso. A través de un encuentro de saber, se recopilaron datos sobre sus prácticas cotidianas, los significados culturales que atribuyen a su forma de vida y su capacidad para resistir las adversidades que enfrentan en el entorno urbano. Se analizó desde la teoría fundamentada como se mencionó inicialmente en la metodología, permitió identificar categorías

## Vivir Sabroso

clave que revelan que el Vivir Sabroso es una experiencia eminentemente colectiva, donde el bienestar comunitario tiene un rol central.

Los hallazgos del estudio muestran que el Vivir Sabroso no es solo un estilo de vida, sino también una postura política y cultural. Esta investigación se estructura de la siguiente manera: en primer lugar, se presentan los antecedentes teóricos y el contexto histórico del Vivir Sabroso en las comunidades afrocolombianas. Luego, se detalla la metodología utilizada para la recolección de datos. Se exponen los resultados obtenidos, seguidos de una discusión que compara los hallazgos con el marco teórico y estudios previos. Finalmente, se ofrecen las conclusiones del estudio, resaltando el Vivir Sabroso como una estrategia clave para la resistencia y el bienestar comunitario.

### Planteamiento del problema

El "Vivir Sabroso" se puede entender desde diferentes posturas. Según Quiceno (2016), esta filosofía se concibe como un estilo de vida que busca procesos que dignifican la vida de las personas y comunidades que han sido históricamente marginadas. Por su parte, Mena y Meneses (2019) sostienen que este concepto está profundamente arraigado en la ancestralidad afrodescendiente, evocando principios como el "Ubuntu" y el "Muntu", los cuales promueven la interconexión entre los seres humanos y la naturaleza. Desde esta óptica, el "Vivir Sabroso" permite comprender el "sentipensar" (Fals Borda, 2009) de las comunidades afrodescendientes y abre un abanico de posibilidades en las esferas económicas, sociales, políticas y culturales para esta población.

En Colombia, la frase "Vivir Sabroso" ha cobrado relevancia como un emblema de la resistencia y la lucha de las comunidades afrodescendientes, popularizada especialmente por la vicepresidenta Francia Márquez, una mujer afrocolombiana que ha centrado su plan de trabajo en promover la igualdad, la justicia social y el desarrollo de sus comunidades. Su discurso busca reducir la discriminación y la desigualdad a través de una noción de "Vivir Sabroso" que va más allá de lo material. Como ella misma ha señalado en una entrevista con El País (Marcos, 2022), no se trata simplemente de dinero, sino de la posibilidad de que las personas vivan en sus territorios sin miedo, en paz y sin el yugo de la guerra. Es decir, el "Vivir Sabroso" es sinónimo de vivir con dignidad.

Como mujeres de raza afrodescendiente, Vivir Sabroso representa para nosotras una expresión de identidad y resistencia. Es un estilo de vida que nos vincula con la trayectoria de nuestra comunidad y con las raíces que poseemos en nuestro interior. Vivir Sabroso implica reclamar nuestros derechos, a gozar de cada instante a pesar de los obstáculos, a descubrir la belleza en cada detalle del día a día y seguir disfrutando de nuestra cultura.

## Vivir Sabroso

Natalia Quiceno Toro es una académica y antropóloga colombiana experta en el análisis de comunidades afrodescendientes y sus métodos de resistencia cultural, particularmente en la zona del Chocó, Su estudio acerca del concepto de Vivir Sabroso y comunidades afrodescendientes en la cuenca del río Atrato, donde ha registrado cómo estas costumbres locales son una reacción a décadas de violencia y amenazas contra sus territorios.

A partir de lo anterior, Quiceno (2016) explica que el "Vivir Sabroso" no es un fin en sí mismo, sino un proceso continuo que implica existir y actuar día a día. Este concepto se construye a través de múltiples actores y elementos, tales como los antepasados, las plantas, los parientes, y el entorno natural, como el monte y el río. El movimiento en este contexto aparece como un intermediario fundamental para lograr el equilibrio necesario en la vida.

En este sentido, el "Vivir Sabroso" podría considerarse como una respuesta a las situaciones de violencia y conflicto que han afectado a las comunidades afrodescendientes. No es algo estático o concluido; por el contrario, se configura como una búsqueda constante de bienestar y paz, donde se alcanza la plenitud a través de la interacción con la comunidad y la naturaleza. Sin embargo, surge la pregunta: ¿Cuáles son las condiciones históricas, sociales, políticas y culturales que continúan afectando a estas comunidades en el país?

La Constitución Política de Colombia, en su artículo 7, establece que somos un Estado social de derecho, pluriétnico y multicultural. Esto implica, por un lado, el reconocimiento de diferentes etnias y, por otro, la coexistencia de diversas culturas que pueden o no tener una relación armónica entre sí. A pesar de este marco legal, las comunidades afrodescendientes, al igual que otros grupos étnicos, continúan enfrentando desafíos significativos en cuanto al reconocimiento y respeto de sus derechos, lo que genera la necesidad de reflexionar si las políticas actuales realmente han favorecido la inclusión y protección de estos grupos o si, por el contrario, siguen siendo objeto de violencia y discriminación (Reyes, 2022). Como lo señala Santaaulalia

Vivir Sabroso

(2022), "somos un país racista" (párr. 3). Esta afirmación subraya que, aunque muchas veces se usan eufemismos para disfrazar los problemas más serios, la realidad es que las comunidades afrodescendientes aún viven bajo la sombra de la discriminación estructural. A pesar de ciertos avances, el racismo sigue siendo una barrera significativa para el pleno desarrollo y reconocimiento de sus derechos.

De acuerdo con cifras publicadas por el periódico El Tiempo en 2022, más de 4,43 millones de personas se reconocen como negras, afrocolombianas, raizales y palenqueras, lo que equivale aproximadamente al 8,6% de la población colombiana. Sin embargo, según la Encuesta de Cultura Política del DANE (2021), solo el 23,8% de los colombianos cree que se protegen adecuadamente los derechos de las minorías étnicas. Esta disparidad muestra que, aunque existe una mayor conciencia sobre los derechos étnicos, las comunidades afrodescendientes siguen enfrentando exclusión en aspectos políticos, de género y laborales, lo que dificulta su plena participación en la sociedad. Por todo lo expuesto, resulta necesario reflexionar sobre cómo un concepto como el "Vivir Sabroso" puede integrarse en la vida de las comunidades afrodescendientes en un país que, aunque se define constitucionalmente como pluriétnico, aún presenta brechas significativas en términos de equidad y calidad de vida.

En este trabajo se pretende analizar las experiencias del "Vivir Sabroso" de algunas personas de las comunidades afrocolombianas que habitan en el barrio Enciso de la ciudad de Medellín. Rodríguez (2022) dice que la mayoría de los habitantes que contribuyeron a fundar el barrio llegaron huyendo del conflicto armado en el año 1998, invadiendo lo que era un terreno propiedad del municipio en la comuna de Villa Hermosa – Comuna 8.

En semejanza con lo anterior, Quiceno (2019) aborda que este barrio ofrece diversas dinámicas culturales, sociales y económicas específicas de la comunidad afrodescendientes o de aquellos que se proclaman así, lo cual, lo hace un lugar idóneo para identificar la filosofía del Vivir

## Vivir Sabroso

Sabroso. Sin embargo, Medellín se caracteriza por ser una ciudad que tiene múltiples encuentros con culturas, identidades, tradiciones, prácticas e historias que se tejen con los sujetos llegados al territorio, pese a esto se continúa la perpetuación de la discriminación hacia esta población objeto de estudio.

Finalmente, la idea del Vivir Sabroso hace parte de esos conceptos y articula campos como los de la terapéutica, las relaciones de parentesco, la espiritualidad y el movimiento social. Este trabajo hace un recorrido por los lugares y experiencias donde es modulada la vida sabrosa, identificando como allí se ponen en juego procedimientos que procuran mantener un balance entre temperaturas, fuerzas y distancias.

Por lo señalado con anterioridad a la luz de los autores y la evidencia científica, esta propuesta de investigación plantea la siguiente pregunta:

### **Formulación de pregunta problematizadora**

¿Cómo han sido las experiencias del Vivir Sabroso para algunas personas que se identifican como afrocolombianos que habitan en el barrio Enciso de la ciudad de Medellín?

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Conocer las experiencias del Vivir Sabroso de algunas personas se identifican como afrocolombianas que habitan en el barrio Enciso de la ciudad de Medellín.

### **Objetivos específicos**

Describir los estilos de vida de algunas personas que se identifican como afrocolombianas que habitan en el barrio Enciso de la ciudad de Medellín.

Explorar las practicas del Vivir Sabroso de algunas personas que se identifican como afrocolombianas que habitan en el barrio Enciso de la ciudad de Medellín.

Identificar los saberes de la filosofía de vida de algunas que se identifican como afrocolombianas que habitan en el barrio Enciso de la ciudad de Medellín.

### Justificación

La investigación sobre el Vivir Sabroso es relevante porque aborda una forma de vida que ha emergido como una respuesta cultural y política de resistencia frente a la exclusión social, el racismo y la marginación histórica que enfrentan las comunidades afrocolombianas. El Vivir Sabroso no solo constituye un estilo de vida agradable, sino que también refleja una estrategia para preservar la identidad cultural y generar bienestar comunitario en contextos de adversidad.

Conocer cómo este concepto se vive e interpreta en el barrio Enciso de Medellín es fundamental para entender las formas en que las comunidades afrocolombianas enfrentan los desafíos del contexto urbano. Este estudio se centra en conocer las experiencias del Vivir Sabroso de algunas personas que se identifican como afrocolombianas y habitan en este barrio. La investigación busca describir los estilos de vida, explorar las prácticas del Vivir Sabroso e identificar los saberes de la filosofía de vida de estas personas. Estos objetivos están alineados con la pregunta problematizadora: ¿Cómo han sido las experiencias del Vivir Sabroso para algunas personas que se identifican como afrocolombianos que habitan en el barrio Enciso de la ciudad de Medellín?

Según datos del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE, 2020), los afrocolombianos constituyen el 8,6% de la población total del país. Sin embargo, esta población sigue enfrentando brechas significativas en acceso a la educación, empleo y servicios básicos, especialmente en las grandes ciudades. Medellín, como receptor principal de población desplazada, presenta altos índices de pobreza entre su población afrocolombiana, lo que refleja un contexto de vulnerabilidad que sigue afectando la calidad de vida de estas comunidades. Este estudio permitirá comprender cómo el Vivir Sabroso actúa como una herramienta para la reconstrucción del tejido social en una comunidad como la de Enciso. Además, contribuirá a la comprensión de la identidad afrocolombiana en un contexto urbano, analizando cómo estas

## Vivir Sabroso

comunidades mantienen y adaptan sus prácticas culturales y filosóficas de vida en un entorno que a menudo presenta desafíos para su expresión y preservación.

La investigación tiene el potencial de visibilizar las experiencias de las comunidades afrocolombianas en Enciso, mostrando cómo, a través del Vivir Sabroso, estas comunidades desarrollan estrategias para superar múltiples desafíos estructurales. Entre estas barreras se destacan el limitado acceso a oportunidades laborales formales, las dificultades para acceder a educación superior, la discriminación en el acceso a vivienda digna, la exclusión de espacios de participación política y toma de decisiones, las brechas en el acceso a servicios de salud de calidad, la segregación espacial en la ciudad, y los obstáculos para la expresión y preservación de sus prácticas culturales.

Estas comunidades responden a estos desafíos mediante diversas estrategias de resistencia y adaptación, como la creación de redes de apoyo mutuo, el fortalecimiento de lazos comunitarios, la transmisión intergeneracional de saberes y la reinención de sus prácticas culturales en el contexto urbano. Los resultados de esta investigación podrían ofrecer elementos valiosos para la comprensión de las dinámicas comunitarias y las estrategias de resistencia cultural en contextos urbanos. Por último, este estudio busca contribuir al conocimiento sobre el Vivir Sabroso desde la perspectiva de quienes lo viven y practican diariamente. Al centrarse en las experiencias, prácticas y saberes de las personas afrocolombianas en Enciso, la investigación ofrece una mirada única y valiosa a esta filosofía de vida, contribuyendo así a un entendimiento más profundo y matizado de la realidad de estas comunidades en el contexto urbano de Medellín.

## Marco de referencia

### Antecedentes

Se establecieron parámetros de búsqueda, como lo son términos, operadores booleanos, ventana de observación y áreas de conocimiento. Los booleanos usados fueron Buen vivir OR Good living AND vivir OR life AND sabroso OR tasty, comunidad AND vivir sabroso OR buen vivir, vivir en paz AND buen vivir OR vivir OR sabroso, La filosofía de vivir sabroso, Afrodescendientes OR comunidades And Buen vivir. El idioma fue inglés, español y portugués. La ventana de observación fue 2020 al 2024; el área temática: las ciencias sociales. Todos estos artículos fueron buscados en las bases de datos Proquest, EBSCOhost y Scielo. Una vez identificados los estudios, estos se ingresaron en una matriz de Excel que tenía la siguiente información: el título, las palabras claves, el índice, el resumen, y la conclusión de cada artículo de investigación. En total, se revisaron; 18 artículos que cumplieron con los criterios de búsqueda del tema Vivir Sabroso, que fueron las comunidades, el buen vivir, la paz, territorios.

Cabe señalar que, en este apartado se tomaron en cuenta aquellas investigaciones nacionales, que abordó la visión del ser humano que confluye entre la diversidad étnica y cultural que sirvieron de referencia para entender cómo se encuentra el fenómeno a nivel mundial con investigaciones internacionales.

### ***Antecedentes Nacionales***

Las luchas del buen vivir por las mujeres negras del Alto Cauca representan un movimiento significativo de resistencia y transformación social. Como documentan Mina Rojas et al. (2015), estas luchas han sido fundamentales en "trazar los silenciamientos, tipos de resistencia y emergencias en las luchas del pueblo afrodescendiente en Colombia" (p. 168). Este movimiento ha sido crucial para la defensa de los derechos y la identidad de las comunidades afrodescendientes, manifestándose en múltiples dimensiones que incluyen la defensa territorial, la preservación

Vivir Sabroso

cultural y el mantenimiento de sistemas tradicionales de vida. La resistencia de estas comunidades se ha caracterizado por su capacidad para articular demandas locales con luchas más amplias por la justicia social y ambiental. Como señala Quiceno (2016), estas prácticas de resistencia se han enfocado en "la defensa de la vida y del territorio" (p. 24), especialmente en respuesta a las amenazas impuestas por la guerra y la militarización de los territorios. Las movilizaciones han incluido acciones directas para proteger territorios ancestrales, programas de educación comunitaria para preservar saberes tradicionales, y la creación de redes de apoyo mutuo que fortalecen el tejido social de sus comunidades.

La resistencia de las comunidades afrodescendientes se ha caracterizado por su capacidad para articular demandas locales con luchas más amplias por la justicia social y ambiental, lo que les ha permitido defender su cultura y mantener sistemas tradicionales de vida. Como señala Quiceno (2016), estas prácticas de resistencia se han enfocado en "la defensa de la vida y del territorio" (p. 24), especialmente en respuesta a las amenazas impuestas por la guerra y la militarización de sus territorios. Las movilizaciones incluyen acciones directas para proteger territorios ancestrales, programas de educación comunitaria para preservar saberes tradicionales y la creación de redes de apoyo mutuo que fortalecen el tejido social de sus comunidades.

El concepto de pluriverso es esencial en este contexto, ya que ofrece una perspectiva filosófica y política fundamental para comprender las luchas afrodescendientes y su derecho al territorio ancestral. Este marco reconoce y valida la coexistencia de diversas formas de ver, entender y habitar el mundo, desafiando la idea de una única visión universal del desarrollo y el progreso (Antón Sánchez y García Serrano, 2015). En el contexto específico de las comunidades afrodescendientes, el pluriverso se manifiesta en cómo estas comunidades han logrado mantener sus propias formas de organización social y gobierno, al mismo tiempo que interactúan con las dinámicas de la sociedad contemporánea.

## Vivir Sabroso

La importancia de este concepto radica en su capacidad para legitimar las diferentes formas de conocimiento y práctica históricamente marginadas por el pensamiento occidental dominante. Para las comunidades afrodescendientes, esto incluye el reconocimiento de sus sistemas propios de gobierno, sus prácticas de medicina tradicional, sus formas de relacionarse con el territorio y sus métodos de transmisión de conocimiento intergeneracional (Antón Sánchez y García Serrano, 2015).

Las mujeres han desempeñado un papel central en estas luchas, liderando movimientos en defensa de derechos colectivos y de la protección de ecosistemas vitales para su modo de vida tradicional. Su labor demuestra un compromiso profundo con la sostenibilidad y la justicia social, evidenciando cómo el Vivir Sabroso se constituye no solo como una filosofía abstracta, sino como una práctica cotidiana de resistencia y construcción comunitaria. Esta comprensión del pluriverso y de las luchas de las mujeres negras del Alto Cauca permite apreciar la complejidad y riqueza del \*Vivir Sabroso\* como filosofía de vida y resistencia. No se trata simplemente de acciones de protesta o reivindicación, sino de una forma integral de entender y practicar la vida en comunidad, que desafía las lógicas dominantes de desarrollo y propone alternativas viables basadas en el respeto a la diversidad y la sostenibilidad.

La preservación de conocimientos ancestrales junto con la adaptación a nuevas realidades demuestra la capacidad de estas comunidades para mantener su identidad cultural mientras establecen diálogos productivos con otras formas de vida y conocimiento. Esta dinámica ilustra perfectamente el pluriverso en acción, en el que diferentes maneras de entender y vivir el mundo pueden coexistir y enriquecerse mutuamente (Antón Sánchez y García Serrano, 2015).

Las luchas y resistencias documentadas en estas investigaciones no solo representan manifestaciones de descontento social, sino que también son expresiones de una visión alternativa de vida y desarrollo que contribuye a los debates contemporáneos sobre sostenibilidad, justicia

Vivir Sabroso

social y convivencia intercultural. El Vivir Sabroso emerge así como una propuesta integral que combina la preservación cultural con la transformación social, demostrando que es posible construir formas de vida más justas y sostenibles desde las perspectivas y conocimientos de las comunidades tradicionalmente marginadas (Antón Sánchez y García Serrano, 2015).

### ***Antecedentes internacionales***

Los conflictos territoriales que enfrentan las comunidades afrodescendientes en América Latina se manifiestan de manera compleja y multidimensional. En el caso de Ecuador, específicamente en la región del Alto San Lorenzo, estos conflictos han tomado formas particularmente severas. La investigación de Antón y García (2015) documenta cómo las comunidades no solo enfrentan el despojo físico de sus tierras, sino también una serie de presiones económicas y sociales que amenazan su supervivencia cultural. Las empresas extractivas y los proyectos agroindustriales han invadido territorios ancestrales, causando no solo la pérdida de tierra sino también la destrucción de ecosistemas vitales para las prácticas tradicionales de subsistencia.

La situación se agrava por la paradoja legal que existe en países como Ecuador, donde a pesar del reconocimiento constitucional de los derechos territoriales de las comunidades afrodescendientes, la implementación efectiva de estas protecciones es débil o inexistente. Los procesos burocráticos complejos para la titulación de tierras, combinados con la superposición de derechos entre diferentes actores (Estado, empresas privadas y comunidades), crean un escenario de constante tensión y disputa. Además, la falta de consulta previa para proyectos que afectan los territorios ancestrales viola sistemáticamente los derechos reconocidos de estas comunidades.

El impacto de estos conflictos va más allá de lo territorial, afectando profundamente el tejido social y cultural de las comunidades. Como señalan Mina Rojas et al. (2015), en el caso del Alto Cauca en Colombia, el desplazamiento forzado ha resultado en la fragmentación de sistemas

Vivir Sabroso

tradicionales de gobierno y toma de decisiones, interrumpiendo la transmisión intergeneracional de saberes y prácticas culturales. Las mujeres afrodescendientes, en particular, han asumido un papel protagónico en la resistencia contra estos procesos de despojo, luchando no solo por la tierra sino por la preservación de toda una forma de vida.

La dimensión ambiental de estos conflictos es igualmente crítica. Los proyectos extractivos y agroindustriales han causado la degradación de ecosistemas tradicionalmente protegidos, llevando a la pérdida de biodiversidad que sustenta prácticas medicinales ancestrales y sistemas alimentarios tradicionales. La contaminación resultante de estas actividades ha tenido impactos severos en la salud comunitaria y en la capacidad de las comunidades para mantener sus prácticas agrícolas tradicionales, como lo documentan Antón y García (2015) en su estudio del caso ecuatoriano.

En el ámbito económico, estos conflictos han resultado en la imposición de modelos de desarrollo que priorizan la explotación sobre la sostenibilidad, llevando a la pérdida de autonomía económica de las comunidades. Como argumenta Quiceno (2016), la ruptura de las relaciones territoriales tradicionales ha significado también la destrucción de sistemas productivos que habían sostenido a estas comunidades durante generaciones, resultando en un empobrecimiento sistemático de las poblaciones desplazadas.

Mena y Meneses (2019) señalan que estos conflictos tienen una dimensión temporal crucial: no solo afectan el presente de las comunidades, sino que comprometen su futuro. La pérdida de territorios ancestrales amenaza la capacidad de las nuevas generaciones para mantener las prácticas culturales y espirituales que han definido a sus comunidades, poniendo en riesgo la continuidad misma de su identidad cultural. Esta dimensión intergeneracional del conflicto subraya la urgencia de encontrar soluciones que garanticen no solo la protección legal de los territorios, sino también su preservación efectiva para las generaciones futuras.

## Vivir Sabroso

Los conflictos territoriales, por tanto, representan una amenaza existencial para las comunidades afrodescendientes, poniendo en riesgo no solo su base material de subsistencia sino todo un sistema de vida, conocimientos y relaciones con el entorno. La resistencia de estas comunidades, como se evidencia en los casos de Ecuador y Colombia, demuestra la profunda conexión entre territorio, identidad y supervivencia cultural, así como la necesidad urgente de implementar medidas efectivas para proteger sus derechos territoriales y culturales.

### **Marco teórico**

#### ***Vivir Sabroso***

De acuerdo con lo que expone Quiceno (2016), el Vivir Sabroso "no es una meta ni una finalidad, sino un proceso, un hacer, un existir día a día. Vivir Sabroso es algo que se realiza, pero que se agota, y, por tanto, no deja de buscarse" (p. 5). Según esta perspectiva, el Vivir Sabroso es un vivir en paz y sin miedo, una búsqueda constante de una buena vida que identifica a estas poblaciones a pesar de las dificultades. Es una lucha diaria para superar la desigualdad social que han experimentado históricamente. Quintero (2016) afirma que "Vivir Sabroso se construye mediante la labor cotidiana, la fuerza del trabajo colectivo, la lucha y la resistencia de las comunidades, y no necesariamente con un programa específico promovido por el Estado" (p. 6). En este sentido, el Vivir Sabroso cobra sentido al dejar de ser una frase común y convertirse en una perspectiva de vida que genera desarrollo social, visibilizando a las comunidades afrodescendientes, tradicionalmente marginadas.

Sinisterra y Lucumí (2022) argumentan que el Vivir Sabroso representa un proyecto de vida colectivo para el pueblo afrocolombiano. Señalan que algunos consejos comunitarios han incorporado este concepto en sus planes de vida y etnodesarrollo como una forma de diferenciarse de las nociones convencionales de progreso que no se alinean con sus aspiraciones de cuidado territorial, comunitario y ambiental.

## Vivir Sabroso

Por su parte, Angulo (2022) en su obra "Vivir Sabroso: Una filosofía, un estilo de vida y una acción política", plantea que el Vivir Sabroso es un punto de partida fundamental para construir un proyecto de vida que fomente el desarrollo social inclusivo, dando voz a aquellos que históricamente han sido marginados. La autora enfatiza la importancia de abordar este concepto desde múltiples perspectivas, incluyendo la justicia económica, el pacifismo, la igualdad, el feminismo y la crisis climática, con el objetivo de fomentar una sociedad más solidaria e incluyente.

Desde la Universidad Nacional de Colombia (UNAL, 2022), se sostiene que el término Vivir Sabroso proviene de los africanos que fueron esclavizados y que llegaron a Colombia. A pesar de no traer bienes materiales, llegaron con una forma de vida que valoraba la armonía y el manejo de los conflictos, transmitida de generación en generación mediante consejos, proverbios, y prácticas culturales. La UNAL (2022) describe esta transmisión de la siguiente manera:

Esta filosofía de vida se ha transmitido de generación en generación gracias a las existencias de los mayores y las mayores, que, con consejos, proverbios, dichos y encuentros en las mingas, los palenques y las tongas permean la realidad de los más pequeños. (párr. 5) Así, el Vivir Sabroso se ha convertido en una filosofía de vida que se transmite de manera transgeneracional.

Activos Culturales Afro (ACUA, 2020) añade que esta filosofía "nos conduce a vivir más sabroso, a vivir con menos, pero con dignidad, compartiendo lo mucho o poco que tengamos, respetando la naturaleza y pensando la tecnología como un bien común y no como una mercancía" (párr. 8). En este sentido, el Vivir Sabroso implica la dignificación de la vida, asegurando que cada persona tenga acceso a la información, educación, salud y respeto, promoviendo una sociedad inclusiva y equitativa.

Vivir Sabroso

Lo observable dentro de esta investigación se manifiesta en la forma en que las comunidades expresan su identidad social y cultural, apropiándose de sus territorios y costumbres étnicas, y luchando contra la desigualdad, la injusticia y la brecha social.

### ***Comunidad***

El concepto de comunidad ha sido utilizado con diferentes significados. Según Carvajal (2011), una definición se refiere a "un espacio delimitado donde existe una organización de vida social parcial (barrio, aldea), y la otra hace referencia a la calidad de las relaciones que se entretienen entre las personas y los grupos" (p. 13). Esto sugiere que la comunidad se define tanto por su ubicación geográfica como por las relaciones sociales que la caracterizan.

Ander-Egg (2005, citado en Carvajal, 2011) también señala que el término comunidad hace referencia a diversas realidades: "Esta multiplicidad de significados no se da solo en el lenguaje científico, sino también en el lenguaje corriente" (p. 9). Por tanto, el concepto de comunidad puede abarcar tantos aspectos territoriales como relaciones sociales que facilitan el desarrollo de lazos de apoyo y solidaridad.

Montero (2004) propone que la comunidad es un concepto dinámico y complejo, que involucra relaciones e interacciones que generan una identidad social y un sentido de comunidad: "Una comunidad, como todo fenómeno social, no es un ente fijo y estático [...] lo que permite definirla es la identidad social y el sentido de comunidad que construyen sus miembros" (p. 14).

Musitu Ochoa et al. (2004) afirman que, desde la psicología comunitaria, la comunidad se analiza y se interviene para entender cómo las personas perciben su entorno y qué recursos, tanto individuales como colectivos, influyen en su comportamiento. En este sentido, la comunidad es un espacio en el que se desarrollan procesos sociales que afectan a los individuos que la componen.

***Experiencia***

La experiencia es entendida como aquello que una persona vive o experimenta en su cotidianidad. Larrosa (2006) define la experiencia como un acontecimiento que afecta al sujeto y que siempre involucra a un otro. Según este autor, la experiencia implica algo que impacta o toca al individuo de manera significativa. La experiencia es, por tanto, singular y única, y representa la subjetividad del individuo.

La experiencia es, por tanto, singular y única, y representa la subjetividad del individuo. Amengual (2007) entiende la experiencia como el referente del conocimiento, algo que tiene que elaborarse y con lo que el sujeto interactúa: "la experiencia indica la referencia del conocimiento, a partir de la cual tiene que elaborarse" (p. 6). La experiencia está, por tanto, vinculada a la forma en que los seres humanos comprenden y asimilan lo que les rodea.

Según Musitu Ochoa et al. (2004), la experiencia en el contexto de la psicología comunitaria es todo lo que favorece la participación en las soluciones que las comunidades encuentran para mejorar su bienestar. La experiencia comunitaria no solo refuerza la cohesión grupal, sino que también permite que los miembros de una comunidad se apropien de sus procesos de cambio.

## **Diseño metodológico**

### **Postura epistemológica**

El paradigma es lo que plantea los problemas que se dan a investigar, además, la metodología y la divulgación de los resultados para entender una realidad, dicho esto, según Kuhn (1991) citado por Olivé (2013) es: “hacer alusión a toda la constelación de creencias, valores técnicos y demás, compartidos por los miembros de una comunidad dada” (p. 11).

Es por esto por lo que esta investigación en su objetivo general se centró en conocer las experiencias del Vivir Sabroso de algunas personas de las comunidades afrocolombianas que habitan en el barrio Enciso de la ciudad de Medellín, para entender la realidad del Vivir Sabroso; esta investigación estará sujeta al paradigma histórico hermenéutico.

Dicho lo anterior, la presente investigación buscó conocer las experiencias del Vivir Sabroso de algunas personas de las comunidades afrocolombianas que habitan en el barrio Enciso de la ciudad de Medellín, para entender la realidad del Vivir Sabroso.

### **Enfoque de investigación**

Este trabajo se realizará con un enfoque Histórico-Hermenéutico que “cuyo interés se enfoca en la investigación de símbolos, interpretaciones, sentidos y significados de las acciones humanas y de la vida social, utilizando para ello métodos que se basan en la etnografía”. (Ortiz, 2015, p.17), así se permite interpretar y conocer las experiencias del Vivir Sabroso de algunas personas de las comunidades afrocolombianas que habitan en el barrio Enciso de la ciudad de Medellín.

### **Enfoque**

La investigación adoptó un enfoque cualitativo, tal como lo señala Galeano (2018), para abordar el objetivo general de conocer las experiencias del Vivir Sabroso de algunas personas que se identifican como afrocolombianas habitantes del barrio Enciso de Medellín. Este enfoque no solo permite acercarse a las realidades sociales para explorar sus características, sino que también se inscribe en un esfuerzo metodológico y teórico que responde a un cambio significativo en la forma de abordar la investigación. Dicho cambio ha surgido a partir de debates importantes en torno a los métodos de investigación y los soportes sobre los cuales se había basado previamente la investigación empírica (p. 6). En resumen, esta metodología se centra en la interpretación y análisis de hechos observados, permitiendo a las personas y colectivos involucrados clarificar situaciones y formular conclusiones sobre los fenómenos estudiados.

Para alcanzar los objetivos específicos de la investigación, se implementaron diversas estrategias metodológicas. En cuanto al primer objetivo, describir los estilos de vida de las personas afrocolombianas del barrio Enciso, se utilizó la observación participante durante el encuentro de saberes, lo que permitió documentar las prácticas cotidianas y las formas de vida de la comunidad. La exploración de las prácticas del Vivir Sabroso, segundo objetivo específico, se realizó mediante el encuentro de saber se recolecto información que facilitaron la comprensión profunda de las actividades culturales, sociales y comunitarias que caracterizan esta filosofía de vida. Para el tercer objetivo, identificar los saberes de la filosofía de vida, se realizaron preguntas específicos dentro del encuentro de saberes que permitieron segmentar, captar las experiencias y conocimientos transmitidos generacionalmente.

## Vivir Sabroso

Asimismo, se buscó con esta metodología aproximarse a las realidades de las experiencias del Vivir Sabroso de algunas personas de las comunidades afrocolombianas que habitan en el barrio Enciso de la ciudad de Medellín, para entender la realidad del Vivir Sabroso.

### **Método**

El enfoque metodológico adoptado en esta investigación es el fenomenológico. Este método, comúnmente utilizado en las ciencias humanas, se fundamenta en la fenomenología como filosofía, enfoque y técnica de investigación. De acuerdo con Heinonen (2015), la fenomenología permite explorar las experiencias subjetivas de los individuos en su contexto social y cultural, centrándose en cómo estas experiencias son percibidas y vividas de manera consciente.

Según Ayala Carabajo (2017), citado en Castillo (2020), el método fenomenológico presenta ciertos desafíos, especialmente para investigadores cualitativos, debido a su enfoque en la experiencia subjetiva, que varía significativamente según el contexto cultural. Esto se acentúa en el caso de los investigadores de habla hispana, para quienes las tradiciones filosóficas y metodológicas fenomenológicas pueden resultar menos accesibles o familiarizadas que en otras tradiciones de investigación.

La fenomenología puede abordarse desde múltiples perspectivas. Como señalan Gallagher y Francesconi (2012), citados por Castillo (2020), este enfoque metodológico permite una comprensión profunda del mundo de la vida (*Lebenswelt*), es decir, el ámbito de la experiencia cotidiana y cómo las personas interpretan su realidad. Esto incluye la posibilidad de adoptar una perspectiva histórica, que explore las raíces del fenómeno en cuestión, así como enfoques más contemporáneos que examinen la experiencia humana dentro de su entorno cultural y social.

## Vivir Sabroso

Este enfoque metodológico resulta particularmente valioso para estudios en los que el objetivo es comprender cómo los individuos perciben y experimentan su entorno de manera subjetiva. En este sentido, permite un análisis profundo del "mundo vivido" de los participantes, abriendo espacio para una interpretación que va más allá de los hechos objetivos, centrada en cómo las personas dotan de significado sus vivencias.

### **Participantes**

El estudio involucró la participación de nueve personas afrocolombianas, todas residentes en el barrio Enciso, ubicado en la ciudad de Medellín. Los participantes, a quienes nos referiremos como sabedores debido a su profundo conocimiento y experiencia vivida del Vivir Sabroso, fueron seleccionados de forma intencional. Esta selección se basó en su identificación con los principios del Vivir Sabroso y en su disposición para compartir sus experiencias personales. El término "sabedores" se utiliza para reconocer y respetar el valor de sus conocimientos y experiencias en relación con esta filosofía de vida. Las edades de los sabedores variaban entre los 18 y los 60 años, y todos habían vivido en el barrio durante al menos 10 años, lo que les brindaba una comprensión profunda de las dinámicas culturales y comunitarias relacionadas con el Vivir Sabroso.

### **Muestra**

La muestra es un subconjunto o parte del universo o población en el que se realizará la investigación. Según López (2004), "la muestra es un subconjunto o parte del universo o población en que se llevará a cabo la investigación" (p. 69). El mismo autor señala que existen diversos procedimientos para obtener la cantidad de componentes de la muestra, como fórmulas, lógica y otros. En este estudio, la muestra fue diseñada para incluir personas de comunidades afrocolombianas que vivían en el barrio Enciso de Medellín, mayores de 18 años y que pudieron participar sin la autorización de un tutor. Estos participantes expresaron sus experiencias con el Vivir Sabroso, con el objetivo de obtener una comprensión más amplia de esta filosofía de vida. Es

Vivir Sabroso

importante notar que el barrio Enciso, según datos del Plan de Desarrollo Local Comuna 8 2015-2027 (Alcaldía de Medellín, 2015), cuenta con aproximadamente 7,000 habitantes. Sin embargo, para este estudio cualitativo, se trabajó con una muestra intencional de nueve sabedores, seleccionados por su conocimiento y experiencia con el Vivir Sabroso.

### ***Tipo de Muestreo***

Para esta investigación, se implementó un muestreo no probabilístico intencional. Este método resulta adecuado para estudios enfocados en comunidades específicas y geográficamente delimitadas. Moreno y Gallardo (1999) ofrecen una descripción pertinente de este enfoque:

Es un método efectivo cuando la población no es grande; además, encontrar las unidades es sencillo y barato. Si los elementos se concentran en un área pequeña, se considera un método bastante práctico en poblaciones pequeñas, pero puede ser inconveniente en poblaciones grandes debido a la necesidad de enumerar los elementos. (p. 105)

La aplicación de este método de muestreo permitió identificar y seleccionar a los participantes que cumplían con los criterios esenciales para el estudio. Específicamente, se buscaron personas afrocolombianas habitantes del barrio Enciso en Medellín, cuyas experiencias estuvieran estrechamente ligadas al concepto del Vivir Sabroso. Esta estrategia facilitó la obtención de información detallada y relevante sobre las vivencias asociadas a esta filosofía de vida en el contexto particular del barrio Enciso.

### **Criterios de inclusión y exclusión**

Los criterios de inclusión son un conjunto de características de una muestra de población o información que los califica para participar en un estudio, mientras que los criterios de exclusión incluyen características que excluyen variables similares. En conjunto, estos factores también se conocen como criterios de elegibilidad (Hernández-Sampieri, 1991).

Dentro de los criterios de inclusión se tuvo en cuenta:

## Vivir Sabroso

1. Personas que se identifican o pertenecen a una comunidad afrocolombiana.
2. Personas que vivan en el barrio Enciso de la ciudad de Medellín.
3. Personas que deseen participar de la investigación.
4. Edad y capacidad de expresarse.
5. Conocedores que deseen hablar sobre sus experiencias relacionadas con el Vivir Sabroso en el contexto de las comunidades afrocolombianas residentes en el barrio Enciso de Medellín.

### **Los criterios de exclusión son:**

1. Personas que no residen en el barrio Enciso de Medellín.
2. Personas que no pertenezcan ni que se identifiquen como afrocolombianos.
3. Aquellos que no quieren o no pueden proporcionar detalles sobre sus experiencias sobre la filosofía del Vivir Sabroso.

### **Salida de campo**

En la salida de campo se tuvo en cuenta algunos pasos que favorecieron la salida de campo, entre ellos fue elegir un lugar accesible en el barrio Enciso que fue seguro, en este caso fue el salón de la junta de acción comunal de Llanaditas, barrio Enciso de Medellín que tuvo todos los recursos físicos y permisos de las autoridades locales, asegurando así el consentimiento informado de los participantes.

### **Contexto**

El barrio Enciso, localizado en la Comuna 8 de Medellín, ha sido tradicionalmente habitado por personas afrocolombianas que llegaron desplazadas a raíz del conflicto armado en Colombia. La investigación se realizó en este contexto urbano debido a su relevancia como un espacio de resistencia cultural, donde la comunidad afrocolombiana ha mantenido vivas sus prácticas culturales a pesar de las adversidades económicas y sociales.

### **Técnicas de recolección de información**

## Vivir Sabroso

Para la recolección de datos, se realizó un encuentro de saber con los participantes. Este consistió en una única sesión grupal donde se discutieron temas relacionados con el Vivir Sabroso. Este encuentro permitió captar no solo los testimonios individuales, sino también las dinámicas comunitarias y los significados compartidos.

### ***Instrumento***

Para la realización de esta investigación, que tiene como objetivo conocer las experiencias del Vivir Sabroso en la comunidad afrocolombiana del barrio Enciso de Medellín, se implementó el instrumento: Planeación del Encuentro de Saber. Diseñado (ver Tabla 1) del siguiente modo:

#### **Momento 1: Apertura**

En esta fase se dio la bienvenida a los sabedores, se explicó el motivo de la investigación y se les pidió el consentimiento informado. Además, se resolvieron dudas que pudieran tener los participantes respecto al proceso investigativo.

#### **Momento 2: Intercambio de Saberes y Sabores**

Este espacio fue dedicado a la interacción entre los sabedores, quienes compartieron sus experiencias sobre el Vivir Sabroso. Durante esta etapa, se realizaron actividades prácticas, como la preparación de un platillo tradicional, que facilitaron un ambiente colaborativo y de confianza. Estas actividades estuvieron alineadas con la idea de la investigación y permitieron profundizar en la relación entre las prácticas culturales y el Vivir Sabroso

#### **Momento 3: Reflexión y Cierre**

Para concluir, se visualizó un video relacionado con la temática del Vivir Sabroso que sirvió como base para una reflexión colectiva. Posteriormente, se realizaron dinámicas culturales que incluyeron la música tradicional chirimía, cerrando el encuentro con una actividad lúdica (Ver tabla 1: instrumento de planeación).

### ***Matriz de Análisis del Encuentro de Saber***

Para sistematizar la información recopilada durante los encuentros, se utilizó una matriz de análisis que permitió codificar y organizar los datos según las categorías

## Vivir Sabroso

identificadas, tales como:

**Vivir Sabroso:** Explorando temas como el estilo de vida, la lucha y resistencia, la paz, la cultura y la alegría en la vida cotidiana.

**Prácticas Culturales:** Se identificaron prácticas asociadas al Vivir Sabroso, como celebraciones comunitarias, deportes y la transmisión de conocimientos entre generaciones.

Esta matriz facilitó el análisis cualitativo, permitiendo identificar patrones y significados relevantes en las experiencias compartidas por los sabedores

**Tabla 1 Instrumento de planeación**

MOMENTO	TIEMPO	ACTIVIDAD	MATERIALES	RESPONSABLES
<b>Momento 1: Apertura</b>	15 minutos	Bienvenida, propósito del encuentro, acuerdos y consentimiento informado y aclaración de dudas	Lapicero, hojas, marcadores, micrófono, bafles, sillas, cartulina,	Dianela Perea Diaz Ednny Alexandra Ramos Mosquera
<b>Momento 2: Intercambio de Saberes y Sabores</b>	40 minutos	Intercambio de saberes y sabores asignarles palabras claves alusivas a los objetivos de investigación	Ingredientes para llevar a cabo la actividad:  Cartulina, lapiceros, arroz de leche, pasas, vasos	Dianela Perea Diaz Ednny Alexandra Ramos Mosquera

## Vivir Sabroso

		(Experiencias, Vivir Sabrosos, Afrocolombiano) con el propósito de que se lleve a cabo el encuentro de saberes, y así vallan realizando la mezcla de sus ingredientes mientras se tiene la conversación)	desechables y cucharas	
<b>Momento</b> <b>3: Reflexión y Cierre</b>	20 minutos	-¿Qué piensas del término afrocolombianidad?  -¿Para usted que es Vivir Sabroso?  -¿Qué hace o cómo vive alguien que practique el Vivir Sabroso?  -¿Creen ustedes que aún		Dianela Perea  Diaz  Ednny  Alexandra Ramos  Mosquera

## Vivir Sabroso

		<p>existe el racismo en la ciudad que actualmente estamos viviendo (Medellín)?</p> <p>-¿Como se han sentido habitando la ciudad de Medellín y el barrio Enciso?</p>		
	6 minutos	<p>Video alusivo al Vivir Sabroso en artistas del Pacifico colombiano</p>	<p>Computador, bafle y micrófono</p>	<p>Dianela Perea Diaz</p> <p>Ednny</p> <p>Alexandra Ramos Mosquera</p>
	30 minutos	<p>Socialización del video y se conversó con los sabedores de acuerdo con lo que les hacía referencia</p>	<p>Micrófonos y bafle</p> <p>Bombas</p>	<p>Dianela Perea Diaz</p> <p>Ednny</p> <p>Alexandra Ramos Mosquera</p>

		<p>el Vivir Sabroso. en este espacio también se realizó una actividad con globos, la cual como musca se colocó chirimía (música ancestral) y se realizó una pequeña danza todos cogidos del globo sin dejarlo caer.</p>		
--	--	---	--	--

### ***Realización del Encuentro de Saberes***

Para la realización de esta investigación, se diseñó un único instrumento: la planeación del encuentro de saberes. Este encuentro se estructuró para facilitar una conversación profunda y significativa con los participantes sobre sus experiencias con el Vivir Sabroso

El encuentro se organizó en tres momentos principales:

1. Apertura: Presentación de los investigadores y explicación del propósito del estudio
2. Desarrollo: Diálogo guiado por preguntas clave, diseñadas para explorar las experiencias y perspectivas de los sabedores sobre el Vivir Sabroso. Estas preguntas incluyeron:

- ¿Qué significa para usted Vivir Sabroso?
- ¿Cómo incorpora el Vivir Sabroso en su vida cotidiana?
- ¿Ha experimentado racismo en Medellín y cómo ha enfrentado esas situaciones?

## Vivir Sabroso

3. Cierre: Reflexión colectiva sobre lo compartido y agradecimiento a los participantes.

Estas preguntas fueron fundamentales para orientar la conversación y obtener una comprensión más profunda de las vivencias y perspectivas de los sabedores en relación con el Vivir Sabroso y su contexto en el barrio Enciso

La flexibilidad del formato permitió que surgieran temas adicionales durante la conversación, enriqueciendo así la recolección de datos y proporcionando una visión más completa de las experiencias de los participantes.

### **Plan de Análisis**

Para el análisis de los datos recopilados, se empleó la técnica de análisis de contenido. Esta técnica permite examinar sistemáticamente el contenido de las comunicaciones y textos para identificar patrones, temas y significados. El proceso de análisis siguió los siguientes pasos:

1. Grabación y transcripción de la información obtenida en el encuentro de saberes.
2. Lectura detallada de las transcripciones para familiarizarse con el contenido.
3. Segmentación de la información en unidades de análisis manejables.
4. Codificación de la información, identificando temas y conceptos relevantes.
6. Búsqueda de patrones y recurrencias en las categorías identificadas.
7. Establecimiento de relaciones entre las diferentes categorías.

8. Interpretación de los resultados en relación con los objetivos de la investigación y el marco teórico. Este enfoque integrado permitió una recolección de datos rica en contenido y un análisis sistemático y riguroso, facilitando la identificación de los elementos clave relacionados con las experiencias del Vivir Sabroso en la comunidad afrocolombiana del barrio Enciso.

### **Consideraciones Éticas**

En el desarrollo de esta investigación sobre el Vivir Sabroso en la comunidad afrocolombiana del barrio Enciso, se prestó especial atención a los aspectos éticos, reconociendo la importancia de respetar la dignidad, los derechos y el bienestar de los participantes. El fundamento ético del estudio se basó en el principio de respeto a la autonomía de los individuos y

Vivir Sabroso

la comunidad, así como en la búsqueda del beneficio colectivo.

El consentimiento informado fue un elemento crucial en nuestro enfoque ético. Antes de iniciar el encuentro de saberes, se proporcionó a cada participante una explicación detallada sobre la naturaleza y los objetivos de la investigación. Este proceso incluyó una descripción clara de los procedimientos a seguir, los posibles riesgos y beneficios, y el carácter voluntario de su participación. Se enfatizó el derecho de los participantes a retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias negativas. El consentimiento se obtuvo de manera escrita, asegurando que cada individuo comprendiera plenamente su papel en la investigación.

La confidencialidad y el anonimato de los participantes fueron prioritarios. Implementamos medidas rigurosas para proteger la identidad de los sabedores, utilizando códigos en lugar de nombres en todos los registros y transcripciones. Los datos recopilados se almacenaron de forma segura, con acceso restringido solo al equipo de investigación. Nos comprometimos a utilizar la información únicamente para los fines declarados del estudio, respetando así la privacidad de los participantes y la confianza depositada en nosotros.

Dada la naturaleza sensible de algunos temas tratados, como las experiencias de racismo y discriminación, se tuvo especial cuidado en minimizar cualquier riesgo psicológico o emocional para los participantes. Se creó un ambiente de diálogo respetuoso y seguro durante el encuentro de saberes, permitiendo que los participantes compartieran sus experiencias de manera cómoda y voluntaria. Además, se dispuso de apoyo psicológico en caso de que algún participante lo requiriera como resultado de su participación en el estudio.

El respeto por la cultura y las tradiciones de la comunidad afrocolombiana fue un principio guía en nuestra investigación. Nos esforzamos por comprender y honrar las prácticas culturales locales, adaptando nuestros métodos de investigación para que fueran culturalmente apropiados y respetuosos. Este enfoque no solo enriqueció la calidad de los datos recopilados, sino que también fortaleció la relación de confianza con la comunidad.

Reconociendo la importancia de que la investigación beneficie directamente a la

## Vivir Sabroso

comunidad participante. El compromiso es compartir los resultados del estudio con los participantes y la comunidad en general. Planeamos una sesión de devolución de resultados, donde los participantes tendrán la oportunidad de revisar y comentar sobre los hallazgos antes de la finalización del informe de investigación. Este proceso de retroalimentación busca asegurar que las interpretaciones sean fieles a las experiencias y perspectivas de la comunidad.

Finalmente, todo el diseño y procedimiento de la investigación fue sometido a la revisión y aprobación del Comité de Ética de nuestra institución. Este paso garantizó que nuestro estudio cumpliera con los estándares éticos establecidos para la investigación con seres humanos, alineándose con principios internacionales como los establecidos en la Declaración de Helsinki. A través de estas consideraciones éticas, buscamos no solo proteger a los participantes, sino también establecer una relación de respeto mutuo y colaboración con la comunidad del barrio Enciso. Creemos que este enfoque ético no solo es moralmente necesario, sino que también enriquece la calidad y la autenticidad de la investigación, permitiéndonos capturar de manera más fidedigna las experiencias y significados del Vivir Sabroso en este contexto único.

## Resultados

Los hallazgos de esta investigación se presentan organizados en tres secciones principales que corresponden directamente con los objetivos específicos planteados: los estilos de vida de las personas afrocolombianas en el barrio Enciso, las prácticas asociadas al Vivir Sabroso, y los saberes que conforman esta filosofía de vida.

El análisis de las experiencias compartidas por los sabedores reveló patrones significativos en sus estilos de vida. INP (2024) describió las rutinas diarias que caracterizan la vida comunitaria: "Nos levantamos temprano y compartimos tareas como cocinar y limpiar en grupo." Esta organización colectiva de las actividades cotidianas refleja un estilo de vida basado en la cooperación y el apoyo mutuo.

Para el análisis de los datos se empleó una metodología cualitativa con enfoque fenomenológico. Específicamente, se utilizó la técnica de análisis de contenido para examinar la información recolectada. Este proceso implicó la organización de los datos en una matriz categorial, lo que permitió identificar patrones y temas comunes relacionados con las experiencias del Vivir Sabroso en la comunidad afrocolombiana del barrio Enciso

A continuación, se presentan los hallazgos organizados según las categorías mencionadas, ilustrados con citas directas de los sabedores participantes en el encuentro

Las relaciones familiares emergen como un componente fundamental del estilo de vida. Como expresó INP (2024): "Nuestros abuelos nos enseñan desde pequeños la importancia del trabajo colectivo." Esta transmisión intergeneracional de valores y prácticas demuestra cómo el estilo de vida afrocolombiano en Enciso está profundamente arraigado en las tradiciones familiares.

MDM (2024) enfatizó la importancia de la tranquilidad y la seguridad en el estilo de vida comunitario: "es estar tranquilos donde quiera que estemos sin ser estigmatizados, sin miedo a ser

Vivir Sabroso

violentados, sin miedo a ser asesinados, ¡ser libres!" Esta perspectiva revela cómo la búsqueda de paz y seguridad forma parte integral del estilo de vida de la comunidad.

### **Estilo de vida**

En las personas identificadas como afrocolombianas del barrio Enciso, el *Vivir Sabroso* se configura como un estilo de vida que abarca múltiples dimensiones específicas, como la colaboración comunitaria, la transmisión intergeneracional de valores familiares, la búsqueda de paz y seguridad, y la celebración de la cultura propia. Los sabedores compartieron experiencias que reflejan cómo esta filosofía se manifiesta en su cotidianidad. INP (2024) describió aspectos de la vida diaria que ilustran la colaboración comunitaria: "Nos levantamos temprano y compartimos tareas como cocinar y limpiar en grupo." Esta afirmación sugiere que el *Vivir Sabroso* implica un sentido de comunidad y cooperación en las actividades cotidianas.

Las relaciones familiares emergen como un componente crucial de este estilo de vida. INP (2024) también expresó: "Nuestros abuelos nos enseñan desde pequeños la importancia del trabajo colectivo." Esta declaración indica una transmisión intergeneracional de valores asociados al *Vivir Sabroso*, donde los mayores juegan un papel fundamental en la enseñanza de principios comunitarios.

MDM (2024) aportó una perspectiva sobre cómo el *Vivir Sabroso* se relaciona con la tranquilidad y la libertad en la vida diaria: "es estar tranquilos donde quiera que estemos sin ser estigmatizados, sin miedo a ser violentados, sin miedo a ser asesinados, ¡ser libres!" Esta visión sugiere que el *Vivir Sabroso* está intrínsecamente ligado a un sentido de seguridad y libertad en el día a día.

BMP (2024) añadió una dimensión cultural al estilo de vida del *Vivir Sabroso*: "Vivir Sabroso es comer comida típica del pacífico es una de las mejores cosas, su danza, sus cosas bonitas, su pueblo." Esta afirmación indica que las prácticas culturales, especialmente relacionadas

Vivir Sabroso

con la gastronomía y las expresiones artísticas, son componentes integrales del estilo de vida asociado al *Vivir Sabroso*.

Estas descripciones, provenientes directamente de las experiencias compartidas por los sabedores durante el encuentro, reflejan una visión multifacética del estilo de vida asociado al *Vivir Sabroso*. Este estilo abarca aspectos específicos como la cooperación comunitaria, la transmisión intergeneracional de valores, la búsqueda de paz y seguridad, y la celebración de la cultura propia.

### **Prácticas del Vivir Sabroso**

Las prácticas asociadas al Vivir Sabroso se manifestaron en múltiples dimensiones. JAR (2024) describió la importancia de las prácticas culturales: "En la cultura también se ve mucho la disciplina, de pronto en el baile, una persona que practique normalmente esto, le gusta mucho estar, sí, digamos que tienen unos horarios también digamos que de pronto cocinar también lo demuestran mucho en la calle."

La gastronomía emerge como una práctica fundamental, como señaló BMP (2024): "Vivir Sabroso es comer comida típica del pacífico es una de las mejores cosas, su danza, sus cosas bonitas, su pueblo." Esta práctica no solo alimenta el cuerpo, sino que también fortalece los lazos comunitarios. MLDR (2024) vinculó las prácticas culturales con la superación de adversidades: "Vivir sabroso es vivir en paz, esas personas que han estado sumergidos en la guerra, y han potencializado sus habilidades por medio de la cultura y el deporte yo puedo decir que esas personas ya están viviendo sabroso, lejos de esta violencia."

### **Saberes y Filosofía de Vida**

Los saberes que conforman la filosofía del Vivir Sabroso revelan una comprensión profunda de la vida en comunidad. DPD (2024) articuló una visión de resistencia y dignidad: "como negros o afrocolombianos si podemos hacer muchas cosas sin necesidad de que nosotros seamos

Vivir Sabroso

discriminados ni ser como un desecho para la sociedad, somos negros capaces de hacer muchas cosas."

La transmisión de saberes ancestrales emerge como un elemento crucial. Los mayores juegan un papel fundamental en esta transmisión, como lo evidencia la práctica de compartir historias y conocimientos tradicionales durante las actividades cotidianas. Los sabedores enfatizaron cómo estos conocimientos no solo se transmiten verbalmente, sino también a través de prácticas culturales como la música, la danza y la preparación de alimentos.

EDP (2024) destacó la dimensión espiritual de estos saberes: "Vivir Sabroso es estar en armonía, vivir en unión y en paz con Dios teniendo en cuenta que todos somos hermanos es importante que nos respetemos y respetemos a los demás." Esta perspectiva revela cómo los saberes espirituales y comunitarios se entrelazan en la filosofía del Vivir Sabroso.

La resistencia frente al racismo emerge como un saber fundamental dentro de esta filosofía. MDM (2024) reflexionó: "Nos acostumbramos a Vivir con eso, pero el racismo aún se ve, hay personas que todavía no han comprendido que somos iguales." Este conocimiento sobre cómo enfrentar y resistir la discriminación se transmite de generación en generación, formando parte integral de los saberes comunitarios.

Estos resultados demuestran que el Vivir Sabroso es una filosofía integral que abarca estilos de vida, prácticas culturales y saberes ancestrales, todos entrelazados en la experiencia cotidiana de la comunidad afrocolombiana del barrio Enciso. La resistencia cultural, la solidaridad comunitaria y la transmisión intergeneracional de conocimientos emergen como pilares fundamentales de esta forma de vida.

Las prácticas asociadas al Vivir Sabroso emergen como expresiones fundamentales de la vida cotidiana y la identidad cultural de la comunidad afrocolombiana en el barrio Enciso. A través

Vivir Sabroso

del encuentro de saberes, se identificaron diversas formas en que esta filosofía se manifiesta en acciones concretas.

JAR (2024) describió cómo el Vivir Sabroso se refleja en prácticas culturales específicas: "En la cultura también se ve mucho la disciplina, de pronto en el baile, una persona que practique normalmente esto, le gusta mucho estar, sí, digamos que tienen unos horarios también digamos que de pronto cocinar también lo demuestran mucho en la calle, entonces son como esas cositas." Esta afirmación sugiere que el baile y la cocina son prácticas centrales del Vivir Sabroso, que se realizan con disciplina y se comparten en espacios comunitarios.

La gastronomía emerge como una práctica significativa del Vivir Sabroso. BMP (2024) expresó: "Vivir Sabroso es comer comida típica del pacífico es una de las mejores cosas, su danza, sus cosas bonitas, su pueblo." Esta declaración vincula directamente la comida tradicional con la experiencia del Vivir Sabroso, sugiriendo que la preparación y el consumo de platos típicos son formas de mantener viva la cultura.

MLDR (2024) aportó una perspectiva sobre cómo las prácticas culturales se relacionan con la superación de adversidades: "Vivir sabroso es vivir en paz, esas personas que han estado sumergidos en la guerra, y han potencializado sus habilidades por medio de la cultura y el deporte yo puedo decir que esas personas ya están viviendo sabroso, lejos de esta violencia." Esta visión sugiere que las prácticas culturales y deportivas son medios para transformar experiencias difíciles y alcanzar un estado de bienestar asociado al Vivir Sabroso.

La expresión libre y el respeto mutuo también se identificaron como prácticas fundamentales del Vivir Sabroso. INP (2024) mencionó: "Vivir Sabroso es poder expresarse libremente, poder tener tranquilidad sin importar el color de piel y sin ser discriminado y disfrutar en paz de nuestra cultura." Esta afirmación sugiere que la práctica del Vivir Sabroso implica crear y mantener espacios donde la expresión cultural pueda darse sin temor a la discriminación.

## Vivir Sabroso

Estas descripciones, provenientes directamente de las experiencias compartidas por los sabedores, ilustran cómo las prácticas del Vivir Sabroso abarcan desde actividades culturales específicas como el baile y la cocina, hasta formas de interacción social basadas en el respeto y la libre expresión. Estas prácticas no solo son manifestaciones de una identidad cultural, sino también estrategias para enfrentar desafíos y mantener el bienestar comunitario.

### **Categoría emergente Resistencia frente al racismo**

Durante el análisis de los datos, emergió un tema significativo relacionado con las experiencias de racismo y discriminación que enfrentan los afrocolombianos en Medellín, y cómo el Vivir Sabroso se relaciona con la resistencia a estas situaciones.

MDM (2024) compartió una reflexión sobre la persistencia del racismo: "Nos acostumbramos a Vivir con eso, pero el racismo aún se ve, hay personas que todavía no han comprendido que somos iguales, entonces en muchos espacios nos podemos sentir discriminados, nos podemos sentir señalados, juzgados, entonces aún se vive, no como antes pero el racismo todavía se ve tristemente.

Esta afirmación refleja la conciencia de que, a pesar de ciertos avances, la discriminación sigue siendo una realidad en la vida cotidiana de la comunidad afrocolombiana en Medellín.

DPD (2024) expresó cómo el Vivir Sabroso se relaciona con la resistencia al racismo y la afirmación de la dignidad: "como negros o afrocolombianos si podemos hacer muchas cosas sin necesidad de que nosotros seamos discriminados ni ser como un desecho para la sociedad, somos negros capaces de hacer muchas cosas. "Esta declaración sugiere que el Vivir Sabroso implica una afirmación positiva de la identidad afrocolombiana y una resistencia activa contra los estereotipos negativos.

## Vivir Sabroso

INP (2024) mencionó la importancia de la libre expresión y la no discriminación como parte del Vivir Sabroso: "Vivir Sabroso es poder expresarse libremente, poder tener tranquilidad sin importar el color de piel y sin ser discriminado y disfrutar en paz de nuestra cultura." Estas reflexiones indican que el Vivir Sabroso, para la comunidad afrocolombiana del barrio Enciso, no solo es un estilo de vida y un conjunto de prácticas culturales, sino también una forma de resistencia frente a la discriminación. La afirmación de la identidad cultural, la celebración de las tradiciones y el mantenimiento de la dignidad emergen como estrategias para enfrentar y superar las experiencias de racismo en el contexto urbano.

## Discusión

### **Estilo de vida y resistencia cultural**

Uno de los resultados más importantes de esta investigación fue la identificación del Vivir Sabroso como una forma de resistencia cultural frente a las dinámicas de exclusión y marginalización que enfrenta la comunidad afrocolombiana en Medellín. Este hallazgo coincide con lo planteado por Restrepo (2005), quien afirma que las comunidades afrodescendientes en Colombia han desarrollado estrategias culturales que les permiten resistir a las presiones de la homogenización y el racismo estructural. En este caso, el Vivir Sabroso funciona como una práctica que mantiene viva la cultura afrocolombiana, no solo a través de la música, la comida y las celebraciones, sino también mediante el vivir en paz y el trabajo colectivo. La resistencia cultural, tal como la describe Scott (1990), se manifiesta de múltiples maneras, y en este caso se expresa en la capacidad de la comunidad para mantener la alegría y la unidad frente a las adversidades. El Vivir Sabroso es más que una filosofía de vida, es un acto político, como lo argumenta Mbembe (2006), quien sostiene que las prácticas culturales de las comunidades afrodescendientes son formas de resistencia, es decir, maneras de seguir existiendo y afirmando su identidad frente a la opresión y el olvido. En este sentido, los hallazgos de esta investigación no solo confirman esta teoría, sino que aportan un nuevo ejemplo práctico de cómo las comunidades afrocolombianas continúan resistiendo mediante la vida cotidiana.

### **Transmisión de saberes y fortalecimiento comunitario**

El rol de los mayores en la transmisión de saberes dentro de la comunidad es otro aspecto relevante que emergió de los resultados. Esto está en línea con los estudios de Quijano (2000), quien sostiene que las comunidades afrodescendientes en América Latina han preservado su identidad cultural a través de mecanismos de transmisión de conocimiento que escapan a las estructuras formales de educación. En el caso del barrio Enciso, los abuelos y mayores actúan

## Vivir Sabroso

como los guardianes de la memoria y los saberes ancestrales, que no solo incluyen conocimientos sobre la medicina tradicional, sino también sobre los valores comunitarios y el respeto a las demás personas.

El hecho de que los mayores jueguen un papel tan central en la transmisión de saberes es significativo, ya que evidencia una resistencia frente a la erosión cultural provocada por la urbanización y la modernización. Como argumenta Hall (1997), las identidades culturales están en constante cambio, pero en este caso, la comunidad afrocolombiana ha logrado preservar elementos clave de su identidad a través de estas prácticas intergeneracionales. Este hallazgo también coincide con los estudios de Wade (1997), quien sostiene que la identidad afrocolombiana no solo se mantiene a través de la resistencia frente al racismo, sino también a través de la reproducción de los saberes en las prácticas cotidianas.

Los resultados de esta investigación también revelaron la persistencia del racismo y la marginación que enfrenta la comunidad afrocolombiana en Medellín. Los sabedores señalaron que, aunque han logrado mantener su cultura viva a través del Vivir Sabroso, siguen enfrentándose a la exclusión en múltiples áreas, desde el acceso a empleos hasta la representación en la esfera pública. Esto se alinea con lo planteado por Friedman y Arocha (1986), quienes afirman que las comunidades afrodescendientes en Colombia han sido históricamente marginadas y discriminadas, tanto por su color de piel como por su identidad cultural. La experiencia del racismo que describen los sabedores también puede analizarse a través de la teoría de la interseccionalidad de Crenshaw (1989), quien sostiene que las personas no solo experimentan opresión por un único factor, sino por una combinación de factores, como la raza, la clase y el género. En este caso, los afrocolombianos en Medellín enfrentan múltiples formas de discriminación que están interrelacionadas, lo que refuerza la necesidad de estrategias de resistencia cultural como el Vivir Sabroso para combatir estas opresiones.

### **La música y la danza como formas de resistencia**

Finalmente, la investigación destacó el papel central de la música y la danza en la vida cotidiana de los afrocolombianos de Enciso. La chirimía, en particular, se identificó como una herramienta poderosa para mantener viva la identidad cultural y resistir frente a las presiones externas. Este hallazgo se puede interpretar a la luz de los estudios de Gilroy (1993), quien sostiene que la música ha sido una de las principales formas de resistencia y comunicación para las diásporas africanas, permitiéndoles crear un espacio de expresión que desafía las narrativas dominantes.

La danza y la música no solo son formas de entretenimiento, sino que también cumplen una función social y política, tal como lo describe Wade (2010). En el caso de los sabedores de Enciso, la música tradicional se utiliza como una forma de afirmar la presencia afrocolombiana en un espacio urbano que históricamente ha intentado invisibilizarlos. De esta manera, la música y la danza se configuran como formas de resistencia frente al racismo y la exclusión, permitiendo a la comunidad mantener viva su cultura y su identidad.

### Conclusiones

A partir del análisis exhaustivo de las experiencias del Vivir Sabroso en la comunidad afrocolombiana del barrio Enciso de Medellín, esta investigación ha permitido identificar conclusiones significativas que contribuyen a la comprensión de esta filosofía de vida y su importancia en el contexto urbano contemporáneo.

En primer lugar, el estudio reveló que el Vivir Sabroso trasciende la simple noción de bienestar individual para constituirse como una filosofía integral de vida comunitaria. Los testimonios de los sabedores evidenciaron que esta forma de vida incluye múltiples dimensiones: desde las prácticas culturales cotidianas hasta las estrategias de resistencia frente a la discriminación y la marginalización. Como expresó MDM (2024): "es estar tranquilos donde quiera que estemos sin ser estigmatizados", reflejando cómo el Vivir Sabroso se convierte en una respuesta activa a las condiciones de vida en la ciudad.

La investigación también demostró que las prácticas culturales asociadas al Vivir Sabroso funcionan como mecanismos de cohesión social y preservación de la identidad cultural. La música, la danza y la gastronomía no son simplemente expresiones artísticas o culinarias, sino que constituyen espacios de resistencia y afirmación cultural. Como señaló BMP (2024): "Vivir Sabroso es comer comida típica del pacífico... su danza, sus cosas bonitas, su pueblo", evidenciando cómo estas prácticas mantienen viva la conexión con el territorio ancestral en el contexto urbano.

La transmisión intergeneracional de saberes emergió como un elemento crucial en la sostenibilidad del Vivir Sabroso. Los mayores de la comunidad no solo transmiten conocimientos prácticos, sino también valores y filosofías de vida que permiten a las nuevas generaciones mantener su identidad cultural en un entorno urbano que frecuentemente presenta desafíos para su expresión. Esta transmisión de saberes se realiza tanto de manera formal como informal, a través de la vida cotidiana y las celebraciones comunitarias.

## Vivir Sabroso

Un hallazgo significativo fue la capacidad de la comunidad para adaptar el Vivir Sabroso al contexto urbano sin perder su esencia. A pesar de las presiones de la vida en la ciudad y los desafíos socioeconómicos, la comunidad ha logrado mantener prácticas culturales significativas y crear nuevas formas de expresión que responden a su realidad actual. Esta adaptabilidad demuestra la resiliencia de la comunidad y la flexibilidad del Vivir Sabroso como filosofía de vida.

La investigación también reveló que el Vivir Sabroso funciona como una estrategia de resistencia frente al racismo y la discriminación. Como expresó DPD (2024): "como negros o afrocolombianos sí podemos hacer muchas cosas sin necesidad de que nosotros seamos discriminados", evidenciando cómo esta filosofía de vida se convierte en una herramienta de empoderamiento y dignificación.

En términos de organización social, el estudio mostró que el Vivir Sabroso promueve estructuras comunitarias basadas en la solidaridad y el apoyo mutuo. Las prácticas cotidianas, desde la preparación de alimentos hasta las celebraciones, se realizan de manera colectiva, fortaleciendo los lazos sociales y creando redes de apoyo que son fundamentales para la supervivencia y el bienestar de la comunidad en el contexto urbano.

La dimensión espiritual del Vivir Sabroso emergió como un elemento significativo, manifestándose no solo en prácticas religiosas tradicionales sino también en una cosmovisión que enfatiza la armonía con el entorno y la comunidad. Esta espiritualidad se integra en la vida cotidiana y proporciona un marco de referencia para interpretar y enfrentar los desafíos de la vida urbana.

Los resultados también señalan la importancia del territorio, incluso en un contexto urbano. Aunque físicamente distantes de sus territorios ancestrales, la comunidad ha logrado recrear espacios de significado cultural en el barrio Enciso, transformando el espacio urbano en un territorio de resistencia y expresión cultural.

## Vivir Sabroso

La investigación evidenció que el Vivir Sabroso no es una práctica estática sino un proceso dinámico de adaptación y resistencia. La comunidad constantemente negocia entre la preservación de tradiciones ancestrales y la adaptación a las realidades urbanas contemporáneas, creando nuevas formas de expresión cultural que mantienen viva su identidad.

En términos metodológicos, el enfoque fenomenológico adoptado permitió captar la riqueza y complejidad de las experiencias del Vivir Sabroso, demostrando la importancia de aproximaciones cualitativas para comprender fenómenos culturales complejos.

Estas conclusiones tienen implicaciones significativas para la comprensión de cómo las comunidades afrocolombianas mantienen y adaptan sus prácticas culturales en contextos urbanos. El estudio demuestra que el Vivir Sabroso no es simplemente un conjunto de prácticas culturales, sino una filosofía integral de vida que permite a la comunidad resistir, adaptarse y prosperar en el entorno urbano.

Para futuras investigaciones, se recomienda profundizar en aspectos específicos como:

- El papel de las nuevas tecnologías en la transmisión del Vivir Sabroso
- La influencia de las políticas públicas en las prácticas culturales de la comunidad
- Las estrategias específicas de resistencia frente a la discriminación
- La adaptación de prácticas tradicionales al contexto urbano

Finalmente, este estudio contribuye con la comprensión del Vivir Sabroso como una filosofía de vida que promueve el bienestar colectivo y la resistencia cultural en contextos urbanos, ofreciendo ítems valiosos para el desarrollo de políticas públicas y programas que apoyen la preservación y fortalecimiento de las culturas afrocolombianas en entornos urbanos.

## REFERENCIAS

Activos Culturales Afro – ACUA. (2020, 14 de abril). “Vivir Sabroso”, una filosofía afrocolombiana para el mundo. <https://programaacua.org/vivir-sabroso-una-filosofia-afrocolombiana-para-el-mundo/>

Alcântara, L. C. S., y Sampaio, C. A. C. (2017). Bem Viver: uma perspectiva (des) colonial das comunidades indígenas. *Revista Rupturas*, 7(2), 1-31.

[https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S2215-24662017000200001&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S2215-24662017000200001&script=sci_arttext&tlng=pt)

Amengual, G. (2007). El concepto de experiencia: de Kant a Hegel. *Tópicos*, (15), 1-20. <http://www.scielo.org.ar/pdf/topicos/n15/n15a01.pdf>

Angulo, D. M. (2022, 11 de noviembre). Vivir Sabroso. Una filosofía, un estilo de vida y una acción política. *Planeta de libros Colombia*.

<https://www.planetadelibros.com.co/libro-vivir-sabroso/370556>

Antón Sánchez, J. H., y García Serrano, F. (2015). La presión sobre el derecho al territorio ancestral del pueblo afroecuatoriano. El caso de la Federación de Comunidades Negras del Alto San Lorenzo. *Revista colombiana de sociología*, 38(1), 107-144.

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-159X2015000100007&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-159X2015000100007&script=sci_arttext)

Carvajal, A. B. (2011). Apuntes sobre desarrollo comunitario.

[https://biblioteca.utec.edu.sv/siab/virtual/elibros\\_internet/55714.pdf](https://biblioteca.utec.edu.sv/siab/virtual/elibros_internet/55714.pdf)

Castillo, N. S. (2020). Fenomenología como método de investigación cualitativa: preguntas desde la práctica investigativa. *Revista latinoamericana de metodología de la investigación social*, (20), 7-18.

[http://relmis.com.ar/ojs/index.php/relmis/article/view/fenomenologia\\_como\\_metodo](http://relmis.com.ar/ojs/index.php/relmis/article/view/fenomenologia_como_metodo)

Comisión de la Verdad. (2016, 27 de octubre). Contexto histórico y social del pueblo negro, afrocolombiano, palenquero y raizal. [Video] YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=BC9uRvxOcDU&t=321s>

Congreso de la República de Colombia. (1993). Ley 70 de 1993. Por la cual se desarrolla el artículo transitorio 55 de la Constitución Política.

<https://www.minagricultura.gov.co/Normatividad/Leyes/Ley%2070%20de%201993.pdf>

Congreso de la República de Colombia. (2006). Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>

Constitución Política de la República de Colombia. [Const.]. Art. 7. 20 de julio de 1991. <http://www.secretariassenado.gov.co/constitucion-politica>

Corpas, J. N. F. (2023). Pedagogas cimarronas en Bogotá: mujeres afrocolombianas construyendo re-existencias, esperanza y memorias por un Vivir Sabroso. *PACHA. Revista de Estudios Contemporáneos del Sur Global*, 4(11), e230195.

<https://pdfs.semanticscholar.org/3a2d/6e5fb69b25498020c003ab96ae4d85376713.pdf>

Cruz Pérez, M. A., Ortiz Erazo, M. D., Morocho, F. Y., y Orozco Barreno, P. C. (2018). Relativismo cultural, etnocentrismo e interculturalidad en la educación y la sociedad en general. *Academo (Asunción)*, 5(2), 179-188.

[http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2414-89382018000200179](http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2414-89382018000200179)

Cuñat, R. G. (2007). Aplicación de la teoría fundamentada (grounded theory) al estudio del proceso de creación de empresas. In *Decisiones basadas en el conocimiento y en el papel social de la empresa: XX Congreso anual de AEDEM* (p. 44). Asociación Española de Dirección y Economía de la Empresa (AEDEM).

Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas – DANE, Consejería

Presidencial para la

Equidad de la Mujer – CPEM y ONU Mujeres, Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres (2020). *Mujeres y hombres: brechas de género en Colombia*.

[https://oig.cepal.org/sites/default/files/mujeres\\_y\\_hombres\\_brechas\\_de\\_genero.pdf](https://oig.cepal.org/sites/default/files/mujeres_y_hombres_brechas_de_genero.pdf)

Duque, C. A. A. (2023). Senti-pensar una ampliación ontológico-política desde los Buenos Vivires (Buen Vivir, Vivir Bien, Vivir Sabroso). *PACHA. Revista de Estudios Contemporáneos del Sur Global*, 4(11), e230185.

<https://revistapacha.religacion.com/index.php/about/article/view/185/320>

Ferreiro, S. L. (2018). El buen vivir como alternativa a un modelo civilizador en crisis. *Res Pública: revista de historia de las ideas políticas*, 21, 559-569.

<https://core.ac.uk/download/pdf/186494306.pdf>

Galeano, M. E. (2018). *Estrategias de investigación social cualitativa: el giro en la mirada*. Fondo Editorial FCSH. [https://biblioteca.colson.edu.mx/e-docs/RED/Estrategias\\_de\\_investigacion\\_social\\_cualitativa.pdf](https://biblioteca.colson.edu.mx/e-docs/RED/Estrategias_de_investigacion_social_cualitativa.pdf)

Gaviria, P. A. A. (2022, 21 de mayo). Población afro en Colombia: dos de cada tres viven en el estrato 1. *El Tiempo*. <https://www.eltiempo.com/colombia/dia-de-la-afrocolombianidad-una-radiografia-a-esta-poblacion-del-pais-674102>

González, G. F. (1988). *Psicología Comunitaria*. Editorial Visor. España.

González, S. R. (2022). El reportaje Un nuevo amanecer: Historias sobre un barrio de desplazados en Medellín. *La Silla Vacía*. <https://hacemosmemoria.org/2022/05/31/el-incendio/#:~:text=Este%20era%20un%20barrio%20en,la%20comuna%20de%20Villa%20Hermosa>

Hernández-Sampieri, R. Fernández-Collado, C. y Baptista- Lucio, P. (1991).

Metodología de la Investigación, primera edición, Derechos Reservados© 1991, DERECHOS RESERVADOS © 1991, respecto a la primera edición por McGraw - Hill Interamericana de México, S.A. de C.V.

[https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci%C3%83%C2%B3n\\_Sampieri.pdf](https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf)

Jiménez, A., Delgado, D., Merino, R., y Argumedo, A. (2022). A Decolonial Approach to Innovation? Building Paths Towards Buen Vivir. *The Journal of Development Studies*, 58(9), 1633–1650. <https://doi.org/10.1080/00220388.2022.2043281> Lang, M. (2022). Buen Vivir as a territorial practice. Building a more just and sustainable life through interculturality. *Sustainability Science*, 17(4), 1287-1299. <https://doi.org/10.1007/s11625-022-01130-1>

Larrosa, J. (2006). Sobre la experiencia. *Aloma. Revista de Psicología i Ciències de l'Educació*, 2006, núm. 19, p. 87-112. <https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/96984>

López, P. L. (2004). Población muestra y muestreo. *Punto cero*, 9(08), 69-74. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1815-02762004000100012](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012)

Loza Ticona, R. M., Mamani Condori, J. L., Mariaca Mamani, J. S., y Yanqui Santos, F. E. (2020). Paradigma sociocrítico en investigación. *PsiqueMag*, 9(2), 30–39. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/216>

Mato, D. (2018). Educación superior y pueblos indígenas: experiencias, estudios y debates en América Latina y otras regiones del mundo. *Revista del Cisen Tramas/Maepova*, 6(2). <https://portalderevistas.unsa.edu.ar/index.php/cisen/article/view/1082/1041>

Mena, Á. E. L., y Meneses, Y. A. C. (2019). La filosofía de vivir sabroso. *Revista Universidad de Antioquia*.

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/revistaudea/article/view/340802/20795411>

Mendoza, M. (2021). El Movimiento de Mujeres Indígenas por el Buen Vivir. Intersticios de una lucha feminista, antiextractivista y por la Plurinacionalidad. *Cuadernos del Centro de Estudios en Diseño y Comunicación. Ensayos*, (91), 109-129.

<http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1853->

[35232021000200109&script=sci\\_abstract&tlng=en](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1853-35232021000200109&script=sci_abstract&tlng=en)

Mero-Figueroa, M., Galdeano-Gómez, E., Piedra-Muñoz, L., y Obaco, M. (2020). Measuring well-being: A buen vivir (living well) indicator for Ecuador. *Social Indicators Research*, 152, 265-287. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-020-02434-4>

Mina Rojas, C., Machado, M., Botero Mosquera, P., y Escobar, A. (2015). Luchas del buen vivir por las mujeres negras del Alto Cauca. *Nómadas*, (43), 167-183.

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75502015000200011&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75502015000200011&script=sci_arttext)

Ministerio de Ciencia, Tecnología, e Innovación. (2020, 27 de mayo). Ciencia, Tecnología, e Innovación: Retos y Desafíos de la Población Negra, Afrocolombiana, Raizal y Palenquera. [https://minciencias.gov.co/sala\\_de\\_prensa/ciencia-tecnologia-e-innovacion-retos-y-desafios-la-poblacion-negra-afrocolombiana](https://minciencias.gov.co/sala_de_prensa/ciencia-tecnologia-e-innovacion-retos-y-desafios-la-poblacion-negra-afrocolombiana)

Montero De La Rosa, O. D., y Sabogal Venegas, J. E. (2021). Las luchas de los pueblos étnicos en la construcción de paz: entre resistencias, participación e incumplimientos estatales. *Trabajo social*, 23(2), 54-76.

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2256-54932021000200054&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2256-54932021000200054&script=sci_arttext)

- Montero, M. (2004). Introducción a la psicología comunitaria. Desarrollo, conceptos y procesos. Buenos Aires, Paidós.  
[https://www.academia.edu/4678005/Montero\\_introduccion\\_a\\_la\\_psicologia\\_comunitaria](https://www.academia.edu/4678005/Montero_introduccion_a_la_psicologia_comunitaria)
- Moreno, Y., y Gallardo, Y. (1999). Aprender a investigar, Módulo 3: Recolección de la información. *Santafé de Bogotá, Colombia: Icfes*.  
<https://www.unilibrebaq.edu.co/unilibrebaq/images/CEUL/mod3recoleccioninform.pdf>
- Musitu Ochoa, G., Herrero Olaizola, J., Cantera Espinosa, L., y Montenegro Martínez, M. Introducción a la Psicología Comunitaria. Ed. UCO. 2004. Barcelona. España.  
<http://biblioteca.univalle.edu.ni/files/original/3c56ab279e7e2ae67c58dbd1a0c93712db9ddefc.pdf>
- Ochoa Duarte, A., León Rojas, A. L., y Reina Rozo, J. D. (2021). STEAM, society and university outreach in Colombia: A preliminary proposal from Buen Vivir.  
<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/48535>
- Olivé, L. (2013). La Estructura de las Revoluciones Científicas: cincuenta años. *Revista iberoamericana de ciencia tecnología y sociedad*, 8(22), 133-151.  
[http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1850-00132013000100008&script=sci\\_arttext&tIng=en](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1850-00132013000100008&script=sci_arttext&tIng=en)
- Pérez de Sánchez, A. G., y Rodríguez Pizzinato, L. A. (2006). La salida de campo: una manera de enseñar y aprender geografía. *Geoenseñanza*, 11(2), 229-234.  
<https://www.redalyc.org/pdf/360/36012425008.pdf>
- Pérez Luna, E., y Alfonso, N. (2008). Diálogo de saberes y proyectos de investigación en la escuela. *Educere*, 12(42), 455-460.  
[https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1316-49102008000300005](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-49102008000300005)

Quiceno Toro, N. (2016). *Vivir sabroso. Luchas y movimientos afrotrateños, en Bojayá, Chocó, Colombia*. Editorial Universidad del Rosario.

<https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/147af434-0013-4fe4-8d93-1938367ecb86/content>

Restrepo-Ochoa, D. A. (2013). La Teoría Fundamentada como metodología para la integración del análisis procesual y estructural en la investigación de las Representaciones Sociales. *CES psicología*, 6(1), 122-133. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2011-30802013000100008&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2011-30802013000100008&script=sci_arttext)

Reyes, A. H. (2022, 22 de junio). ¿Qué significa realmente el “vivir sabroso” de Francia Márquez? Historia de una filosofía del Pacífico que ahora resuena en Colombia. <https://cnnespanol.cnn.com/2022/06/22/vivir-sabroso-francia-marquez-colombia-que-es-orix/>

Rodríguez, M. M. M. (2010). La invisibilidad estadística étnico-racial negra, afrocolombiana, raizal y palenquera en Colombia. *Trabajo Social*, (12), 89-99.

<https://revistas.unal.edu.co/index.php/tsocial/article/view/18970/71830>

Ruíz, J. J. B., y Piñeiro, E. A. (2014). Tiempo, buen vivir y cambio social. *Antropología Experimental*, (14).

<http://revista.ujaen.es/huesped/rae/articulos2014/monografico%2001/3monografico14.pdf>

Santaeulalia, I. (2022, 30 de enero). Velia Vidal: “El racismo nos supera porque nos habita”. *El País*. <https://elpais.com/internacional/2022-01-30/velia-vidal-el-racismo-nos-supera-porque-nos-habita.html>

Sinisterra, L. O. y Lucumi, L. (2022, 02 de abril). “Vivir sabroso”: ni una frase pintoresca ni un atentado contra el español. *La silla vacía*.

## Vivir Sabroso

<https://www.lasillavacia.com/red-de-expertos/red-etnica/vivir-sabroso-ni-una-frase-pintoresca-ni-un-atentado-contra-el-espanol/>

Torres-Solís, M., y Ramírez-Valverde, B. (2019). Buen vivir y vivir bien: alternativas al desarrollo en Latinoamérica. *Latinoamérica. Revista de estudios Latinoamericanos*, (69), 71-97. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-85742019000200071&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-85742019000200071&script=sci_arttext)

Unidad para las víctimas. (2015, 01 de septiembre). Comunidades negras, afrocolombianas, raizales y palenqueras. <https://www.unidadvictimas.gov.co/es/comunidades-negras-afrocolombianas-raizales-y-palenqueras/>

Universidad Nacional de Colombia – UNAL. (2022, 28 de abril). La filosofía de vivir sabroso: energía para una sociedad amorosa y sostenible. <https://medellin.unal.edu.co/noticias/4674-la-filosofia-de-vivir-sabroso-energia-para-una-sociedad-amorosa-y-sostenible.html>

Velasco, M. (2022, 19 de agosto). El Vivir Bien o Sabroso en Colombia: una alternativa al trauma colectivo que viven los pueblos étnico-territoriales. *IWGIA*. <https://www.iwgia.org/es/noticias/4892-el-vivir-bien-o-sabroso-en-colombia-una-alternativa-al-trauma-colectivo-que-viven-los-pueblos-%C3%A9tnico-territoriales.html>

Vivar, C. y Aranzamendi, M. (2010). *La Teoría Fundamentada como Metodología de Investigación Cualitativa. Artículos especiales metodología cualitativa vol.19 (4)* <https://www.redalyc.org/pdf/267/26701313.pdf>

Wiesenfeld, E. (2014). La Psicología Social Comunitaria en América Latina: ¿Consolidación o crisis? *Psicoperspectivas*, 13(2), 6-18. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-69242014000200002&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-69242014000200002&script=sci_arttext)

Vivir Sabroso

Zapata Toapanta, C. V. (2022). Aportes feministas para la reconceptualización del Buen Vivir: el caso de las mujeres afroecuatorianas y montuvias del Ecuador.  
<https://gredos.usal.es/handle/10366/152594>



## Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Trabajo de investigación, opción de grado

FECHA: \_\_\_\_\_ de 2024

Yo, \_\_\_\_\_ identificado(a) con la cedula de ciudadanía N° \_\_\_\_\_, confirmo que me encuentro en pleno uso de mis facultades físicas y mentales y estoy en capacidad de tomar decisiones por mí mismo, así como entender la información que aquí se presenta, autorizo que sea utilizada la información que brinde en el cuestionario de preguntas (Encuentro de Saberes) junto con el registro en video o fotográfico para fines académicos únicamente.

Vivir Sabroso

Que he sido notificado(a) que la información aportada al psicólogo(a) en formación durante el proceso, está sujeta a secreto profesional. Por lo tanto, no puede ser divulgada a terceras personas sin mi consentimiento expreso, y será utilizada únicamente con el único fin académico.

Finalmente, afirmo que me han explicado y aclarado todas las dudas.

En constancia, firmo autorizando,

---

Firma del participante

C.C.

## Anexo 2. Fragmento matriz de análisis

Matriz de análisis - Encuentro de saberes					
Categoría	Subcategoría	Sujeto informante	Códigos	Segmento de la información	Comentario
Vivir Sabroso	Estilo de vida	DSPD,2024	Lucha y resistencia	frase alusiva a la lucha y resistencias de muchas personas que han sido vulneradas en el país, manifiesta que es mejor vivir en armonía y en paz respetándonos unos a otros	Los participantes dieron a conocer lo que pensaban de la frase Vivir Sabroso, manifestando esa lucha permanente que ha tenido la comunidad afrocolombiana
Vivir Sabroso	Estilo de vida	MLDR,2024	Paz y cultura	Es importante tener en cuenta la frase Vivir Sabroso que ha sido importante desde que ha sido tendencia en redes sociales, para ella significa vivir en paz y más para aquellos que han estado sumergidos en la violencia del país y han potencializado sus habilidades a través de la cultura y el deporte lejos de la violencia	Este sabedor manifiesta que por medio del deporte y la cultura que existe en su comunidad ha sido de gran importancia para aquellas personas que han sido violentados, y por medio de ello han podido vivir en paz, Vivir Sabroso

## Vivir Sabroso

<b>Vivir Sabroso</b>	<b>Estilo de vida</b>	<b>JAR,2024</b>	Tranquilidad	Vivir Sabroso es cultura, deporte, baile, comidas ancestrales. Vivir Sabroso es tranquilidad que se pueda estar tranquilo en las calles y no ser violentados, tener educación y salud digna, vivir bien sin importar el color de piel.	Para este sabedor Vivir Sabroso es tener salud digna, que los derechos básicos estén al alcance de todos, permitiendo que las personas vivan con dignidad
<b>Vivir Sabroso</b>	<b>Estilo de vida</b>	<b>MLDR,2024</b>	Alegría	Este tema me gusta demasiado, soy negra y desde que esta frase ha sido tendencia en redes sociales, ha está en tendencia en muchos corazones, Vivir sabroso es vivir en paz, esas personas que han estado sumergidos en la guerra, y han potencializado sus habilidades por medio de la cultura y el deporte yo puedo decir que esas personas ya están viviendo sabroso, lejos de esta violencia	En lo personal, da satisfacción el hecho de encontrar personas que se sientan igual de emocionadas que nosotras al hablar de este tema del Vivir Sabroso, que nos parecen tan importante y que, a su vez, la investigación nos está enseñando mucho más del tema
<b>Vivir Sabroso</b>	<b>Practicas del Vivir Sabroso</b>	<b>INP,2024</b>	discriminación	Vivir Sabroso es poder expresarse libremente, poder tener tranquilidad sin importar el color de piel y sin ser discriminado y disfrutar en paz de nuestra cultura	Este sabedor se refiera a una vida donde las personas puedan vivir en paz, ser tratados con igualdad, expresarse sin miedo y disfrutar en bien de su

## Vivir Sabroso

					cultura sin discriminación
<b>Vivir Sabroso</b>	<b>Practicas del Vivir Sabroso</b>	<b>MDM, 2024</b>	<b>Respeto</b>	Vivir Sabro en un mundo sin violencia donde seamos respetados por lo que somos y no por lo que tenemos. Vivir en un país sin ser estigmatizado sin miedo a ser violentados o asesinados, manifiesta	Se refiere a la posibilidad de vivir en un mundo donde las personas sean valoradas independientemente de las diferencias raciales o culturales
<b>Vivir Sabroso</b>	<b>Practicas del Vivir Sabroso</b>	<b>DPD,2024</b>	<b>Discriminación</b>	como negros o afrocolombianos si podemos hacer muchas cosas sin necesidad de que nosotros seamos discriminados ni ser como un desecho para la sociedad, somos negros capaces de hacer muchas cosas	Según lo que quiere decir este sabedor en este fragmento, lo que nos quiere decir es que los negros somos capaces y deseamos realizar y actuar de cualquier manera sin necesidad de ser discriminados, y expresa que como negros tenemos muchas habilidades, para ser capaz de realizar cualquier cosa.

Vivir Sabroso	Practicas del Vivir Sabroso	MDM, 2024	Orgullo	"porque eso soy, soy una persona negra y muy orgullosa de mi raza".	Muy respetuosamente se realizó esta pregunta, porque queríamos conocer la opinión de acuerdo a si la palabra Afrocolombiano era apropiada para referirse a alguien, la cual nos llevamos la sorpresa de que hay personas que en su preferencia desean que se use mas el termino Negro o Negra que el termino de afrocolombiano
Vivir Sabroso	Practicas del Vivir Sabroso	MDM, 2024	Discriminación	"Nos acostumbramos a Vivir con eso, pero el racismo aún se ve, hay personas que todavía no han comprendido que somos iguales, entonces en muchos espacios nos podemos sentir discriminados, nos podemos sentir señalados, juzgados, entonces aún se vive, no como antes pero el racismo todavía se ve tristemente"	De acuerdo a lo que se tenía planeado en el encuentro de saberes, no se tenía en cuenta el hablar del racismo, ya que el tema central de esta investigación es el Vivir Sabroso, pero nos parece importante que dentro de este encuentro se tocaran temas como este, ya que va muy de la mano con el Vivir Sabroso, ya que si hay racismo en nuestro al rededor se puede evidenciar que no

					se va a tener una Vida Sabrosa
<b>Vivir Sabroso</b>	<b>Practicas del Vivir Sabroso</b>	<b>LFC, 2024</b>	Paz y armonía	" la persona que Vive Sabroso es la persona que vive en paz consigo misma"	Nos podemos dar cuenta que, según las sabedores, el Vivir Sabroso tiene mucho que ver con estar n Paz en todos los sentido, y esa armonía que se busca con dicha frase
<b>Vivir Sabroso</b>	<b>Filosofía de vida</b>	<b>EDP,2024</b>	Unión	"Entonces Vivir Sabroso es que estemos unidos entre hermanos y hermanas, en todas las partes del mundo y tener ese amor uno a los otros, porque somos hijos de Dios y por eso ¡Vivimos Sabroso! en la paz y la gracia".	Nos encontramos con participante que ven el Vivir Sabroso más desde una filosofía de vida, más desde una creencia, la cual nos hace un poco de ruido ya que desde ese punto de vista no habíamos visto lo que era el Vivir Sabroso

Vivir Sabroso	Filosofía de vida	EDP,2024	Unión	Vivir Sabroso es estar en armonía, vivir en unión y en paz con Dios teniendo en cuenta que todos somos hermanos es importante que nos respetemos y respetemos a los demás, vivir en unión como hermanos porque somos hijos de Dios y por eso Vivimos Sabroso	Este concepto refleja una visión de vida donde busca un equilibrio espiritual que conecta con la idea de Vivir Sabroso desde la fe
Vivir Sabroso	Filosofía de vida	BMP,2024	Paz y armonía	"Si, Vivir Sabroso es tener armonía con las demás personas y creer que todos somos iguales y Vivir Sabroso es comer comida típica del pacifico es una de las mejores cosas, su danza, sus cosas bonitas, su pueblo. el pueblo es muy alegre muy majestuoso. Para mi Vivir Sabroso es Vivir en paz, Vivir Sabroso es también tener empleo, en lo personal le trabajo a Jesús"	Los participantes de esta investigación ven también el Vivir Sabroso desde la cultura y desde la creencia religiosa, El Vivir Sabroso desde una filosofía, desde una creencia también nos da un gran aporte a esta investigación, mostrando el punto de vista que se tiene desde esta postura

## Vivir Sabroso

<b>Vivir Sabroso</b>	<b>Practicas del Vivir Sabroso</b>	<b>MLDR,2024</b>	Paz	Vivir sabroso es vivir en paz, esas personas que han estado sumergidos en la guerra, y han potencializado sus habilidades por medio de la cultura y el deporte yo puedo decir que esas personas ya están viviendo sabroso, lejos de esta violencia	A partir de lo que indica este sabedor es que el Vivir Sabroso se trata de potenciar habilidades y de mostrar el Vivir Sabroso desde una manera más cultural
<b>Vivir Sabroso</b>	<b>Estilo de vida</b>	<b>INP,2024</b>	Paz y armonía	Vivir Sabroso es poder tener libre expresión, poder tener paz independientemente del color, sin discriminar a los demás y poder disfrutar de nuestra cultura	Vivir Sabroso es tener libre expresión, y empoderamiento a la hora de realizar cualquier actividad
<b>Vivir Sabroso</b>	<b>Filosofía de vida</b>	<b>MDM, 2024</b>	Poder y respeto	Vivir sabroso es poder expresarnos, poder ser nosotros mismos, poder vivir en un mundo sin violencia donde seamos respetados por lo que somos, porque todos somos iguales; entonces para mí en resumidas cuentas si es como respetar, respetarnos todos y poder expresarnos para poder Vivir Sabroso	El Vivir Sabroso muestra el hecho de exigir y brindar respeto a todas las personas

## Vivir Sabroso

Vivir Sabroso	Practicas del Vivir Sabroso	JAR,2024	Paz y armonía	En la cultura también se ve mucho la disciplina, de pronto en el baile, una persona que practique normalmente esto, le gusta mucho estar, sí, digamos que tienen unos horarios también digamos que de pronto cocinar también lo demuestran mucho en la calle, entonces son como esas cositas	Lo que nos dicen los sabedores es que el Vivir Sabroso tiene que ver con la disciplina y la cultura, algo que para ellos es una manera de reflejar el hecho de estar Viviendo Sabroso
Vivir Sabroso	Estilo de vida	MDM, 2024	Paz y armonía	es estar tranquilos donde quiera que estemos sin ser estigmatizados, sin miedo a ser violentados, sin miedo a ser asesinados, ¡ser libres!, Para mi Vivir Sabroso es estar en paz con todos, porque si todos estamos unidos, todos estaríamos viviendo Sabroso	Los sabedores nos enseñan como con el Vivir Sabroso se desea Vivir sin violencia, algo que anhelan con el corazón, ya que en lo que han mencionado esto es a lo que más le apuntan el hecho de vivir en paz y sin violencia
Vivir Sabroso	Practicas del Vivir Sabroso	JAR,2024	Paz y armonía	Vivir Sabroso es cultura, su cultura en todas las formas, puede ser en el deporte, en el baile, en las comidas en todo. Para mi Vivir Sabroso es tranquilidad, que se pueda salir a la esquina y no esté pensando que de	El hecho de salir a la calle sin preocupaciones por la violencia también es Vivir Sabroso

## Vivir Sabroso

				pronto por ahí le va a pasar algo, la maldad	
<b>Vivir Sabroso</b>	<b>Filosofía de vida</b>	<b>EDP,2024</b>	Paz y armonía	Vivir Sabroso es estar en armonía, en paz, con Dios todos somos hermanos, queremos Vivir Sabroso en unión, ser obedientes, respetar a los demás, cuando uno mismo se respeta, respeta a los demás, y todos somos iguales en la presencia de Dios, entonces Vivir Sabroso es que estemos unidos entre hermanos y hermanas, en todas las partes del mundo y tener ese amor uno a los otros, porque somos hijos de Dios y por eso ¡Vivimos Sabroso! en la paz y la gracia.	Desde la filosofía podemos observar que el Vivir Sabroso refiere el hecho de estar bien con Dios y con el otro, algo que desde nuestro punto de vista no lográbamos imaginar que se tuviese en cuenta la filosofía de vida desde ese modo
<b>Vivir Sabroso</b>	<b>Estilo de vida</b>	<b>BMP,2024</b>	Paz y armonía	Vivir Sabroso es comer comida típica del pacifico es una de las mejores cosas, su danza, sus cosas bonitas, su pueblo	Vivir Sabroso es disfrutar tanto de su gastronomía como de su cultura

## Vivir Sabroso

<b>Vivir Sabroso</b>	<b>Practicas del Vivir Sabroso</b>	<b>BMP, 2024</b>	Paz y armonía	Vivir Sabroso es Vivir en paz, Vivir Sabroso es también tener empleo	El tener empleo según los sabedores es también una manera de Vivir Sabroso
<b>Vivir Sabroso</b>	<b>Estilo de vida</b>	<b>INP, 2024</b>	Paz y armonía	Vivir Sabroso es Expresarnos	Vivir sabroso es ese derecho que tenemos todos los humanos que es el derecho a la libre expresión, que como lo refieren los sabedores es el hecho de Vivir Sabroso
<b>Vivir Sabroso</b>	<b>Estilo de vida</b>	<b>INP, 2024</b>	Rutinas diarias	"Nos levantamos temprano y compartimos tareas como cocinar y limpiar en grupo."	Refleja fuerte cohesión y cooperación comunitaria.
<b>Vivir Sabroso</b>	<b>Estilo de vida</b>	<b>INP, 2024</b>	Relaciones familiares	"Nuestros abuelos nos enseñan desde pequeños la importancia del trabajo colectivo."	Transmisión de valores intergeneracional es clave en cultura comunitaria.
<b>Vivir Sabroso</b>	<b>Estilo de vida</b>	<b>INP, 2024</b>	Fiestas y rituales	"Cada año celebramos con música y comida tradicional para honrar a nuestros ancestros."	Contribuyen a preservación de identidad y resistencia cultural.
<b>Vivir Sabroso</b>	<b>Estilo de vida</b>	<b>INP, 2024</b>	Resistencia comunitaria	"A través de nuestras tradiciones, resistimos la pérdida de nuestra cultura frente a las presiones externas."	Tradiciones locales como mecanismos de resistencia cultural.

## Vivir Sabroso

<b>Vivir Sabroso</b>	<b>Estilo de vida</b>	<b>INP, 2024</b>	Sabiduría ancestral	"Nuestros mayores guardan las historias y conocimientos de nuestra tierra y nos enseñan a respetarla."	Fundamental para preservación de saberes e identidad comunitaria.
<b>Vivir Sabroso</b>	<b>Estilo de vida</b>	<b>INP, 2024</b>	Relación con la naturaleza	"La tierra es sagrada para nosotros, es nuestra fuente de vida, por eso la cuidamos."	Naturaleza como elemento central en vida cotidiana y filosofía del Vivir Sabroso