



Mujeres que cultivan bienestar.
Acciones pedagógicas en las prácticas alimentarias y de cuidado en la Asociación Municipal de Mujeres María Martínez de Nisser de Sonsón, en el oriente antioqueño.

Paula Andrea Paniagua Osorio

Trabajo de grado presentado para optar al título de Trabajadora Social

Asesora

Luz Dary Ruiz Botero, Magíster (MSc) en Educación y Desarrollo Humano

Universidad de Antioquia
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Trabajo Social
Medellín, Antioquia, Colombia
2024

Cita

(Paniagua Osorio, 2024)

Referencia

Paniagua Osorio, P. (2024). *Mujeres que cultivan bienestar. Acciones pedagógicas en las prácticas alimentarias y de cuidado en la Asociación Municipal de Mujeres María Martínez de Nisser de Sonsón, en el oriente Antioqueño* [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

Estilo APA 7 (2020)



Grupo de Investigación Estudios en Gestión Territorial y Desarrollo local. Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia



CRAI María Teresa Uribe (Facultad de Ciencias Sociales y Humanas)

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

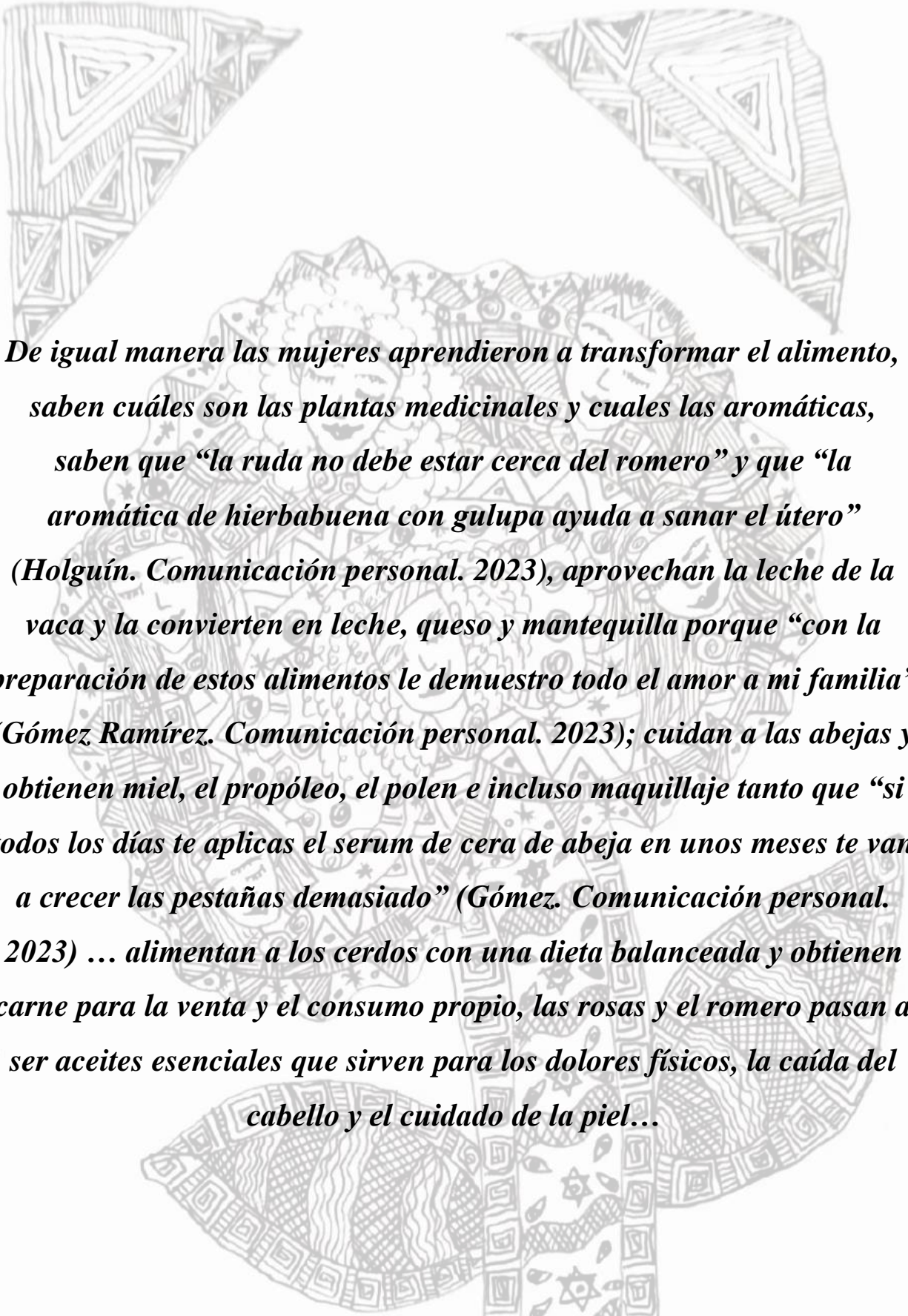
Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Mujeres que



Cultivan Bienestar



De igual manera las mujeres aprendieron a transformar el alimento, saben cuáles son las plantas medicinales y cuales las aromáticas, saben que “la ruda no debe estar cerca del romero” y que “la aromática de hierbabuena con gulupa ayuda a sanar el útero” (Holguín. Comunicación personal. 2023), aprovechan la leche de la vaca y la convierten en leche, queso y mantequilla porque “con la preparación de estos alimentos le demuestro todo el amor a mi familia” (Gómez Ramírez. Comunicación personal. 2023); cuidan a las abejas y obtienen miel, el propóleo, el polen e incluso maquillaje tanto que “si todos los días te aplicas el serum de cera de abeja en unos meses te van a crecer las pestañas demasiado” (Gómez. Comunicación personal. 2023) ... alimentan a los cerdos con una dieta balanceada y obtienen carne para la venta y el consumo propio, las rosas y el romero pasan a ser aceites esenciales que sirven para los dolores físicos, la caída del cabello y el cuidado de la piel...

Dedicatoria

A la Paula de 10 años... ¡Lo logramos!

A mi padre, por ser mi compañero constante, mi pilar y la fortaleza que me sostuvo hasta llegar aquí.

Y a todas las personas que creyeron desde el primer día, que me apoyaron y confiaron en mí.

Agradecimientos

En cada una de estas páginas se encuentra consignada la voz de las mujeres que hicieron posible el desarrollo de esta tesis, por eso quiero agradecer...

A la docente *Luz Dary Ruiz*, por permitirme acompañarla en este recorrido académico que ahora culmina, por abrirme las puertas y enseñarme que más allá de una nota, lo que realmente importa es el esfuerzo, el amor y la dedicación con que se hace.

A *Emilsen*, por recordarme que vivir el día a día también trae sus beneficios, por ser el puente entre los ritmos de vida acelerados de la ciudad y la paz del campo y por ser el polo a tierra que me ha permitido seguir soñando. Y un agradecimiento especial por permitirme las ilustraciones que acompañan las paginas iniciales de esta investigación.

A *Yaneth, Nora y Yecenia*, por hacerme parte de sus vidas dejando entrever esas historias que las han construido a lo largo de los años y por aceptar que en la diversidad reside el amor y el placer de las cosas bellas de la vida.

Finalmente, a *Martínez de Nisser*, por abrirme las puertas para crecer como profesional, por darse la oportunidad de co-razonar con una joven universitaria y ciudadana que, curiosa, vio en ellas la posibilidad de aprender de sus raíces y entender la realidad de otras maneras.

Tabla de contenido

Resumen	10
Abstract	11
1. Planteamiento del problema	12
2. Justificación.....	19
3. Objetivos	20
3.1 Objetivo general	20
3.2 Objetivos específicos.....	20
4. Marco teórico	21
5. Metodología	27
5.1 Consideraciones éticas	32
6. Ecos de la tierra: Historias entre encuentros y desencuentros con mujeres rurales y campesinas	34
6.1 Inflorescencia: Mujeres en colectivo.....	34
6.2 Conversaciones con la tierra.....	37
6.3 Construcción en colectivo	38
6.4 La cosecha	40
6.5 Transformación, comercialización y distribución.....	42
6.6 El consumo: La familia, los conocimientos y el beneficio.....	45
7. Los cuidados en mujeres campesinas: Entre tensiones y sostenimiento de la vida	47
7.1 Prácticas de cuidado que sostienen vidas	47
7.2 Hablemos del cuidado	53
7.3 Sostenibilidad de la vida	60
8. Sembrando Saberes: acciones pedagógicas en las practicas alimentarias y de cuidado en el ciclo de sostenimiento de la vida.....	62
8.1 Pedagogías que guían	62

8.2 Portadoras del conocimiento65

8.3 La que comparte es abundante68

9. Conclusiones71

10. Recomendaciones.....74

Referencias75

Anexos.....80

Lista de figuras

Figura 1. Uso del tiempo en América Latina y el Caribe.....	18
Figura 2. ¿Quiénes realizan el trabajo de cuidados no remunerados en los hogares?	24
Figura 3. Proceso Cualitativo	28
Figura 4. Gestor Bibliográfico - recolección de la información	32
Figura 5. Rango de edad - ASONISSER 2023	36
Figura 6. Mujeres en la huerta circular	37
Figura 7. "Tamalada"	40
Figura 8. Organización y ejecución de la feria On line.....	44
Figura 9. Huerta circular ASONISSER	54
Figura 10. Día de la entrega en la feria - ASONISSER	56
Figura 11. Juntas nos cuidamos - marcha del 25 N de 2023	58
Figura 12. Diamante del cuidado	59
Figura 13. Algunos principios del cuidado.	61
Figura 14. Siete principios de la acción dialógica.....	63
Figura 15. "La protectora del río" - Realizada en el marco del proyecto Hilando Historias y Tejiendo Resistencias.....	65
Figura 16. Pintemos la rabia en el marco del proyecto Hilando Historias.....	67
Figura 17. Reconstrucción de vida por relato.	69

Siglas, acrónimos y abreviaturas

AMOR	Asociación Regional de Mujeres de Oriente
AMERSEA	Asociación de Mujeres Emprendedoras Rurales de Argelia
ASONISSER	Asociación Municipal de Mujeres María Martínez de Nisser
CONPES	Consejo Nacional de Política Económica Social
CONCIUDADANIA	Corporación para la Participación Ciudadana
COLMAYOR	Colegio Mayor de Antioquia
DANE	Departamento Administrativo Nacional de Estadística
ONU Mujeres	Organización para las Naciones Unidas - Mujeres

Resumen

Las mujeres rurales y campesinas sostienen, cuidan, aman y protegen la casa grande mientras que sus manos se juntan para crear magia donde yace la vida; se organizan para resistir los estragos que les dejó la guerra, crean, son artesanas y profesionales, son mamás, hermanas, abuelas, primas, pero sobre todo mujeres. Han sido catalogadas como “cuidadoras innatas”, como “las responsables del bienestar de las personas” a manera de tarea asignada a través de la historia por la sociedad, hecho que se ve reflejado en la labor que desempeñan en el campo por medio de las prácticas alimentarias; sembrar, cuidar, cosechar, preparar, vender y transformar se convierte entonces en un genuino acto político, un verdadero movimiento revolucionario dirigido por sus luchas para permanecer en una sociedad que cada día es más indolente con el campo, es por eso que la Asociación Municipal de Mujeres María Martínez de Nisser, nace en el oriente antioqueño para construir en colectivo con las mujeres que han llevado sobre sus hombros la responsabilidad de ser guardianas de la vida misma, encontrando formas otras de juntanza y aprendizaje desde los saberes ancestrales, los cuidados, las vivencias en el campo y el legado que desean dejarle a sus familias.

Palabras clave: Mujeres rurales y campesinas, soberanía alimentaria, cuidados, acciones pedagógicas

Abstract

Rural and peasant women support, care for, love, and protect the big house while their hands come together to create magic where life resides. They organize to resist the havocs left by war; they create, they are artisans and professionals, they are mothers, sisters, grandmothers, cousins, but mostly, they are women. They have been labeled as ‘innate caregivers,’ as ‘those responsible for the well-being of others,’ a role assigned throughout history by society. This is reflected in the work they perform in the countryside through food practices: planting, caring, harvesting, preparing, selling, and transforming. These actions become a genuine political act, a true revolutionary movement driven by their struggles to endure in a society that grows increasingly indifferent to rural areas. That’s why the Municipal Association of Women María Martínez de Nisser was born in the Antioquia region, to collectively build with the women who have carried the responsibility of being guardians of life itself. They find alternative ways of coming together and learning through ancestral knowledge, care practices, and the legacy they wish to leave for their families

Keywords: Peasant women and rural women, food sovereignty, care practices, pedagogical actions.

1. Planteamiento del problema

Históricamente, el papel de la mujer ha estado permeado por los diversos roles sociales según su relación con otrxs, ser madre, hermana, abuela, sobrina, tía, amiga, además ha implicado que el sostenimiento de la vida recaiga casi por completo sobre sus hombros en tanto su quehacer en las familias y en la sociedad; esto, sumado a sus luchas por estar en el escenario público y la presión por la participación plena en espacios cotidianos y públicos. Bethencourt, L. & Carrillo, M (2014) comentan que el empoderamiento de las mujeres incluye desde lo individual hasta la acción colectiva, lo que implica la alteración radical de la posición subordinada de las mujeres en razón de género. Más no se trata solo del empoderamiento, sino de la lucha por obtener estilos de vida más saludables y responder al inminente ritmo de la vida acelerada, cuestiones que han provocado que la misma sociedad pierda de vista asuntos importantes como las prácticas alimentarias y el cuidado en poblaciones como el campesinado. Según el DANE:

El campesinado constituye un grupo poblacional con una identidad cultural diferenciada, por lo cual es sujeto de derechos integrales teniendo especial protección constitucional y es objeto de política pública ... involucrado vitalmente en el trabajo directo con la tierra y la naturaleza, inmerso en formas de organización basadas en el trabajo familiar y comunitario (2020b, p. 1).

En Colombia, organismos gubernamentales, asociaciones campesinas, colectivos y organismos sociales, han procurado darle el lugar que los y las campesinas merecen, pues se ha hecho una apuesta por la permanencia de jóvenes en el campo, por la trasmisión de conocimientos ancestrales y por darle una nueva mirada de valor y orgullo a esta población, sin embargo, sus condiciones de vida empeoran al incrementarse las brechas de desigualdad con esta población, por el conflicto armado y las ausencias en intervenciones del estado, entre otras. Estos actos de las organizaciones por incidencia social y política aportan al reconocimiento del campesinado como un sujeto político de protección especial, como evidencia la reforma al artículo 64 de la constitución política de Colombia, aprobada en el año 2023, la cual manifiesta que:

El campesinado es sujeto de derechos y de especial protección, tiene un particular relacionamiento con la tierra basado en la producción de alimentos en garantía de la soberanía alimentaria, sus formas de territorialidad campesina, condiciones geográficas, demográficas, organizativas y culturales que lo distingue de otros grupos sociales... Los campesinos y las campesinas son libres e iguales a todas las demás poblaciones y tienen derecho a no ser objeto de ningún tipo de discriminación en el ejercicio de sus derechos, en particular las fundadas en su situación económica, social, cultural y política. (Colombia. Departamento Administrativo de la Función Pública, 2023, p. 1)

Lo que significa que al campesinado se le reconoce en la dimensión económica, social, cultural, política y ambiental en el país, con el reconocimiento de esta población, se da un paso más hacia la reivindicación histórica de las personas que día tras día han brindado abundancia de alimentos sanos en los hogares de cada rincón del territorio nacional; en este sentido, se vislumbra el papel de la mujer campesina, pues se involucran con los procesos de la tierra, allí siembra, cuida, protege, cosecha y transforman alimentos. Así mismo, las Naciones Unidas (2022) define a las mujeres rurales como aquellas que labran la tierra, plantan semillas que alimentan a naciones enteras y que además garantizan la seguridad alimentaria de sus territorios y quienes también aportan al sostenimiento de la vida desde el cuidado de la familia y el auto sostenimiento, pues en su mayoría gestionan proyectos productivos en elaboración de alimentos, artesanías y otras actividades.

A pesar de sus valiosos y constantes esfuerzos e implicaciones en la rutina del diario vivir, es importante resaltar que las mujeres campesinas no cuentan con el mismo acceso a la tierra o materiales agrícolas como los hombres, desigualdades que no se limitan al campo, pues “la región de América Latina y el Caribe tiene los niveles más altos de inequidad por ingresos en el mundo... mujeres y niñas indígenas, afrodescendientes y migrantes y refugiadas son más vulnerables a perder su acceso a ingresos” (ONU Mujeres, 2023, p. 1). Tomando en cuenta lo anterior y con las barreras estructurales existentes para el campesinado en general, la mujer campesina dedica sus días a buscar el bienestar propio y colectivo con su principal interés: *El alimento*.

Desafortunadamente, en el trasegar de la historia, los humanos han centrado sus esfuerzos en el desarrollo industrializado de la sociedad, así mismo de los alimentos, ante esto Shiva, V. en su libro *¿Quién alimenta realmente al mundo?* plantea que:

El bienestar del planeta, la salud de sus habitantes y la estabilidad de las sociedades sufren la amenaza severa de una agricultura globalizada e industrial que se rige por la avaricia y la rentabilidad. Las presiones de un modelo ineficaz, irracional y no sostenible de producción de alimentos están llevando a la destrucción del planeta, sus ecosistemas y las diversas especies que lo habitan. (2016, p. 5)

Así que, si se tiene como punto de partida la alimentación queridxs lectores, alguna vez se han detenido a pensar en ¿qué es lo que comen y cómo lo hacen? O si ¿se cuidan mientras se alimentan? Para estos fines, organizaciones como Penca de Sábila, organización Semillas, La Vía Campesina entre otras, han venido hablando de soberanía alimentaria en una lucha por resistir a los alimentos procesados y los químicos que en ellos se encuentran. En Colombia, se retoma el concepto de seguridad alimentaria a partir de que diversos entes nacionales ponen la lupa en la validación de los derechos plasmados en la constitución política de 1991 como, por ejemplo, el artículo 65, donde se menciona la responsabilidad del estado frente a la protección contra el hambre y la desnutrición.

El país, cuenta además con el Conpes 113 del 2008, en el que estableció la política nacional de seguridad alimentaria y nutricional, allí se plasma como objetivo “garantizar que toda la población colombiana disponga, acceda y consuma alimentos de manera permanente y oportuna, en eficiente cantidad, variedad e inocuidad” (Colombia. Departamento Nacional de Planeación, 2008, p. 29), la política, se dirige a la población en general y sugiere la realización de acciones que permitan la disminución de las desigualdades sociales y económicas. Es entonces que la alimentación se convierte en un acto político, con cada acción acompañada por un ser humano que se encarga de ejecutarla, desde que es sembrada la semilla, hasta que es transformado y llevado a la mesa, establecer la importancia de los alimentos es una tarea que ha tomado muchos años, estos tienen una gran relevancia histórica en diversas áreas como la cultura, la sociedad, la economía y la salud; áreas del conocimiento que han desempeñado un papel importante en la formación de

identidades culturales y tradiciones lo que ayuda a preservar las herencias culturales a lo largo de las generaciones.

Finalmente, los alimentos no solo son esenciales para la supervivencia humana al igual que la trayectoria de la vida misma, reconociendo que dotan de sentido las historias que construimos desde los territorios que habitamos. Delgado R. (2018, p. 4) desde su texto *De cocinas, fogones, comidas y saberes como viajeros de identidades*, reconoce que las comidas y las bebidas son canales de conexión con el ayer y con el mañana y que a su vez son una forma de continuidad y de expansión de las identidades construidas logrando generar una reflexión y un análisis de lo que pasa día a día alrededor del beber y el comer, pues la forma en la que se obtiene, se procesa y se consume los alimentos ha moldeado no solo nuestra salud y bienestar, sino también nuestras culturas, sociedades y relaciones con el entorno que nos rodea, mientras que al mismo tiempo sigue vigente la pregunta de ¿Qué es lo que estamos comiendo día a día?, pues si se adquieren productos orgánicos o procesados, se procura llevar a los hogares bienestar y buena alimentación, lo cual no implica que necesariamente se esté haciendo “bien”.

Es una discusión que se ha vuelto controversial en el desarrollo social, pues en la búsqueda constante por resolver la pregunta antes planteada, autoras como Shiva V. (2016) proponen que los fertilizantes y pesticidas químicos, además de las semillas de las corporaciones, los organismos modificados genéticamente, el agronegocio y las nacionales de la biotecnología son los que predominan en la alimentación del mundo, esto, hace pensar el papel del campesinado en la producción de alimentos, su importancia y el poco valor que como compradores de esta producción se les da.

Sobre lo dicho, la autora también plantea que, desde el paradigma ecológico, existe una mirada cíclica y armónica de la vida, puesto que se basa en sus interconexiones, donde el centro es la tierra y los pequeños agricultores, especialmente las mujeres; además de esto, el paradigma reconoce el potencial de las semillas y suelos fértiles para proveer a la humanidad, siempre y cuando el papel de la humanidad sea el de co-creadores y productores junto con la madre tierra, entendiendo que el conocimiento sobre la esta no se debe poseer, sino por el contrario, este, debe crecer con la actividad agrícola de la que se participa en el tejido de la vida (Shiva, 2016, p. 7) en tanto el conocimiento sea genuinamente construido y compartido a todo aquel que le interese, para servir de guía a las futuras generaciones.

Pese a las evidentes intromisiones de la industria en cuanto a la producción de alimentos con agroquímicos, The Nature Conservancy (2020) postula que las prácticas productivas, aunque son un punto de partida, representan solo un elemento del sistema alimentario por lo que procesar, distribuir, vender y financiar son los elementos que determinan que tan sostenibles son nuestros sistemas alimentarios; no obstante, también expresa que cuando se habla de los alimentos, indudablemente se habla de las conexiones, sean las que se forman al compartir una comida (conexiones sociales) o las que se dan entre los actores y las industrias, que son requeridas para cultivar, procesar y distribuir los ingredientes de cada comida compartida. Así pues, las prácticas alimentarias y los procesos que estas implican permiten ver el alimento como una acción política que no solo está destinada a cumplir su función en la mesa sino también generar vínculos con todo aquello que los rodea, como por ejemplo los ecosistemas vivos¹ diferentes a los seres humanos.

Cuando se toma como punto de partida el papel de la mujer en el desarrollo de las sociedades, se observa que este ha sido clave para el sostenimiento de la vida ya que las condiciones históricas y económicas han llevado a las mujeres a ser quienes, por la división sexual del trabajo, se encarguen en su mayoría de las tareas asociadas con la alimentación; es decir, elegir la comida o cultivarla, comprarla, cuidar la dieta y el equilibrio nutricional, así como el acto mismo de cocinar son tareas principalmente femeninas. Por lo tanto, la alimentación se convierte entonces en un espacio de conexión entre lo privado y lo público, es la resignificación de los mandatos de género y el desafío de un sistema económico que se sustenta sobre la explotación de la naturaleza y los seres humanos (Achugar, 2019, pp. 165-166), dicho esto, es supremamente importante mencionar que la disponibilidad de alimentos es prioritaria en la reproducción de la vida y la conservación de los recursos naturales para que posteriormente se tenga acceso a ellos de forma equitativa.

De cara a la industrialización de los alimentos, los cuidados nacen como la posibilidad de prolongar el sostenimiento de la vida, sin embargo, se percibe en varias etapas, en primera instancia el cuidado propio, que se presenta como la posibilidad de construir herramientas para la prolongación misma de la existencia, siendo el inicio de las relaciones y el cuidado con los demás (seres vivos), es crucial situar al sujeto en un plano dialogante, interactivo, donde se puedan visualizar conocimientos y estrategias como resultado de una acción. Muñoz N. (2009) menciona que el cuidado de sí (autocuidado), involucra la relación de los seres humanos consigo mismos, con sus cuerpos y con el entorno en el cual se realizan las actividades diarias, el cuidado ha sido

¹ Los ecosistemas vivos, para este caso, hacen referencia a los animales y plantas.

indispensable para el mantenimiento y preservación de la vida por lo que los seres humanos han construido significados y prácticas socioculturales diversas que determinan formas particulares de cuidarse a sí mismos y a los otros.

En el mismo sentido, Tronto J. (2020) denomina como *Sociedad del Cuidado* en donde se pone el énfasis en la acción conjunta de prácticas que van desde sentimientos muy íntimos como el pensamiento materno, hasta acciones bastas, como la concepción de los sistemas públicos de educación; por tanto, el cuidado es relacional y necesita ser democrático e inclusivo, por lo que el cuidado termina admitiendo que las personas -los demás seres- y el entorno son interdependientes. No abarca la integralidad de la existencia humana y sus actividades, pero si gran parte de ello, e implica a los humanos en una variedad de tareas esenciales.

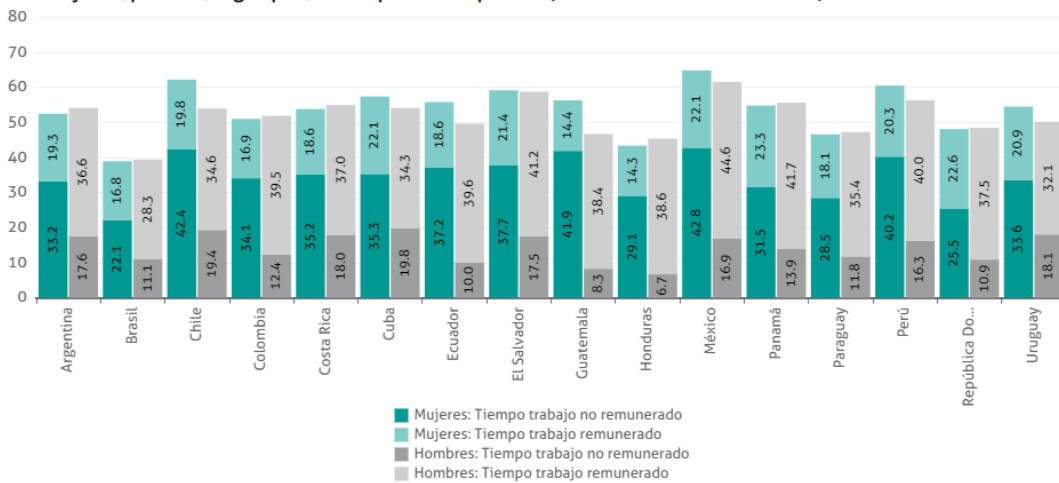
En suma, la lucha por el acceso a la comida saludable y nutritiva producida en condiciones socialmente justas ha impulsado los lugares desde donde algunas mujeres están construyendo un sistema alternativo a nivel económico, a nivel de relaciones sociales y con la naturaleza a través del transitar en los trabajos de cuidado asociados con la alimentación. Al tiempo Achugar M. (2019, p. 164) plantea como los roles naturalizados que identifican las labores alimentarias con la mujer están siendo cuestionados proponiendo la corresponsabilidad, pero a nivel sociocultural, la alimentación continua siendo parte del área doméstica. Los procesos de cuidado son complejos ya que requieren preocuparse, hacerse cargo, suministrar cuidados y recibir cuidados; tareas que con la práctica se vuelven desgastantes para quien las realiza, situándose en el “ojo del huracán” pues la remuneración a los servicios de cuidado es necesaria para el desarrollo de la sociedad, es allí cuando se evidencian brechas de desigualdad entre hombres y mujeres que se concentran en los cuidados no remunerados, como se puede ver en el siguiente gráfico.

Figura 1.

Uso del tiempo en América Latina y el Caribe

Tiempo total de trabajo

América Latina (16 países): Tiempo promedio destinado al trabajo remunerado y no remunerado de la población de 15 años de edad y más, por sexo, según país, último período disponible (Promedio de horas semanales)



Fuente: CEPAL, sobre la base del Repositorio de información sobre uso del tiempo de América Latina y el Caribe

Nota. Fuente: (Naciones Unidas, 2023, p. 1)

Respecto al gráfico anterior, queda en evidencia el tiempo promedio destinado al trabajo remunerado y no remunerado en cuanto al uso del tiempo en aproximadamente 16 países de América Latina, y en donde todos, se ve como la mayor parte del tiempo que es empleado en cuidados recae sobre las mujeres con un mayor porcentaje en cada país. Desde el cuidado para el sostenimiento de la vida y lo que este implica se empieza a notar similitudes y relacionamientos con la soberanía alimentaria y la necesidad que esta tiene por un desarrollo sostenible tanto del cuerpo físico como de los espacios materiales dando paso a las relaciones armónicas que empiezan desde el conocimiento propio y el conocimiento de los demás.

2. Justificación

Lo cierto es que tomando en cuenta el protagonismo de la mujer, que se visibiliza cada vez más en los diferentes territorios del país, salen a relucir los inalcanzables esfuerzos de las colectivas y organizaciones en pro de garantizar una alimentación saludable, además de la preservación del conocimiento ancestral y el relevo generacional; se centra la mirada para este caso, en los colectivos campesinos del oriente antioqueño, con los procesos pedagógicos que llevan día a día. Así que la pregunta sobre las acciones pedagógicas entre las prácticas alimentarias y los cuidados en las mujeres campesinas nace de la curiosidad que le genera a la investigadora las prácticas de cuidado en el país, del gusto por el campo y la necesidad propia de entender sus raíces campesinas, por lo que visualizó la oportunidad de evocar el ciclo de sostenimiento de la vida e interrelacionarlo con las prácticas de cuidado. Estas prácticas están intrínsecamente vinculadas con la calidad de vida y el desarrollo humano, ya que una alimentación y unos cuidados adecuados son fundamentales para prevenir enfermedades y mejorar la calidad en todas las etapas del ciclo vital, además de cuidar el planeta.

Para la academia, el abordaje de los cuidados tiene su objeto de estudio en la salud inicialmente (Muñoz Franco, 2009), más que en otros asuntos sociales como por ejemplo el sostenimiento de la vida; develar las acciones pedagógicas que se forman entre los actores puede contribuir a que profesiones como el Trabajo Social pueda centrar un enfoque epistemológico allí, que ayude a futuras investigaciones a mejores comprensiones de estos fenómenos y avanzar en cerrar las brechas sociales, económicas, políticas, culturales y cognitivas con esta población campesina y en especial con las mujeres. Además, proporcionará información válida y quizá fundamental para generar intervenciones y programas educativos que promuevan cambios positivos respecto a las prácticas alimentarias y de cuidados que permitan mejorar la calidad de vida de la población en perspectiva de género y de la sociedad en general.

3. Objetivos

3.1 Objetivo general

Comprender la configuración de las acciones pedagógicas entre la soberanía alimentaria y el cuidado desde las experiencias de prácticas alimentarias en la Asociación Municipal de Mujeres María Martínez de Nisser en el oriente antioqueño.

3.2 Objetivos específicos

- Identificar la alimentación como un acto político, desde los ciclos de la producción, distribución, consumo responsable y el uso medicinal - ancestral de las plantas.
- Describir las prácticas de cuidado que permiten la sostenibilidad de la vida, desde las experiencias de las prácticas alimentarias propiciadas en la Asociación Municipal de Mujeres María Martínez de Nisser en el oriente antioqueño.
- Analizar las acciones pedagógicas en las prácticas alimentarias como parte del ciclo de cuidado de la vida, en el colectivo de mujeres campesinas.

4. Marco teórico

La investigación retoma la teoría ecofeminista, Shiva, V. y Mies, M. (2016, p. 8) muestran el Ecofeminismo como “una potente corriente de pensamiento y un movimiento social que liga el ecologismo y el feminismo”, presentándose así como una práctica activista y filosófica que defiende el modelo económico y cultural occidental que se inició y se ha mantenido por causa de la colonización de las mujeres, de los pueblos y de sus tierras. Es necesario reconocer la importancia de las mujeres y sobre todo de las mujeres campesinas en lo cotidiano, las tareas de cuidado y sostenimiento de la vida que se vuelven parte de la rutina diaria sin perder su verdadero valor y surgen conversaciones entre lo natural y lo femenino en lo social, permitiendo que exista un delicado equilibrio para cada proceso del ciclo vital.

Las mujeres son consideradas como "cuidadoras innatas" del planeta y víctimas de la degradación ambiental, ocurrida debido a un modelo de desarrollo que atenta contra la naturaleza y la población femenina. Esta última, por ende, es concebida como agente de cambio y liberación, dada su "perspectiva de sobrevivencia" o "principio de feminidad", a partir de cuya actuación será posible restaurar una relación armoniosa entre ambiente y sociedad. (Carcaño Valencia, 2008, p. 185)

Es significativa la importancia que tiene el Ecofeminismo para esta investigación, pues desde autoras como Shiva (2016) se pone en tensión elementos clave en torno al ciclo del sostenimiento de la vida, como lo económico y lo social respecto a las maneras de hacer ciencia y de concebir el progreso, lo que permite tener un panorama más amplio en la conversación sobre las acciones pedagógicas entre las prácticas alimentarias y de cuidados, además de ser apropiado para analizar cómo están relacionadas con la sostenibilidad ambiental y la justicia social. A partir de lo anterior se desligan categorías clave como la soberanía alimentaria, las prácticas de cuidado y pedagogías ecofeministas que serán desarrolladas a continuación.

- ***Soberanía alimentaria:***

Hablar de soberanía alimentaria es hacer referencia a una filosofía de vida, tal como lo define La Vía Campesina (2021), es aquella que promueve la justicia, la igualdad, la dignidad, la fraternidad y la solidaridad como ciencia de vida; así mismo la plantean como el derecho que tienen los pueblos o países de definir su política agraria y alimentaria, producir alimentos mediante métodos agroecológicos que respeten el contexto cultural climático y geográfico de cada región. El alimento cobra un papel importante en lo cotidiano, causando diversas polémicas alrededor de lo que significa alimentarse bien, pues no es solo el acto de comer, sino lo que hay detrás de este. La producción y distribución y el consumo de los alimentos se han convertido en escenarios polémicos de una sociedad que tiende a desarrollarse muy rápido. Para efectos de este proyecto es importante entender que es y que reconoce la soberanía alimentaria, así que:

La Soberanía Alimentaria presenta una reforma radical. Reconoce a la gente y las comunidades locales como agentes centrales en la lucha contra la pobreza y el hambre. Requiere comunidades locales fuertes y defiende su derecho a producir y consumir antes de comercializar el excedente. Demanda autonomía ... Defiende los derechos de las comunidades campesinas a usar, guardar e intercambiar semillas. Defiende los derechos de las personas a comer alimentos saludables y nutritivos. Fomenta los ciclos productivos agroecológicos, respetando las diversidades climáticas y culturales de cada comunidad. La paz social, la justicia social, la justicia de género y las economías solidarias son condiciones previas esenciales para hacer realidad la soberanía alimentaria. (La Vía Campesina, 2021, p. 1)

Distintos autores (José María Medina (2021), María Luz Ortega (2021), Gloria Martínez (2021) entre otros) han puesto sobre la mesa conflictos acerca de la alimentación cuando aseguran que “la comida ha dejado de ser una fuente de nutrientes y se ha convertido en un producto, en algo que se especula y de lo que se obtiene un beneficio económico” (Shiva, 2016, p. 5), además de que surge la pregunta por ¿qué tipo de alimentos se están llevando a la mesa?, y si de alguna manera estos aportan a la soberanía alimentaria teniendo en cuenta que nos encontramos en una era de alimentos ultra procesados. Por otro lado, frente a la alimentación se sitúa el papel de la mujer pues

históricamente, ha sido la encargada de tomar decisiones como elegir el alimento, prepararlo y distribuirlo en sus hogares, lo que se podría denominar como una de las acciones más importantes que ofrecen las mujeres que habitan y sostienen los procesos sociales en el afán cotidiano de prolongar la existencia en colectivo, actos de servicio que se ven atravesados por factores como la voluntad y en ocasiones por sentimientos como el amor.

- ***Prácticas de cuidado:***

Con la percepción de que las mujeres tenían más conocimientos frente a los cuidados, ellas debían encargarse de pasarlos de generación en generación pues “desde el principio de la etapa premoderna se pensó en la mujer como la cuidadora de los hijos y por lo tanto responsable de la conservación de la especie” (Vesga Gualdrón, 2012, p. 2), ya que el cuidado abarca acciones eficaces que favorecen la permanencia de la vida como por ejemplo comer, beber, bañarse, vestirse, levantarse y andar, pequeñas acciones que ayudan a crear herramientas para el sostenimiento propio de la vida y para el relacionamiento y el cuidado con los demás, siendo un punto de partida para la distribución del cuidado.

Los cuidados, se han resuelto desde el seno de la familia, sin embargo, las necesidades de cuidado no son las mismas para todos, ni tampoco las personas que pueden prestarlos, esto hace que recaigan, en su mayoría sobre las mujeres, “esto tiene consecuencias de género relevante para la condición de las mujeres en la sociedad porque, cuando ellas son las principales proveedoras del bienestar... deben enfrentar mayores dificultades que sus pares masculinos para conciliar trabajo productivo y reproductivo” (Batthyány, 2021, pp. 53-54), la autora retoma elementos como los cambios en la fecundidad, los procesos de envejecimiento de la población y las migraciones para evidenciar el impacto en el tamaño de los hogares, así mismo pone en manifiesto la división sexual del trabajo donde se visibiliza la contribución de las mujeres a la reproducción y sostenibilidad humana.

A propósito de la división sexual del trabajo y las sobrecargas a las mujeres en cuestión del cuidado, en Colombia 3 de cada cuatro trabajadores del área del cuidado en Colombia son mujeres y aun así presentan mayor tasa de des empleabilidad (Herrera Idárraga et al., 2020, p. 1.5), teniendo en cuenta esto, si se analiza a profundidad el cuidado se puede llegar a clasificar en dos tipos directo

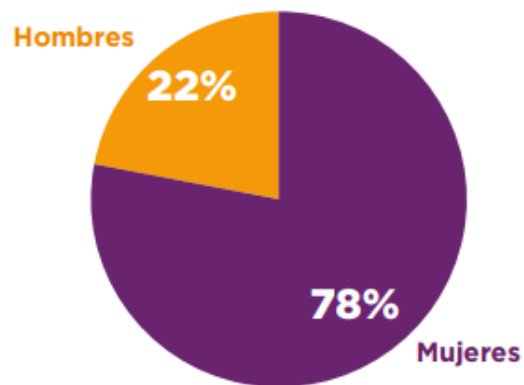
e indirecto, lo que implica que es probable que el número de mujeres que se hace responsable de las tareas de cuidado sea superior al que se encuentra registrado al día de hoy en el país.

Según el Boletín de cuidado no remunerado en Colombia: brechas de género, presentado por el DANE (2020a, pp. 1-3) el país cuenta con una “destacada” legislación en la región de América Latina frente al reconocimiento y la valoración del trabajo de cuidados no remunerado: Ley 1413 de 2010, en la cual se creó la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo, además también cuenta con un Plan de Desarrollo que promueve el diseño y la implementación de un sistema nacional de cuidados. En el boletín también se muestra el porcentaje de mujeres en comparación de hombres que practican los cuidados no remunerados reflejados en tiempo, como se puede apreciar en la Figura 2.

Figura 2.

¿Quiénes realizan el trabajo de cuidados no remunerados en los hogares?

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LOS TRABAJOS DE CUIDADOS NO REMUNERADOS QUE REALIZAN MUJERES Y HOMBRES (HORAS ANUALES)



Fuente: Estimaciones de ONU Mujeres con datos de la ENUT (2016 - 2017) y de la Cuenta Satélite de Economía del Cuidado - CSEC (DANE, 2017).

Fuente: (Colombia. Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE], 2020a, p. 3)

El cuidado parte de varias etapas, por un lado, el cuidado propio o denominado autocuidado; Muñoz, N. retoma esto en una categoría, la cual denomina “cuidado de sí”, donde plantea el autocuidado como:

Una conducta humana, un comportamiento aprendido que tiene las características de acción intencionada. Éste se produce a medida que los individuos se ocupan de acciones para cuidar de sí mismos influyendo en los factores externos para regular su propio funcionamiento y desarrollo. (Muñoz Franco, 2009, p. 4)

Desde ahí, es factible llegar al cuidado colectivo pues “el cuidado forma parte de los valores humanos esenciales” (J. Tronto, 2020, p. 7), la autora reconoce que los procesos de cuidado son complejos, que requieren preocuparse, hacerse cargo, además de dar y recibir los cuidados; al comprender que la vida humana es frágil, comprendemos que eventualmente se es vulnerable a los cambios que puedan existir en esta, es por eso que en algún momento se deba recurrir a un tercero/a en busca de cuidado según los ciclos de vida, como la niñez y especialmente en la vejez. Lo anterior, desde el punto de vista de la autora permite entender que el cuidado es relacional, que admite que las personas, los demás seres y el entorno son interdependientes.

- *Pedagogías ecofeministas*

Las pedagogías ecofeministas son enfoques educativos que combinan las perspectivas del Ecofeminismo con la pedagogía crítica y transformadora. Carcaño, E. (2008, p. 183) relata como al Ecofeminismo se le ha identificado principalmente con una corriente radical/ cultural/ espiritual, lo que ha ocasionado que se le critique de “esencialista” y han hecho que se le atribuyan otras características como el enfoque crítico, la acción y el activismo.

Partiendo del Ecofeminismo, Natalia Sánchez (2024, p. 16) ubica la pedagogía como una fase que busca identificar las prácticas de saberes que se despliegan de las diferentes organizaciones y que además alimenta los modos de reproducción de la acción política que permiten que permanezcan en el tiempo y en los territorios y faciliten la construcción de las relaciones entre academia generalmente y procesos organizativos que infieran alianzas a largo plazo. Esto da cuenta de cómo la acción pedagógica se convierte en un acto de resistencia y permanencia que constantemente invita a indagar y conocer en la complejidad de los procesos de ambas partes, entre lo hegemónico, lo alternativo, lo institucional entre otros.

Se podría llegar a decir, entonces, que las pedagogías ecofeministas encuentran su foco en como la educación puede ser utilizada para aportar a lograr una sociedad más justa y sostenible; se

enfocan en el desarrollo de prácticas educativas que promuevan la participación de las comunidades en el proceso educativo, así como en el desarrollo de habilidades y conocimientos que permitan la comprensión de los problemas ambientales desde una perspectiva feminista (Trujillo Terán et al., 2022), a continuación dos de las vastas pedagogías ecofeministas que propenden por el bienestar de las mujeres y papel de educación en sus vidas

- ***Pedagogías Feministas***: Estas, se enfocan en la vida de las mujeres y en cómo la educación puede ser utilizada para lograr una sociedad más justa y equitativa. Cortazar, M. (2019) deja ver lo que implica que las mujeres busquen la defensa del territorio sin separarlo del ambiente, lo que a su vez implica generar cultura del cuidado sobre los distintos ecosistemas, así como realizar procesos de visibilización, recoger formas tradicionales de las generaciones para compartir saberes y enseñarles a las nuevas generaciones lo que sirve y lo que no sirve en el cuidado ambiental.
- ***Sentir-Pensar-Hacer Feminista***: Es entender al mundo para transformarlo con imaginación y con humildad. Cunha, T. (2021) lo propone como un enfoque que aspira a una justicia que repercuta y contribuya a construir colectivamente una comunidad en la que el bienestar de la persona está profundamente conectado con su interdependencia con todos los seres humanos y no humanos; la autora también nombra algunos principios del enfoque como lo son:
 - La escucha, la humildad, la rabia, la alegría y la esperanza como categorías feministas para sentir-pensar-hacer otro mundo.
 - La mitad de las personas en el mundo son mujeres y la otra mitad son sus hijos; entonces solo hay justicia más allá de las dicotomías y de sus jerarquías.
 - Para vivir el pluriverso, es imprescindible aprender a desaprender el universo.

5. Metodología

En este apartado se retomará la metodología implementada para el desarrollo de la presente investigación, para esto resalta el papel de la profesión en la construcción social, Olga Lucia Vélez (2003) en su libro *Reconfigurando el Trabajo Social* brinda una visión comprensiva, renovada y holística de la profesión, donde la reconfiguración ética, epistemológica y metodológica es fundamental para abordar los problemas de las sociedades contemporáneas e implica afianzar valores y promover conocimientos.

Se debe comenzar por mencionar que el desarrollo de esta investigación se dio gracias a que la autora, hizo parte de una pasantía de investigación llamada “*Memorias de prácticas de economías campesinas de mujeres en paramos oriente*” ofertada por la Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia, la cual buscaba analizar los procesos de memoria en las prácticas de economías campesinas de mujeres que le aportan a la construcción de las pazes y agencian la vida común 1999-2022, y que fue ejecutada por el grupo de investigación Estudios en Gestión Territorial y Desarrollo local junto a Conciudadanía y AMOR. Dicha pasantía se ofertó en la Universidad de Antioquia de la mano de docente y asesora Luz Dary Ruiz Botero quien hace parte del grupo de investigación.

La investigación de “Mujeres que cultivan bienestar” se posicionó desde el paradigma Socio-Crítico, de acuerdo con Arnal (1992) este adopta la idea de que la teoría crítica es una ciencia social que no es puramente empírica, ni solamente interpretativa pues sus contribuciones se originan de los estudios comunitarios y de la investigación participante (citado en Alvarado & García, 2008, p. 4) las autoras enfatizan en que la crítica-social se fundamenta en un marcado carácter autorreflexivo, pues el paradigma emplea la autorreflexión para que cada ser tome conciencia del rol que le corresponde dentro de determinado grupo por lo que se propone la crítica como la posibilidad de comprensión de las situaciones de cada individuo, puesto que es un proceso de construcción y reconstrucción entre la teoría y la práctica.

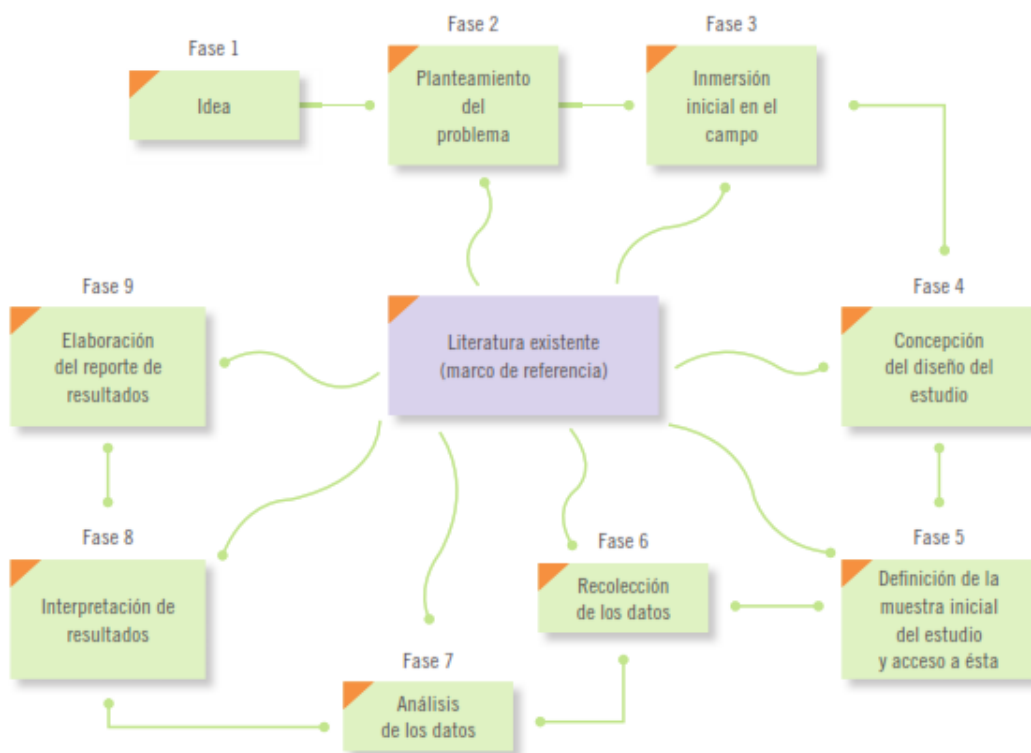
El paradigma cuenta con ciertas características que permite la mejor comprensión de los sucesos y de las personas, entre ellas se encuentra: **1)** la adopción de una visión global y dialéctica de la realidad, **2)** la aceptación compartida de una visión democrática del conocimiento y los procesos que este implica, **3)** la admisión de las visiones particulares de la teoría en relación con la realidad y la práctica (Alvarado & García, 2008, p. 5), lo anterior permite comprender que el

conocimiento no es solo producto de individuos, grupos o comunidades humanas con preocupaciones alejadas de la realidad, sino que se construye a base de intereses que se desarrollan desde las necesidades de la humanidad y que se configuran por las condiciones históricas y sociales.

Continuando con el desarrollo metodológico, este proceso partió desde el enfoque de investigación cualitativo, mismo que “utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación” (Sampieri et al., 2010, p. 49), lo que quiere decir que a diferencia del enfoque cuantitativo de investigación, en este se pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos, lo que permite que sea un proceso flexible pues el acto de indagar circula de manera dinámica entre los hechos y la interpretación de estos, por lo que no es un proceso lineal sino más bien circular, como se puede observar en el siguiente gráfico.

Figura 3.

Proceso Cualitativo



Fuente:(Sampieri et al., 2010, p. 50)

Con relación al gráfico anterior, se da cuenta que en el enfoque cualitativo es necesario regresar algunas veces a las etapas previas de la investigación por lo que se reafirma que este proceso no es lineal, sino que se puede pensar en espiral, con la premisa de que se puede terminar trabajando en dos o más etapas a la vez, además de esto, el proceso implica generar relaciones de confianza y/o cercanía con los sujetos y el ambiente con los que se piensa realizar el proceso. La indagación y recolección de datos se torna flexible ante el desarrollo de la teoría pues el objetivo es reconstruir la realidad tal como la perciben los actores de un sistema social y esto implica que dichos actores cuenten con ciertas características que guíen el proceso.

Para esta investigación se contó con la participación directa de cuatro mujeres, tres de origen campesino, con familias campesinas, que con el paso del tiempo han migrado hacia el casco urbano de Sonsón Antioquia y una proveniente del municipio de Caldas Antioquia que migro hacia el oriente antioqueño asentándose en una finca de la ruralidad de Sonsón, las cuatro mujeres están en un rango de edad entre los 25 años a los 45 años, algunas son madres de familia, trabajadoras y emprendedoras, pero la característica principal es que todas tienen o han tenido un contacto y/o acercamiento con el campo y sus procesos de siembra, cosecha y producción de alimentos. Al inicio del acercamiento al campo se hizo contacto con la totalidad de 6 mujeres, sin embargo, solo se logró el acercamiento a las cuatro descritas anteriormente, así que Yaneth, Nora, Yecenia y Emilsen pusieron sus voces, sus apuestas, su criterio e historias para que “Mujeres que cultivan bienestar” pudiera fluir con libertad.

Además de la participación directa de estas cuatro mujeres, se contó con la participación indirecta de las demás asociadas de Martínez de Nisser, en tanto la investigadora pudo interactuar con ellas y sus familias en espacios propiciados por la organización fuera de los implementados con las técnicas de generación de información, las cuales se retomarán más adelante.

Para el método, se tomó como inspiración la investigación anfibia, esta implica “el cambio rápido de roles y de identidad en la misma realidad de distintos ángulos [...] dejarse llevar por el ritmo de los acontecimientos por el acceso continuo a lugares y protagonistas” (Ruiz Botero et al., 2023, p. 7), busca ubicar en una mirada de horizontalidad, el protagonismo de los sujetos y de la investigadora en este caso, volviendo el proceso investigativo parte de la cotidianidad donde se debe enfrentar diferentes retos de acuerdo al contexto donde se encuentre. Por otro lado, esta investigación retoma un poco las perspectivas de la investigación feminista, que busca entender y cuestionar las desigualdades de género y el cómo estas afectan a la sociedad, esta pretende “tener

sensibilidad hacia temas que tienen que ser investigados y que especialmente afectan a las mujeres y a sus experiencias particulares de vida” (Jiménez Cortés, 2021, p. 1), es entonces que se enfoca en dar voz a las experiencias de las mujeres, priorizando todo aquello que requiera atención y siendo consciente de quien se es como persona y como investigadora.

La investigación se dividió en tres etapas, siendo la primera el diagnóstico y la planeación, realizada por medio del rastreo documental donde se abordó a diferentes autores y autoras que retoman temas como la alimentación (Shiva, 2016), la soberanía alimentaria (La Vía Campesina, 2021), las bases materiales e inmateriales que sostienen la vida (Achugar, 2019), el cuidado (Muñoz (2008), Bathyany (2020 - 2021), Tronto (2020), Svampa (2018) entre otros), pedagogías (Sánchez (2023), Bolívar & Fernández (2014), Torres (2010) entre otros), además de haber realizado una exploración por la historia de la Asociación Municipal de Mujeres María Martínez de Nisser (Bedoya (2012), Álzate (2021), y un recorrido por los estatutos y normatividad que rigen la organización (2023)). Fuera de transitar por estos autores-as y otros que alimentaron el desarrollo del proceso, la investigación se vale del desarrollo del proyecto “Memorias de prácticas de economías campesinas de mujeres en paramos oriente” en modalidad de pasantía con el grupo de investigación en Estudios en Gestión Territorial y Desarrollo local de la Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia hecho que facilito el acercamiento teórico y conceptual.

La etapa dos es el acercamiento al campo y generación de información, la cual se hizo por medio del acompañamiento inicial de la asesora Luz Dary Ruiz Botero, además de esto, se contó con el acompañamiento en el campo el cual se realizó de la mano de Luz Emilsen Bedoya Botero, quien es la profesional en psicología que acompaña los procesos dentro de la asociación. Para garantizar la información se hizo uso de técnicas como la entrevista semi estructurada, la cual es una herramienta funcional y muy usada por la profesión para entender y analizar desde diferentes perspectivas, ha sido aplicada en diferentes contextos, sobre todo con un marco situacional que da cuenta de las diferencias entre lo técnico y lo vivencial (Vélez Restrepo, 2003, p. 103), en este caso busca acercarse a la realidad social de las mujeres, indagar un poco más sobre sus costumbres sueños e inquietudes a futuro en relación con las practicas alimentarias o de cuidado, para esto se realizó una guía con algunas preguntas que guiaron las entrevistas. Ver anexo 1.

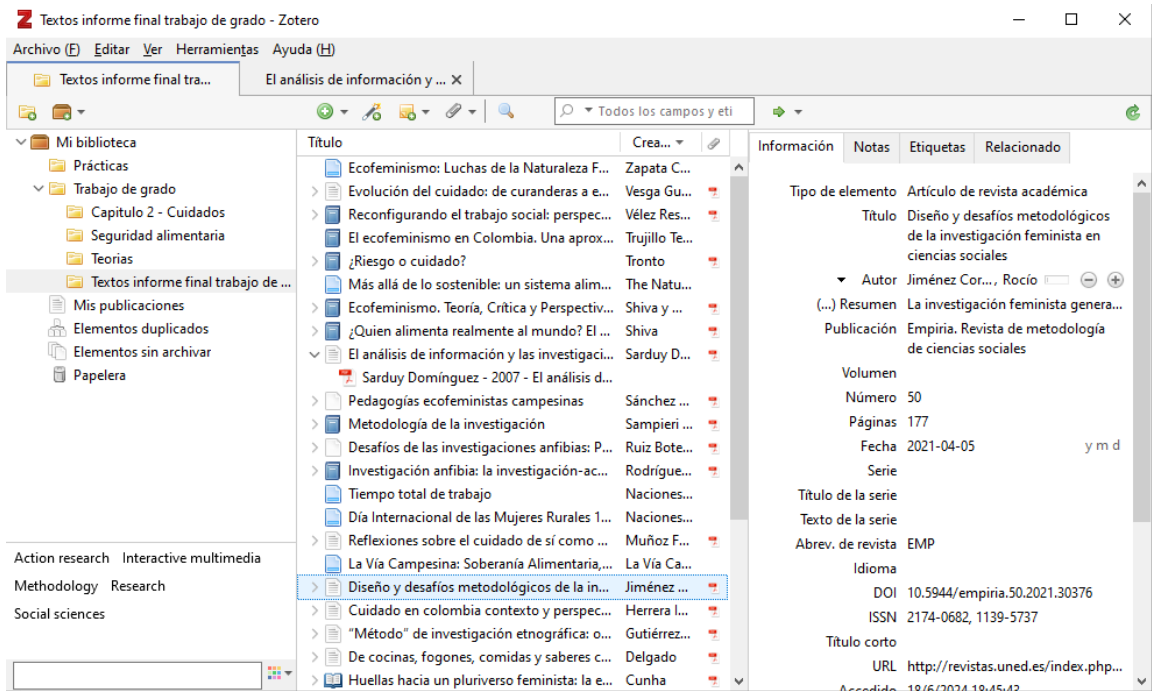
Además de la entrevista, se recurrió a la observación participante, con esta se buscó hacer un poco más cercana la realidad de las mujeres de la asociación así como las actividades que se realizan, pues “con la observación participante la realidad se capta no solo en su objetividad sino

también en su lado subjetivo” (Gutiérrez Quevedo, 2019, p. 128) para así evidenciar la construcción colectiva, al igual que la convivencia grupal, las relaciones con las otras y los propósitos del trabajo grupal. La observación se hace en las asambleas generales del mes de octubre, noviembre de 2023 y enero de 2024, este ejercicio fue apoyado por el diario de campo, donde se depositó toda la información correspondiente al ejercicio observado y por el sistema categorial que brindo orientación en las categorías seleccionadas. Ver anexos 2 y 3.

Como complemento de las técnicas mencionadas anteriormente, se intentó sostener conversaciones informales tanto con participantes directas, como con las participantes indirectas de la investigación, esto con el fin de generar una relación de confianza y respeto entre la investigadora – participantes del proceso investigativo; como estas conversaciones no estaban planificadas en el desarrollo de la fase dos del proyecto, los resultados se registraron en diarios de campo iguales al de la observación participante.

El tercer y último momento es el análisis de la información, este fue crucial para comprender los hallazgos y ayudar a responder la pregunta de investigación que se planteó inicialmente; Sarduy Domínguez, afirma que el “análisis de la información en investigación es un proceso fundamental para obtener percepciones útiles y tomar decisiones informadas” (2007, p. 3) por lo que se busca que el análisis sea fiel a las características de la información recuperada y de los relatos escuchados, para obtener en un futuro próximo interacciones sanas y respetuosas desde los procesos de investigación. El análisis de los datos estará guiado por los objetivos de investigación, los cuales fueron construidos cuidadosamente, con estos se puede obtener una vista completa de las características principales de la información generada, similitudes, diferencias e incluso complementos.

Para el análisis de datos se hizo uso de herramientas como el gestor bibliográfico Zotero (ver figura 4), este permitió la reunión masiva de los documentos utilizados en esta investigación; así mismo facilitó, en el momento de escritura la citación y referencias necesarias; además se hizo uso de espacios de almacenamiento como Google Drive para reunir la información que fuera surgiendo como resultado de los acercamientos al campo, como fotografías, guías, transcripciones, fichas de lectura y matrices que facilitaron el análisis de la información. Ver anexo 4.

Figura 4.*Gestor Bibliográfico - recolección de la información*

5.1 Consideraciones éticas

Partiendo del respeto hacia las personas, se busca salvaguardar el buen nombre de las participantes por medio del consentimiento informado (ver anexo 5), en el que se deja en claro la naturaleza de la investigación y el rol que se desempeña en esta; como elemento principal y transversal se encuentra la *confidencialidad*, lo que quiere decir que la información generada no será usada para fines distintos a los inicialmente propuestos respecto a la propiedad intelectual, el derecho a la privacidad y el anonimato de las participantes si así lo desean. Para el proceso de generación de información se citó apropiadamente a las mujeres según sea su decisión de tiempos y lugares, así mismo mantener presente el derecho a la reserva de la identidad y decisión de permanencia mismo que fue aprobado por las participantes para registrar en esta investigación con su nombre de pila. De acuerdo con uno de los compromisos adquiridos en el Código de Ética de los trabajadores sociales en Colombia la investigadora debe:

Generar incidencia en la resolución de problemas sociales, procesos de transformación y la construcción de tejido social, con diversas metodologías basadas en un cuerpo sistemático

de conocimientos que posibiliten, entre otras: sensibilización, prevención, promoción, organización, movilización social e investigación. (2019, p. 28)

Finalmente se generó un compromiso hacia la población involucrada, en donde el principal interés de la investigadora era evitar el extractivismo intelectual, de igual manera se dará conocimiento del accionar práctico, su pretensión y su fin; el cual procura no solamente trabajar con las sujetas, sino generar información que aporte en el equipo de trabajo por lo que se garantiza el acceso a los resultados obtenidos, se busca aportar y retribuir a la generación del conocimiento obtenido, por medio de información y/o herramientas que permiten colaborar con el trabajo y la prolongación de las actividades realizadas.

6. Ecos de la tierra: Historias entre encuentros y desencuentros con mujeres rurales y campesinas

La alimentación trasciende la mera satisfacción de las necesidades biológicas, es un acto cargado de significado político que se entrelaza en las dinámicas de producción, distribución y consumo; al elegir alimentos producidos localmente, se apoya la economía de las comunidades y se fomenta las prácticas agrícolas sostenibles. Un consumo responsable nos invita a reflexionar sobre el impacto de nuestros hábitos alimenticios en el medio ambiente y en los sistemas socioeconómicos, además, el uso medicinal y ancestral de los alimentos nos conecta con los saberes tradicionales que han nutrido a las sociedades a lo largo de las generaciones, ofreciendo una perspectiva holística que honra la relación intrínseca entre la tierra, el cuerpo y el espíritu.

6.1 Inflorescencia: Mujeres en colectivo²

Dando paso a la memoria, López Villada (2019, pp. 27-28) relata algunos de los acontecimientos que marcaron el territorio históricamente, como por ejemplo en 1970 cuando llegó a Sonsón el primer grupo ilegal armado que incursionó con su presencia en Rio Verde de los Montes, este fue el Ejército de Liberación Nacional más conocido como ELN; comenzando la década de los 80's, en 1981 las Fuerzas Armadas de Colombia más conocidas como FARC, asesinaron a ocho personas en el caserío de Mesa, en las veredas de la Mesa, la Danta y Mulatos; luego, en 1990 se conformó el grupo de limpieza social conocido como "Mano Negra" y hacia 1995 comenzó a operar el frente 47 de las FARC comandado por Elda Nevis Mosquera alias "Karina", un año después, en 1996 alias "La Marrana" ingreso al casco urbano con 14 hombres y asesinó a ocho personas, una masacre que duró tres días y fue nombrada como "el fin de semana negro" por sus recurrentes acciones violentas; para finalizar el recorrido por algunos de los hechos que marcaron la historia del municipio, se avanza al 2002 cuando ocurrió el asesinato de 18 paramilitares por parte del ejército en el lugar conocido como "La Pinera" que actualmente (2024)

² La inflorescencia es la disposición de las flores sobre las ramas o extremidad del tallo, representa la organización de las mujeres es la Asociación de Municipal de Mujeres María Martínez de Nisser, pues trabajan colectivamente desde las individualidades de sus asociadas.

es sede de la Universidad de Antioquia, estos jóvenes estarían recién ingresados a la guerra y solo pretendían mejorar sus condiciones sociales.

Paralelo a la época de conflicto en la zona, el movimiento social tomo fuerza hacia los años 2000's acogiendo por igual a hombres y a mujeres, por lo que en muchas partes del municipio, las mujeres decidieron empezar a agruparse principalmente en las veredas con la convicción de hacerle frente al conflicto armado de la época, buscando otras maneras de “resistir” con el ideal de luchar por sus derechos, cabe aclarar que antes de que ocurrieran estos trágicos sucesos los grupos veredales de mujeres ya se llevaban a cabo a lo largo del territorio.

Es entonces que hacia el año 2002, se lleva a cabo en el municipio un proceso llamado “De la casa a la Plaza” realizado por la Corporación para la Participación Ciudadana denominada Conciudadanía³, con el desarrollo del diplomado mencionado anteriormente se propició un espacio donde se acogió a las mujeres que asistieron a este como aprendices de derechos humanos entre algunos otros aspectos importantes para el contexto social, por lo que este ejercicio dio pie para que las mujeres se motivaran y decidieran participar en la esfera política según su capacidad de decisión y aportes como líderes del municipio llevando consigo la premisa que escuchaban en las reuniones de las Juntas de Acción Comunal (JAC) la cual era: “Las mujeres también se pueden organizar” haciendo referencia a no tener la necesidad de contar con la presencia y el apoyo de un hombre para propiciar espacios de encuentro, así lo menciona Doralba Botero líder del grupo Genesis de la vereda Nori (citada en Alzate Ospina, 2021, p. 25).

A partir de entonces se constituye legalmente la Asociación Municipal de mujeres María Martínez de Nisser como resultado del proceso de juntanza y reconocimiento entre las mujeres, con sus familias y comunidades; es importante señalar que a pesar de que iniciar el encuentro con las otras ha sido enriquecedor, también ha sido complejo y con la presencia de actores armados de la época, se puede observar como el temor y la incertidumbre acompañaron a la par los procesos de resistencia colectiva pero no derrocaron las ganas de juntarse, compartir y salir adelante.

Desde su creación y hasta entonces la asociación se ha convertido en un referente a nivel municipal, pues siguen promoviendo los valores que en un principio las llevo a unirse, tales como la formación constante, la promoción de la autonomía económica y la soberanía alimentaria, pues

³ Organización sin ánimo de lucro que fue constituida oficialmente en 1991 y que promueve la participación ciudadana en la construcción democrática e integral de territorios que sean sostenibles, reconciliados, y que ejerzan la ciudadanía plena con bases en la democracia, el desarrollo territorial sostenible, la paz y la reconciliación.

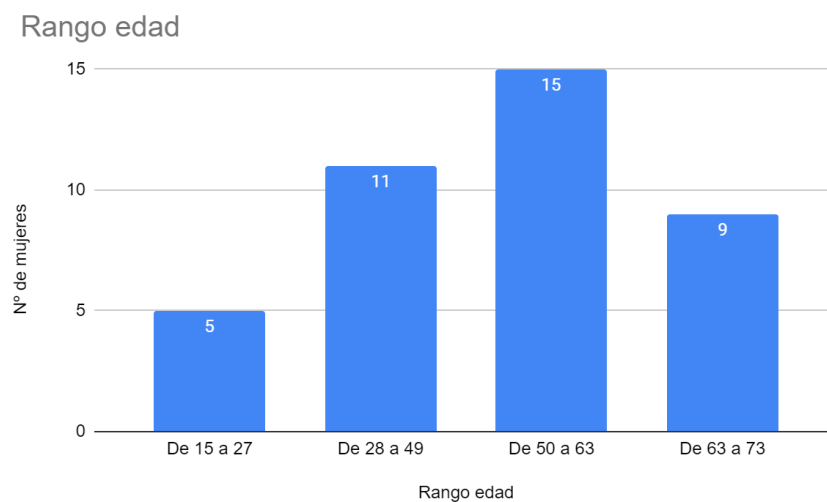
para las mujeres esos valores se convirtieron en una necesidad constante por lo que por medio de múltiples actividades Martínez de Nisser se ubicó como un mecanismo de permanencia y un espacio seguro donde las mujeres pueden unirse, compartir experiencias y conocimientos mientras aprenden juntas y generan espacios de participación política para contribuir a mejorar su calidad de vida.

La asociación está conformada por una junta directiva constituida en su totalidad por mujeres campesinas y varios órganos y comités que permite su funcionamiento, como por ejemplo la dirección con la asamblea general, el de administración con la junta directiva, el de control fiscal, el de ejecución con comités de trabajo, el de justicia con las conciliadoras y el de aliados como el consultorio psicológico *Sentires*. La organización cuenta con la participación de jóvenes estudiantes del municipio que realizan allí su servicio social, apoyando diversas actividades como el ropero o el mercado virtual campesino y otras que surgen a lo largo del año como el Festival de las Mujeres y el Agua, una celebración para dignificar la vida de las mujeres.

Al 2023, La Asociación Municipal de Mujeres María Martínez de Nisser cuenta con la participación de 40 mujeres de diferentes edades que contribuyen a la diversidad de saberes, aportando al relevo generacional, como se puede evidenciar en el siguiente gráfico y donde aproximadamente el 85% de mujeres son rurales y el 15% restante pertenece a la zona urbana.

Figura 5.

Rango de edad - ASONISSER 2023



Fuente: (Acevedo Ángel, 2023)

6.2 Conversaciones con la tierra

Sentadas frente a la huerta de Martínez de Nisser, Yaneth, Yecenia, Emilsen y Nora recuerdan como llegaron hasta ese lugar, mujeres rurales y campesinas que sufrieron las secuelas de la guerra, que crecieron en medio de siembras de café y maíz y lucharon por cumplir sus metas; ellas reconocen que no eran tan cercanas a la tierra, a sembrar, a trabajarla, a vivir en ella. Su llegada a la asociación las llevo a hacerle frente a los retos que esta les presentaba por medio de uno de sus fuertes: *Las practicas alimentarias*; escucharlas hablar sobre la alimentación y las acciones a su alrededor, devela que unas se han implicado más que otras en el proceso de siembra y producción de alimentos, muestra de esto fue la creación de la huerta circular en el 2022 en la sede principal, donde han podido crear espacios propios para la reflexión, para el compartir y olvidarse un rato de la rutina.

Figura 6.

Mujeres en la huerta circular



Fuente: Luz Emilsen Bedoya Botero, 2024

Entre conversaciones acompañadas de un buen café en las tardes frías del pueblo, Emilsen contaba como “hay unas que se han encarretado en todo [...] no pasa con todas, que solo lo ven como una idea romántica, ósea, porque necesitan tiempo y tú nunca tienes tiempo” (Bedoya, L. 2023. Comunicación personal. 01:50 min), estas conversas revelaban a su paso como la acción de participar en la huerta, de sostenerla y ver sus frutos, les permitió a las asistentes despertar un sentimiento de “*amor*” y/o interés por aprender de ella y acercarse a las demás, por lo que regularmente se reúnen en la asociación a cuidarla, a conversar, a compartir y cuando da y está lista para cosechar, las mujeres pueden disfrutar del producido. Vale la pena aclarar, que del total de las mujeres de la asociación solo participan aproximadamente nueve en la huerta, pues la misma implica la responsabilidad, el tiempo, la asistencia y el cuidado en el espacio, además de ser una posibilidad para aquellas que no pueden o tienen la forma de sembrar en sus hogares.

6.3 Construcción en colectivo

La juntanza de las mujeres en la asociación ha representado la posibilidad de construir conjuntamente, de sostener la dignidad, la fortaleza y la generosidad que las caracteriza, en su gran mayoría han manifestado que les gusta cocinar y esto, es una ventaja, que además aporta a las actividades del grupo. Conviene distinguir que constantemente se producen oportunidades que permiten reunir a las mujeres y sus familias alrededor de la comida, por ejemplo, cuando llegan trabajadores o invitados, la junta directiva convoca a algunas cocinar y eso les otorga un reconocimiento económico por su labor, en una conversación amena con Beatriz, secretaria de la junta directiva decía que:

Cada mes, también que por ejemplo hay una actividad en María Martínez y que necesitan por ejemplo hacerle de comer a los señores que vienen, pues los que cogen aguacate, casi siempre es por ese lado, o en las fiestas, ah que necesitan huevos, que necesitan barritas de gulupa, que necesitan cosas entonces lo llaman a uno, eso también, o de pronto nos hemos beneficiado en lo económico con proyectos, cosas así, cuando nos hemos ganado proyectos y hemos participado por medio de María Martínez. (Comunicación personal, 2023. Proyecto “Páramo”, 0:16:48 min)

Acercarse cada vez con más profundidad a las historias que rodean a las mujeres de la asociación, permite vislumbrar su sentir respecto a esta y a lo que les ha implicado el acto de compartir con las demás. Beatriz es una mujer adulta y campesina que habita en el casco urbano con su familia, ella disfruta cocinar y aprender cosas nuevas, recetas casi siempre. Una de las tantas noches en la sede, se encontraba preparando unos tamales para la actividad del día siguiente, ya que la Asociación había sido contratada para hacer los almuerzos para la marcha de mujeres en conmemoración del 25N de 2023, entonces, surgió una conversación con ella en torno a la comida (en este caso con los tamales), donde yo, con una ardua curiosidad le preguntaba ¿Cómo hacer tamales? Y ella me contaba que lo aprendió de su abuela, al igual que la preparación de alimentos que lo componen; cuando estaba adobando la carne me contó que prefería no hacerlo con alimentos procesados, sino por ejemplo, con cebolla fresca, pimiento fresco, tomate, cilantro y ajo ... en varias ocasiones mencionó a su abuela y a su madre como sus maestras en todo lo referente a la cocina, al igual que un poco inquieta me conto como a su hija no le gusta cocinar, “eso es uno, porque a mi hija no le gusta y cocina muy rico”.

Me contó que tenía en su hogar su propia huerta y que de ahí sacaba lo que podía para alimentarse con su pareja, pues prefería producir en ella, que comprar quizá, alimentos procesados, “a mí me encanta cocinar y cuando me ponen algo que no sé digo: yo no sé hacer eso, pero aprendo” Beatriz además, relató también como era que se sentía acogida por parte de las otras mujeres de la asociación, porque cuando “resultaba” una contrata para hacer comida, la llamaban a ella, junto a otras dos o tres que les gustaría cocinar (diario de campo del 18 de noviembre de 2023)

Figura 7.*"Tamalada"*

El encuentro entre mujeres favorece la construcción de lazos; considerar a las personas, las plantas y los animales como parte de una familia refuerza el ideal del bien común que contempla la organización, pues valores como la amistad y la ayuda mutua posibilitan la compañía, la solidaridad, el amor y el valorarse como mujer campesina, ya que las juntanzas permiten la motivación e invitan a salir de la rutina de ver y sentir la vida (Ruiz Botero & Madrid Restrepo, 2023), las mujeres de María Martínez de Nisser ríen, cantan, bailan, lloran y celebran cada vez que tienen la oportunidad de verse para construir en colectivo.

6.4 La cosecha

El alimento en esta historia es el hilo conductor de todo proceso que se gestó al interior de la organización, la conexión con la tierra, las manos que siembran y que cosechan, los frutos y productos que son vendidos y los que sirven a los emprendimientos de las mujeres que dedican parte de su vida a ello; por ello se hace necesario hacer una distinción de lo que para ellas es uno de los lineamientos que guían su trabajo: *La soberanía alimentaria*, que es definida por La Vía Campesina como

Un proceso de construcción de movimientos sociales y una forma de empoderar a las personas para organizar sus sociedades de tal forma que trascienda la visión neoliberal de un mundo de productos básicos, mercados y actores económicos egoístas [...] La soberanía alimentaria significa solidaridad, no competición, también la construcción de un mundo más justo desde abajo hacia arriba. (2018, p. 3)

Lo anterior no es más que la apuesta por la libre toma de decisiones en referencia a la alimentación, que las personas puedan decidir sobre que tipos de alimentos consumir, sobre qué tipo de procesos agroecológicos apoyar y sobre por qué productos comprar, se convierte en un acto de resistencia al sistema; pasa con las producciones de las huertas familiares de las mujeres que hacen parte de la asociación e incluso con la huerta circular que habita en esta, pues su lucha desde la cosecha es por lo justo, en cuanto a la diversidad en los productos que siembran, el dinero, el auto consumo responsable y la creatividad de las mujeres para atender y resolver los menesteres cotidianos (Ruiz Botero & Madrid Restrepo, 2023). Las mujeres de la organización que tienen huertas logran el cometido de justicia con actos tan simples como el no tener un intermediario a la hora de realizar su venta, allí redimen el camino recorrido para obtener un producto a la vez que enuncian la historia de este, pues se dejan ver las condiciones de producción, los conocimientos y el tiempo que cada una invirtió para poder cosechar.

Por eso en la búsqueda por comprender la alimentación como un acto político he podido notar que este, está permeado desde el amor, los cuidados, la resistencia, la sostenibilidad y sobre todo la memoria ancestral que en últimas se convierte en una acción que va más allá del movimiento intangible y áureo⁴ marcado por la decisión de acuerpar el alimento.

El acto político termina siendo influenciado por las mujeres desde varias áreas de la vida, desde el amor, cuando los espacios de encuentro con la alimentación permiten desarrollar acciones de amor propio, la bondad, la compasión y la capacidad de habitar con las demás; desde el cuidado, al permitir la reflexión y desde la resistencia al decirle ¡NO! al sistema, rechazando los alimentos procesados. Ducasse (2019), define el acto de comer como “una responsabilidad colectiva que parte de la tierra al plato, por lo tanto mientras se destruyen otras formas de vida, animales como vegetales, se condena a la humanidad a un futuro incierto” (citado en García, 2019, p. 1), por lo que se vuelve político al tener que tomar decisiones sobre como alimentarnos de cara a la

⁴ Acuerpar como acción de habitar el alimento, ser conscientes del proceso y el recorrido de los alimentos.

industrialización, que clase de comida compramos, por ejemplo el no comprar carne por su impacto ambiental y sobre la naturaleza, pues son acciones que aportan a la transformación y construcción social.

Finalmente, al preguntarse de manera constante por la forma en la que nos alimentamos es una invitación clara a la reflexión permanente, pues estamos sumergidos en un mundo casi por completo capitalista que apela al desarrollo del capital del poder sin contar con las consecuencias de los procesos puedan acarrear para llegar al éxito⁵.

6.5 Transformación, comercialización y distribución

Si se siguen hilando las historias de las mujeres de la asociación hasta el momento se vislumbra fácilmente la superación y la berraquera de cada una al pasar por crisis o situaciones problemáticas, algunas más que otras y llegar al lugar que habitan hoy en día. Yecenia es una joven madre de 25 años, quien reside en la sede de Martínez de Nisser desde hace ya dos años, de origen campesino, esta mujer “*echada pa'lante*” como lo dice ella, es estudiante y emprendedora de tiempo completo, trabaja simultáneamente en el sostenimiento de la sede y en la preparación de los alimentos cuando es convocada para alguna actividad, ha liderado, casi a la par de su ingreso como asociada, el ropero y el mercado virtual campesino, una iniciativa lanzada desde la asociación para fortalecer las estrategias de apoyo a la autonomía económica de las mujeres.

Así como Yecenia, otras mujeres enfocan su tiempo y energía en la transformación de los alimentos en productos comerciales, por ejemplo, mermeladas, compotas, tortas, quesos entre otros; Nora, por ejemplo, produce aceites esenciales con plantas como el romero, las rosas y el cannabis, Doralba prepara brevas, bocadillos, pan de yuca, Natalia cocina tortas con muchas variedades y postres de muchos sabores, Luz Elena transforma la leche de la vaca en cuajada, queso, mantequilla, Ana prepara empanadas de plátano, Lina produce productos cosméticos a base de miel y aceites esenciales, así mismo otras utilizan su ingenio para transformar y dar vida a la materia prima a su alrededor.

El proceso de transformación de los alimentos abarca desde técnicas tradicionales de preservación hasta métodos de procesamiento, incluye prácticas como el secado, la fermentación, el enlatado y congelación que lo que busca es preservar la comida y mejorar sus propiedades

⁵ Referencia a los procesos de producción contaminante en la industria alimentaria.

originales. La transformación refleja adaptaciones a nuevos entornos, disponibilidad de ingredientes y la influencia de cambios culturales, contribuyendo a la diversidad gastronómica que caracteriza a las distintas sociedades.

Por otro lado, las mujeres aprovechan los conocimientos que tienen de sus familiares para apostar por sus emprendimientos, de allí que cuentan con la opción de no venderle a ningún intermediario o a los mercados del municipio directamente, sino más bien de participar en la feria online de la Asociación Municipal de Mujeres María Martínez de Nisser, Yecenia nos cuenta sobre el proceso de la organización y ejecución de la feria

Yo hago el proceso en una semana, el lunes las llamo, les pregunto - ¿Qué productos tienen para esta semana? – entonces cada una me va mandando su listica como de bueno, yo tengo cilantro, yo tengo lechuguita, o tengo papa, o en mi huertecita tengo unas brevas; cada una me da sus productos y el precio que ellas consideran que debe de ser, yo no soy la que pone los precios, son ellas a sus productos, yo trato de que hay unas que no valoran todo el esfuerzo que hacen. (Pérez, Y. Comunicación personal, 2023)

Figura 8.*Organización y ejecución de la feria On line*

Fuente: (Ruiz Botero & Madrid Restrepo, 2023, p. 10)

Con lo anterior se pone de manifiesto como el mercado virtual o feria online campesina ha dado paso a otras formas de organización, pero sobre todo otras formas de distribución, donde se reconoce la importancia que tiene la autonomía económica de las mujeres rurales y campesinas que hacen parte de la asociación, lo necesario de valorar su esfuerzo, dedicación y conocimiento para lograr precios justos y que junto a la huerta circular dan pie para que ellas sigan luchando por sus derechos. Batthyany, k. (2022) resalta la importancia de la autonomía económica en las mujeres al comentar que muchas veces el tener ingresos propios, les permite luchar por los sus derechos, hecho que se ve reflejado, por ejemplo en que las mujeres han sido maltratadas de alguna manera al poseer algún nivel de autonomía económica logran hacerle frente a estas situaciones; así mismo esos derechos que menciona la autora estarían ligados concretamente y en principio con la

autonomía física y la toma de decisiones, pues estos contribuyen a la construcción y el empoderamiento del ser social.

6.6 El consumo: La familia, los conocimientos y el beneficio

A este punto entendemos que una alimentación saludable es fundamental para protegernos de enfermedades y mantenernos en óptimas condiciones, incluye la variedad y el equilibrio en lo que consumimos y por ende las practicas alimentarias dan el sentido a un consumo sano y responsable de los alimentos. Sin embargo, también existe la posibilidad de que este consumo además de ser nutricional sea medicinal, tanto para las mujeres y sus familias como para las especies vivas, las plantas y la tierra, con prácticas ecológicas como el compost y los abonos orgánicos poniendo en práctica los conocimientos y practicas ancestrales de las mujeres campesinas con el fin de optar por una mirada menos antropocéntrica, pero si más biocéntrica.

En uno de los apartados de este capítulo, mencionaba como el acto de considerar las personas, plantas y animales como parte de una segunda familia, reforzaba el ideal del bien común que tiene la asociación, pero ¿Qué pasa con el núcleo familiar?, el que tenemos en casa; afortunadamente para las mujeres asociadas, este ha sido otro de los pilares que las animan a participar de diferentes procesos, aportando la motivación y el apoyo necesario , así mismo se ha generado en ella (la familia) un ambiente de recepción al aprender y comprender por medio de las mujeres distintos temas, como la importancia de la autonomía económica, los cuidados y la defensa de derechos entre otros.

Y como en un tejido la memoria ancestral hace parte del legado de la familia, cuando se retoman los conocimientos adquiridos por las mujeres, por sus mamás, abuelas y demás familiares se posiciona en un primer plano al igual que el sostenimiento de la oralidad y las prácticas intergeneracionales; es el caso de Nora, quien hoy en día tiene un emprendimiento de aceites esenciales junto a su hijo y esposo, ella recuerda tiernamente como su hijo, un día cualquiera comenzó a sembrar en la huerta de su casa y como ella con recelo decía “que pereza sembrar”, pero a pesar de esta protesta que sostenía con ella misma, un día que su esposo se encontraba delicado de salud, decide experimentar por primera vez con las plantas ya que no estaba de acuerdo del todo con la medicina tradicional, así que opto por darse una oportunidad con la naturaleza, para ese entonces su hijo ya tenía experiencia y feliz empezó a acompañar a su madre en todo este proceso,

pasado el tiempo pudo notar como su pareja se había recuperado notablemente con el aceite que ellos habían producido y decidió crear su emprendimiento de manera oficial (Valencia, N. Comunicación personal, 2023). Nora apela a la memoria ancestral al aplicar los consejos de su madre sobre las plantas y al transmitir estos conocimientos a su hijo, por medio de su negocio.

Por otro lado, el trabajar con los conocimientos y memorias ancestrales que tienen las mujeres, le ha permitido a la asociación participar de diferentes proyectos académicos y alianzas con otras organizaciones, lo que finalmente conlleva a un beneficio mutuo para ambas partes, tanto económicamente como en las maneras de incidir en otros espacios, así el conocimiento trasciende a espacios como la academia, por ejemplo. Luz Emilsen, compartía una de las experiencias que, en los 22 años de constitución de la asociación, habían logrado participar “una vez cocinábamos hace tiempo con unos chicos de la de Antioquia con un proyecto de esos Bupee, hicimos recetas de maíz, ah eso fue una fiesta, sabíamos las recetas” (Bedoya, L. Comunicación personal, 2023), proyecto que busco recuperar las recetas a base de maíz de las memorias de las mujeres adultas de la asociación; este tipo de proyectos terminan por abrir la posibilidad de poner a conversar saberes propios y de la academia, con una mirada horizontal, comprensiva y que deja de lado el denominado extractivismo académico.

7. Los cuidados en mujeres campesinas: Entre tensiones y sostenimiento de la vida

7.1 Prácticas de cuidado que sostienen vidas

Desde las experiencias de las prácticas alimentarias propiciadas en la Asociación Municipal de Mujeres María Martínez de Nisser en el oriente antioqueño, se pueden identificar diversas acciones de cuidado que contribuyen a la sostenibilidad de la vida, como por ejemplo el consumo consiente, la reducción del desperdicio alimentario y la promoción y concientización sobre la sostenibilidad, acciones que al aplicarlas de manera colectiva pueden contribuir al cuidado del entorno y la promoción de prácticas respetuosas con el medio ambiente. En este apartado se hará un recorrido por algunas de las prácticas de cuidado que realizan las mujeres de la asociación, quienes fortalecen la economía solidaria y sostenible compartiendo los saberes propios que entretejen el poder de la palabra y la memoria individual y colectiva.

Las prácticas estarán divididas en tres grandes dimensiones: **1) Prácticas de cuidado para la autonomía económica, 2) Prácticas de alimentos que cuidan y 3) Cuidado colectivo de mujeres**, las cuales serán descritas a continuación.

La primera dimensión son las *Prácticas de cuidado para la autonomía económica*, que hacen referencia a las acciones y actividades que se realizan para mantener el bienestar físico, emocional y social, tanto de manera individual como de manera colectiva con todo lo que nos rodea, para el caso de Martínez de Nisser estas, buscan contribuir a la autonomía económica de la organización y de las mujeres que la conforman, aportando así a la economía del cuidado, en ese sentido se encuentran actividades como:

- **Ropero:** Es una iniciativa que promueve la sostenibilidad y el cuidado del medio ambiente por medio de la reutilización de ropa de segunda mano, esta estrategia permite que las prendas, que han concluido su ciclo de uso inicial tengan una segunda oportunidad, contribuyendo así a la reducción de desperdicio textil. Las prendas que forman parte del “Ropero” provienen de donaciones de saldos textiles de algunos almacenes y de ropa que ya no utilizan las mujeres y sus familias, estas prendas son cuidadosamente seleccionadas y puestas a la venta a un precio accesible de \$2.000 COP, y zapatos a \$4.000 COP.

La estrategia cuenta con un triple beneficio, por un lado, facilita la adquisición de ropa y calzado a precios económicos, lo que es especialmente útil para las familias con menos recursos; por otro lado, al darle una segunda oportunidad a estas prendas, se está contribuyendo a la conservación del medio ambiente al reducir la demanda de producción de nuevas prendas, lo que implica un menor consumo de recursos naturales y un menor desperdicio de recursos. Finalmente, los ingresos obtenidos de la venta de estas prendas se destinan a apoyar económicamente a la asociación, lo que permite financiar otras actividades en beneficio de las mujeres y sus familias.

- **Fondo de ahorro autogestionado:** Esta, es una estrategia que permite apoyar con pequeños préstamos a algunas mujeres que lo requieran para el fortalecimiento de sus emprendimientos, los préstamos se hacen con una baja tasa de interés mensual y se basa en la confianza para permitir su funcionamiento, lo que hace que las mujeres que cuentan con pocos recursos económicos se puedan sentir apoyadas y acompañadas por la organización, motivándolas a seguir trabajando en pro de sus familias y de ellas mismas. Este fondo nace gracias a un recurso económico que quedó de un proyecto gestionado tiempo atrás por la organización.
- **Usos de la sede:** Afortunadamente la locación de la asociación es una casa con más de diez habitaciones, lo que le permite ofrecer diversos servicios además de acoger a las mujeres en los encuentros, arriendo, vivienda, almacenamiento y consultorio psicológico. La sede actualmente cuenta con dos habitaciones en arriendo permanente, una que es utilizada como vivienda, por una joven que al mismo tiempo presta el servicio de cuidado y mantenimiento al espacio y la otra que es usada como oficina y almacenamiento de productos apícolas.

Además de esto, el lugar ocasionalmente presta el servicio de hospedaje a los trabajadores recolectores de aguacate que deben desplazarse en temporada y a grupos de estudiantes o personas que lo necesiten, fuera de esto, también acoge a algunas mujeres en caso de ser necesario por condiciones extremas, como por ejemplo, mujeres que estén en estado de embarazo y requieran fácil movilidad a sus citas de control, mujeres que sean víctimas de cualquier tipo de violencia, mujeres que vivan en la zona rural y necesiten hospedarse en la sede entre otras situaciones. Por último, allí se encuentra ubicado el consultorio psicológico Sentires, el cual, como producto de un

trueque, no paga arrendamiento a cambio de ofrecer sus servicios a bajo costo o gratuitamente a las asociadas que lo requieran.

- **Trueque:** Ha sido considerado por las comunidades indígenas, campesinas y algunos grupos urbanos como un ejercicio que permite dignificar el trabajo y solventar algunas necesidades básicas, en la asociación se ha usado para promover la economía solidaria y dignificar el trabajo y preservar las tradiciones, pues allí no es tan relevante que un objeto tenga mayor valor de cambio que otro, porque en el trueque ambos adquieren el mismo valor de uso, así pues las mujeres han llegado a intercambiar alimentos (muchos de ellos producidos en sus fincas), ropa, objetos de cuidado y algunos objetos del hogar, para beneficio propio.
- **Segundos usos:** Al ser una asociación de mujeres que vela por el cuidado y la sostenibilidad ambiental, uno de sus pilares de funcionamiento es el aprovechamiento de los recursos adquiridos promoviendo los segundos y terceros usos, es decir, la organización implementa acciones de cuidado como el no usar plásticos en la producción y consumo de sus alimentos, el aprovechamiento de los residuos orgánicos para la producción de abonos para la huerta, el ropero (mencionado anteriormente), el costurero que se mencionara más adelante entre otros.

La segunda dimensión son las *Prácticas de alimentos que cuidan*, en esta se encontraran algunas de las prácticas alimentarias que cuidan, referenciadas en el capítulo anterior, pues el alimento se convierte en un “*cuidador*” fundamental en múltiples dimensiones reforzándolas, como la nutrición y salud, las conexiones sociales y emocionales, la seguridad alimentaria y el cuidado del medio ambiente.

- **Siembra en la huerta:** Es una apuesta y un compromiso con el cuidado de la vida en todas sus formas, las mujeres que participan en ella, ya sea visitando la sede o involucrándose directamente en la siembra, se benefician de múltiples maneras, aprenden y comparten conocimientos sobre prácticas agroecológicas, lo que no solo enriquece su experiencia personal, sino que también contribuye a la eficiencia de la producción; el uso de técnicas orgánicas impulsado por los conocimientos previos de las participantes, posibilita un ahorro

importante en fertilizantes y pesticidas, esto tiene un impacto económico positivo ya que al mismo tiempo promueve la sostenibilidad y la salud del medio ambiente.

Además, el enfoque orgánico y centrado en la comunidad es una forma de cuidado constante para las mujeres y sus familias ya que fomenta prácticas saludables y sostenibles, contribuye a la tierra en tanto estas no contaminan y al bienestar general de las participantes y sus familias promoviendo un círculo virtuoso de aprendizaje, crecimiento y cuidado, como se refleja en el Catálogo de la huerta del cuidado de las mujeres de Páramo.

Consumir una ensalada fresca y deliciosa un domingo en la casa, implicó el acceso a zanahorias, tomates, lechugas, cilantro, cebollas y limones. Con la claridad necesaria de que no vienen de la nevera, sino que vienen de la tierra y las manos que las siembran, cultivan y cosechan de forma agroecológica aportando a la salud del cuerpo, del entorno donde se siembra y de la misma tierra. (Ruiz Botero & Madrid Restrepo, 2023, p. 15)

- **Preparación de alimentos al servicio de otros:** La asociación ofrece un valioso servicio de preparación de alimentos destinado a trabajadores, visitantes y estudiantes, este servicio tiene un impacto económico directo y significativo en las mujeres campesinas asociadas y sus familias. Para la preparación de estos alimentos, se contrata directamente a las mujeres, lo que no solo proporciona una fuente de ingresos, sino que también promueve su autonomía económica y empoderamiento; este enfoque de contratación directa es una forma tangible de apoyar a las mujeres campesinas y a sus familias, contribuyendo a su bienestar económico y al desarrollo sostenible de sus comunidades.

Al mismo tiempo, este servicio fortalece la economía local y fomenta la equidad de género en el sector laboral, por lo tanto, cada comida preparada no solo nutre a quienes la consumen, sino que también nutre la economía local y la igualdad de oportunidades para las mujeres rurales, campesinas y sus familias, es importante mencionar que generalmente los ingredientes utilizados para la preparación de estos alimentos son cosechados en la huerta de la asociación y algunos son comprados directamente a las mujeres que los producen en sus fincas, es el caso de tubérculos

como las papas en sus distintas variedades, frutas como la gulupa, la mora entre otras, zanahorias, tomates cebollas y gran variedad de alimentos producidos.

- **Transformación de alimentos:** Es la posibilidad directa de enriquecer los emprendimientos y de aprovechar los alimentos que siembran las mujeres, para convertirlos en productos alimentarios para el consumo, estas transformaciones son una oportunidad para que las mujeres investiguen y pongan en práctica sus conocimientos ancestrales y el legado de su familia acerca de la naturaleza, las plantas, los frutos, sus usos, sus efectos y sus posibles cambios. De estos procesos, han surgido materias primas como mermeladas, dulces, bocadillos, propóleo, productos de belleza como maquillaje natural a base de miel, y productos para la salud como extractos de marihuana, aceites esenciales a base de romero y rosas, aportando al cuidado personal, ambiental y social.

La tercera dimensión es el *Cuidado colectivo de mujeres*, esta, apuesta por la construcción de sociedades más justas y equitativas desde las juntanzas en el encuentro con otras y la búsqueda de la sororidad, cuando las mujeres logran apoyarse mutuamente crean redes solidarias y empáticas con las que están a su alrededor, además del reconocimiento de la otra en la diversidad que implica valorar las múltiples identidades de todas. A continuación, algunas acciones de cuidado que han permitido que las mujeres sigan creciendo colectivamente:

- **Costurero contra las Violencias Basadas en Género:** Es uno de los proyectos más recientes que hacen parte de la asociación, creado en el 2024, busca generar espacios para aprender sobre la reutilización textil, ya sea retazos de menor tamaño o ropa que ya perdió su vida útil, a la vez que se conversa y se abarcan temas como los diferentes tipos de violencias, sus causas y efectos, así como las personas afectadas, también sobre las rutas de atención que existen en el municipio y como se puede hacer uso de estas.

El costurero con este doble propósito busca ayudar a la autonomía económica de las mujeres que participan en él, pues con la creación de productos textiles como bolsos, billeteras, muñecas, intervención en prendas y demás, las mujeres pueden comercializar estos a precios justos y responsables, buscando reducir residuos, reutilizarlos y revalorarlos.

- **Comercialización:** En Sonsón se realizan regularmente ferias que impulsan y enriquecen la economía local, estas ferias son importantes para las mujeres asociadas, ya que les brindan una plataforma para presentar y promover sus emprendimientos individuales, estos abarcan una amplia gama de productos, desde la transformación de plantas para la producción de aceites esenciales, hasta la elaboración de alimentos procesados como mermeladas, dulces y salsas, también incluyen productos como la miel, el propóleo, el sauco, maquillajes derivados de plantas y productos orgánicos.

La participación de las mujeres en estas ferias de emprendimiento no solo contribuye a su empoderamiento económico, sino que también juega un papel crucial en el desarrollo sostenible de la comunidad, al apoyar a promover la producción local y los productos orgánicos, estas mujeres están ayudando a fomentar una economía más verde y sostenible. Las ferias, que cuentan con el apoyo de la alcaldía municipal, incluyen los mercados campesinos y las ferias de emprendimiento, estos eventos no solo benefician a las mujeres emprendedoras y a sus familias, sino que enriquecen la comunidad en conjunto, al ofrecer productos locales de alta calidad y promover la sostenibilidad y la autosuficiencia, así que es esencial para el bienestar económico y ambiental de la comunidad.

De la misma manera, Martínez de Nisser cuenta con el mercado o feria online, desarrollada en el capítulo anterior, se convierte en un medio de importante para las mujeres que desean ofrecer sus productos a otras y ser retribuidas justamente.

- **Cuidado de la otra:** Por la dinámica del grupo, la asociación promueve los espacios de juntanza entre las mujeres, estos espacios permiten el cuidado entre pares, además del cuidado colectivo, acciones como preocuparse por la otra, velar por su bienestar, cuidar su salud, promueven la construcción colectiva de una sociedad más justa con la particularidad de la individualidad de cada una, impulsando los liderazgos de las mujeres. Ahora bien, la juntanza parte del dialogo y la participación donde se implementan acuerdos de paz y convivencia, las mujeres se reconocen mutuamente y reconocen a las otras y a sus familias.

7.2 Hablemos del cuidado

En el capítulo anterior se retomaron algunas de las prácticas alimentarias que sostienen las mujeres de la Asociación Municipal de Mujeres María Martínez de Nisser en Sonsón, siendo el acto de alimentar un acto político guiado por acciones que resultan mediadas por la cotidianidad de las mujeres rurales y campesinas y que finalmente son permeadas por el cuidado, pero ¿Qué sabemos del cuidado?, Karina Batthyány (2020) plantea el cuidado en tres dimensiones **1)** Hacerse cargo del cuidado material, lo que implica un trabajo, **2)** Hacerse cargo del cuidado económico, que implica un costo económico y **3)** Hacerse cargo del cuidado psicológico, que implica un vínculo afectivo, la autora también plantea que la particularidad del cuidado parte de la base relacional dentro y fuera del hogar.

En ese sentido, si se habla de la primera dimensión planteada por la autora, el cuidado de lo material, puede hacer referencia al sostenimiento de la vida, para el caso de las mujeres de la asociación, el cuidado de la naturaleza, tanto los animales como las plantas, sus siembras en la huerta, el espacio físico del hogar, la preservación de los recursos materiales, el cuidado del río, el cuidado de lo material implica reutilizar, reciclar, revalorizar, adquirir prácticas sostenibles y brindar segundas oportunidades. Ante esto Nubia, integrante de la Asociación de Mujeres Emprendedoras Rurales – AMERSEA- comenta un poco sobre sus prácticas diarias

Yo me levanto a las cinco y lo primero es el agua al jardín, ya me voy a barrer los patios [...] No, los patios los barro cada dos días, [...] ya luego me entro, prendo el fogón de leña, coloco las ollas, ya voy y me baño. Baño al niño, sigo arreglando el desayuno. Y ya, empiezo a hacer los oficios, que a lavar, que a arreglar las camas, esta semana he estado saliendo mucho. No me ha dado tiempo, tengo toda la ropa para doblar. [...] Después de las tres o cuatro de la tarde me voy a trabajar con las plantas, a cultivar. Vea, por el bordo del patio tengo el tomate, hay cebolla, hay cilantro, pepino [...] Entonces es cómo uno tratar de optimizar gastos sabiendo que hay tierra, que hay dónde cultivar y que podemos producir los productos más limpios, sin químicos, únicamente con el abono orgánico. (Nubia, comunicación personal proyecto Páramo, 2023)

Con lo anterior se puede inferir que, las mujeres con sus prácticas diarias aportan al sostenimiento de la vida, acciones que son esenciales y complejas al mismo tiempo que velan por el bienestar propio y de los demás, acciones que buscan fortalecer los procesos biológicos para mantener un equilibrio más armónico sociedad - vida en general.

Figura 9.

Huerta circular ASONISSER



La segunda dimensión del cuidado refiere a la economía del cuidado, donde la misma autora refiere en el libro *Miradas Latinoamericanas del Cuidado* (2020, pp. 15-16) que la economía feminista y más adelante la economía del cuidado se han logrado situar en un lugar de importancia en las agendas del gobierno y más aún de los organismos internacionales, pues desde esa visión el cuidado es visto como una forma de “visibilizar” o dar cuenta de la contribución de las mujeres a una economía alternativa y que compara tanto el trabajo remunerado como el no remunerado. Aquí toma importancia la sostenibilidad de la vida como un pilar fundamental para entender el cuidado y distribución de bienes y servicios por lo que no se centra en la reproducción del capital.

Ahora bien, la Secretaría de las Mujeres de Antioquia (2022, pp. 12-13) plantea la necesidad de reconocer económicamente el cuidado, pues evidencia factores que lo convierte necesariamente en trabajo como con la planeación, el acto de ejecutar tareas que además requiere tiempo y esfuerzo,

también menciona como una persona que conserva tareas de cuidado puede tener incluso dos o tres jornadas diarias “de trabajo” lo que genera una pobreza del tiempo y limita el autocuidado, el estudio y el tiempo de esparcimiento normalmente cuando el trabajo del cuidado es por imposición y no por decisión.

Es importante el reconocimiento de la acción como un trabajo, pues esto ha llevado a que se tomen decisiones importantes a nivel político público, como en el municipio de Medellín que se adelanta el Sistema Distrital de Cuidado, en Antioquia el Plan de Economía del Cuidado y en Colombia se promueve la mejora del Sistema Nacional de Cuidado de Antioquia que es liderado por el Ministerio de la Igualdad. Para las mujeres una de las formas de aportar a la autonomía económica es mediante la venta de sus productos agroecológicos para el servicio de los demás

Yo no le vendo al comercio pues así la verdura o las cosas que me sobran de los frutales, no, yo solamente las vendo así entre familias, yo ya tengo mis clientes y entonces les ofrezco: vea, tengo cilantro, tengo tal cosa, entonces “venga, tráigame tanto”, el plátano también lo vendemos así, por redes sociales. (Estrella, comunicación personal, proyecto Páramo, 2023)

El hecho de que las mujeres puedan comercializar sus productos, sembrados o transformados por sus manos, cultivar y cosechar aporta a la eliminación de los intermediarios al vender directamente al cliente final o en las ferias destinadas para esto; a la estabilidad socioeconómica de las mujeres en la medida que la comercialización les brinda visibilidad y reconocimiento en las comunidades y por último el empoderamiento y el reconocimiento al trabajo realizado, pues en muchos casos al ver el valor que refleja el trabajo realizado en el valor de las ventas se fortalece el autoestima de las mujeres.

Figura 10.

Día de la entrega en la feria - ASONISSER



Fuente: Yecenia Pérez 2024.

Finalmente, la tercera dimensión hace referencia al cuidado del vínculo, retoma los aspectos del cuidado en colectivo, del cuidado familiar, en el que si se piensa el cuidado desde una perspectiva cotidiana se encuentra como las mujeres advierten que es importante el autocuidado antes de cuidar a los demás, en su mayoría desde que hacen parte de la asociación, algunas manifiestan que han comprendido que es importante hacer una pausa en la rutina y pensar en otras cosas, como por ejemplo descansar, darse un masaje, alimentarse bien, hacer ejercicio físico, incluso ponerse lindas por que sí, comprar un vestido nuevo, todo desde que sea una acción natural y no forzada. Como se puede vislumbrar en el testimonio de Doralba Botero, presidenta de la junta de acción de ASONISSER

Primero me cuido yo, aunque a veces me descuido, pero si, si yo me cuido estoy cuidando a las demás... cuido a Julián que es el que está conmigo, y cuido cuando está Cristian, cuido a Luz Emilsen, a la niña, los cuido a ellos y cuido pues al colectivo, a la asociación, cada

una con su familia que uno sabe, uno está muy pendiente. (Comunicación personal, 2023, proyecto Paramo, 0:56:09 min)

El testimonio de Doralba abre un panorama al cuidado familiar y colectivo, de ahí que cuidar se convierta en acciones por la búsqueda del bienestar de los demás seres, aportando a la transmutación del cuidado, por lo que este deja de ser una tarea mecánica, impuesta e infra valorada y empieza a ser atravesada por la individualidad y las emociones de cada persona. Entender que no solo se cuida a los humanos permite sostener un balance en el ciclo de la vida, aparecen los animales, las plantas y cualquier ser que adorne la existencia con su presencia, en la asociación las mujeres acogen y respetan la vida, la colectividad y están prestas a ceder actos generosos y valiosos con elementos como el alimento.

El alimento, la acción de cocinarlo y la manipulación de este, permite que las mujeres, sus familias y allegados se reúnan, compartan, se alimenten saludablemente, se reúnan alrededor de la sabiduría de las preparaciones y las transformaciones y prolonguen estas tradiciones por más generaciones; se alimentan los animales para que más adelante estos sirvan a las familias y su sustento, se alimenta a las mascotas para preservar su vida y acompañen en la actividad diaria, se alimentan las plantas a través de los abonos y demás ecosistemas para prolongar el ciclo de la vida. Beatriz relata cómo el alimento le permite cuidar a su familia, gestos como tenerles el desayuno o la comida lista para que estén bien físicamente, en tanto este acto le permita al mismo tiempo cuidar de la salud mental de todos, da muestra de cómo el cuidar se convierte en un acto de amor

Que los quiero mucho, que son mi vida, por eso yo estoy aquí...Que yo esté aquí en la casa para hacerles de comer, para el desayuno, para que no tengan sed, que coman a horas exactas, la comidita, eso es muy importante, cuido la casa... Y tanto también como el cuidado emocional, cómo se dijera, que a veces hay situaciones muy difíciles, pero por difíciles que sean uno no se puede dejar abatir, entonces ese es otro ejemplo que les he dado y les digo muchachos, hay que salir adelante. (Comunicación personal, 2023, Proyecto Paramo 0:59:14)

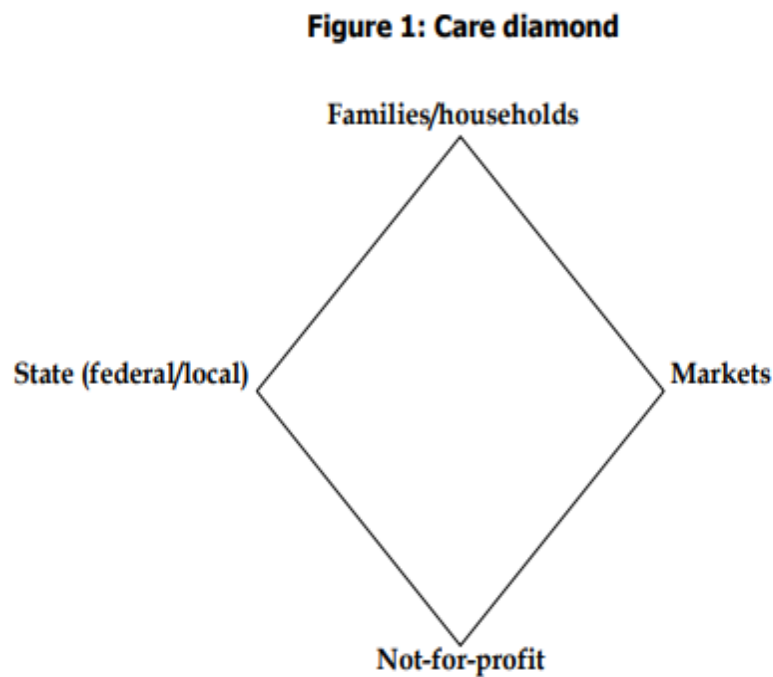
Figura 11.

Juntas nos cuidamos - marcha del 25 N de 2023



En una visión un poco más compleja del cuidado, aparece el *Diamante del Cuidado*, mismo que se ha utilizado para hacer referencia a los acuerdos promovidos por las instituciones y que aportan al bienestar social, toma como instituciones de referencia y agentes de cambio a la Familia, al Estado, al Mercado y al Cuidado Comunitario, también conocido como el Triángulo del Bienestar en algunos países (Estado, Mercado y Familia) (Razavi, 2007, pp. 20-21). El Diamante del Cuidado permite centrar la atención en la diversidad de lugares en los que se produce el bienestar y se marcan los roles de las instituciones participantes, por ejemplo, el Estado, ya no es solo uno de los proveedores sino también un importante tomador de decisiones sobre las responsabilidades que asumen o deben asumir las demás instituciones.

Por otro lado, esta noción del Diamante del cuidado busca incluir diversos proveedores del cuidado, como los voluntarios y el sector sin ánimo de lucro, asimismo las organizaciones benéficas que proveen el servicio con el fin de mejorar las acciones de cuidado y luchando contra el desempoderamiento económico, la vulnerabilidad económica y la exclusión social.

Figura 12.*Diamante del cuidado*

Fuente: (Razavi, 2007, p. 21)

Por otro lado, Maristella Svampa (2018) propone la ética del cuidado desde la corriente del Ecofeminismo, ya que desde esta se plantea el reconocimiento del otro y de la otra, el cuidado del otro y de la otra, la naturaleza y demás seres, como parte fundamental en las relaciones y sobre todo en la interdependencia, pues no se centra solo en las mujeres, así queda más en claro la necesidad del cuidado por ser relacional e interdependiente. Para este ejercicio es de suprema importancia preguntarse por las percepciones del cuidado en las mujeres rurales y campesinas asociadas de Martínez de Nisser, ya que este las permea de otras formas que se terminan confundiendo con la cotidianidad para otros e incluso para ellas mismas y que al ser mujeres que se encuentran en constante encuentro y construcción conjunta de experiencias les permite desarrollar a profundidad ideales del cuidado.

7.3 Sostenibilidad de la vida

A este punto, ya se han planteado algunos componentes que hacen parte del acto del cuidado, Joan Tronto (1993, p. 103) manifiesta que este no se limita solo a la interacción humana con los demás, sino que se incluye la posibilidad de que el cuidado se produzca por objetos y por el medio ambiente de igual manera que para los demás como una red de relaciones para sostener y cuidar las vidas, esta afirmación de la autora permite la posibilidad de comprender que el cuidado generalmente es relacional e interdependiente que se puede definir como una relación entre dos o más seres y el entorno, se define en gran medida culturalmente por lo que puede variar dependiendo del lugar de donde se vea.

Por otro lado, a pesar de que el cuidado sea una acción mayormente interdependiente, implica que en el relacionamiento con el/la otra surja el conflicto mucho más cuando se trata del ámbito de la salud, estas tensiones se reflejan en la vida de las mujeres pues son ellas las que terminan llevando la responsabilidad de cuidar y sostener la vida de todo a su alrededor, “lo que pasa es que específicamente con el cuidado, es un arma de doble filo, porque los silencios de las mujeres hacen que carguemos muchísimo, o sea que cuidamos de todo y de todos de manera silenciosa” (IF. Comunicación personal. Proyecto Paramo. 2023, min 0:42:18). Lo anterior se puede ver reflejado cuando las necesidades de las cuidadoras entran en discordia con la atención que le brindan o le deben brindar a los demás. Es entonces que, al ser relacional, construir el cuidado para el sostenimiento de la vida, implica partir de algunos pilares base los cuales se representan en el siguiente gráfico.

Figura 13.

Algunos principios del cuidado.



Si bien se mencionó anteriormente que el cuidado puede variar según la cultura, también lo pueden hacer los principios que lo guían, sin embargo, dado a que la fragilidad del sostenimiento de la vida reposa en las relaciones con los otros y otras, hay unos que no son negociables o simplemente no se modifican, como la empatía ya que permite ponerse en el lugar del otro para comprender sus necesidades y preocupaciones, la confianza y el respeto por su parte permiten fortalecer las relaciones y construir conocimientos y experiencias por medio del diálogo, creando procesos reflexivos colectivos que están en la constante búsqueda del bienestar tanto individual como colectivo, ambiental y social.

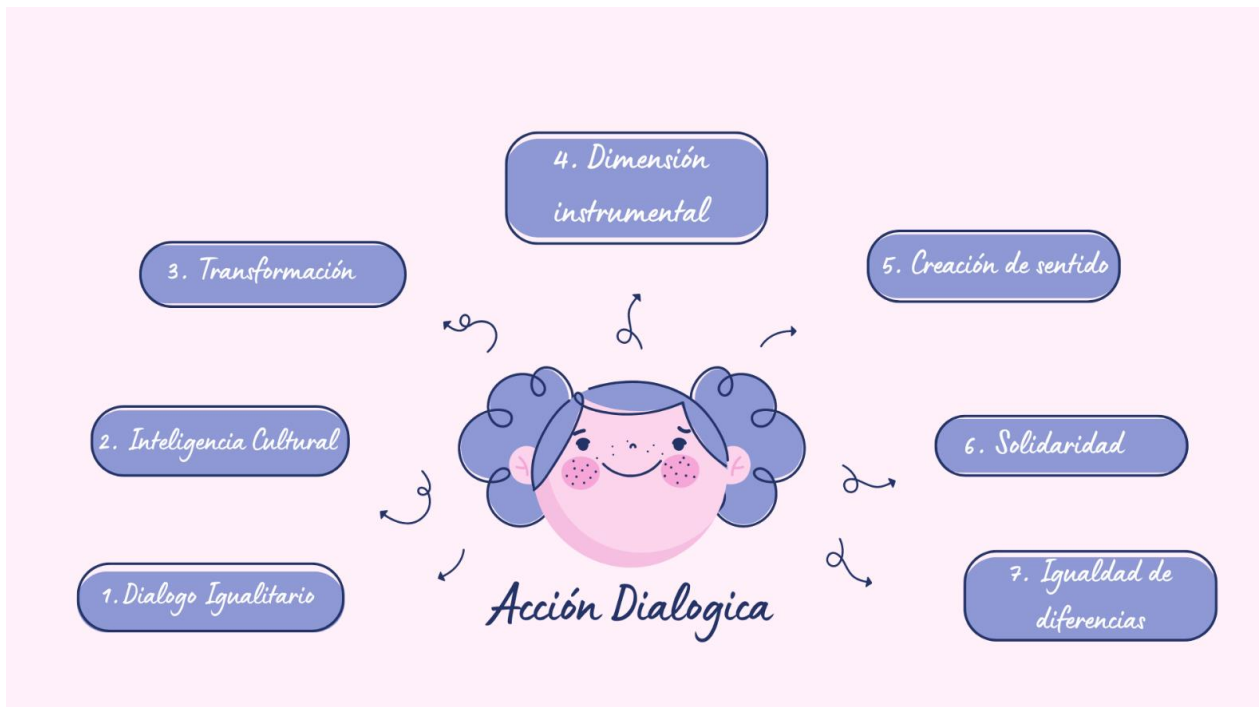
8. Sembrando Saberes: acciones pedagógicas en las prácticas alimentarias y de cuidado en el ciclo de sostenimiento de la vida

En el contexto del colectivo de mujeres rurales y campesinas, las acciones pedagógicas en las prácticas alimentarias y de cuidado desempeñan un papel fundamental en el ciclo de sostenimiento de la vida, estas acciones no solo se limitan a la transferencia de conocimientos sobre técnicas agroecológicas y culinarias, sino que también están intrínsecamente ligadas a la construcción de identidades, la transmisión de valores culturales, la promoción de la autonomía y el cuidado. A través de la enseñanza mutua y la reflexión colectiva, estas mujeres fortalecen sus capacidades para cuidar de sí mismas, de sus familias y comunidades, contribuyendo a la sostenibilidad y la resiliencia en el ámbito social.

8.1 Pedagogías que guían

Si bien es cierto que algunas de las mujeres en la Asociación municipal de mujeres María Martínez de Nisser se nombran “*feministas en construcción*”, son permeadas en ideales y visiones de las personas y colectivos con los que interactúan, posibilitando el aprendizaje y el intercambio de saberes constantemente, así mismo la posibilidad del encuentro permanente con el/las otras, beneficia no solo el conocimiento práctico sino también el crecimiento espiritual mediado por el acompañamiento mutuo, el respeto, el amor, la empatía y la reciprocidad.

En ese sentido se podría hablar de la Acción dialógica como un posible pilar en las pedagogías que acompañan las prácticas alimentarias y de cuidado en Martínez de Nisser, pues están mediadas por el dialogo y la construcción horizontal del conocimiento, desde los pilares que la acompañan que son: **a)** el dialogo igualitario, **b)** la inteligencia cultural, **c)** la transformación, **d)** la dimensión instrumental, **e)** creación de sentido, **f)** solidaridad y **g)** la igualdad de diferencia los cuales serán abordados más adelante; el aprendizaje dialógico es cooperativo e inclusivo “mediante respuestas desde el grupo o la comunidad a un problema” (Torres, 2010) logrando reducir la exclusión social y las desigualdades entre las participantes del proceso.

Figura 14.*Siete principios de la acción dialógica*

Fuente: a partir de (Céspedes Aguirre, 2016)

Es importante comprender de que se tratan los principios de la acción dialógica, para dotar de sentido los procesos de juntanza:

- **Diálogo igualitario:** En este principio todas tienen la oportunidad de participar sin importar de donde vengan o si tienen más estudios o más dinero que la otra, se intenta propiciar conversaciones y acciones de manera horizontal puesto que se les da la misma importancia, Marisol Céspedes (2016, p. 7) afirma que con este principio se da la oportunidad de involucrar nuevos actores en la toma de decisiones, por lo que puede pasar que en algún momento se alteren las dinámicas jerárquicas de una organización, pues la lógica del ejercicio se adquiere con la práctica de manera paulatina, no es impositiva, y esta mediada por el respeto por los demás y el reconocimiento constante de sus valores.
- **Inteligencia cultural:** Reconoce la diversidad de habilidades, conocimientos, creencias y hábitos culturales de las participantes, no solo se valora las habilidades académicas sino

también las prácticas, por lo que la inteligencia cultural complementa intrínsecamente al dialogo igualitario ya que permite la horizontalidad del proceso y el entendimiento mutuo.

- **Transformación y dimensión estructural:** La transformación refiere a modificar las situaciones de desigualdad y de poder por medio del conocimiento de y para la práctica, por otro lado, la dimensión estructural conduce a las herramientas utilizadas para formar la base de otros aprendizajes, lo que contribuye a una educación de calidad, favorecen la creación del sentido personal y social que se guían por principios solidarios en tanto la igualdad y la diferencia se enriquecen mutuamente, en conjunto con el aprendizaje dialógico “incluye e intensifica los aprendizajes instrumentales (lectura, escritura, calculo, idiomas, habilidades tecnológicas)” (Campus Fad, 2014) lo que permite incluir metodologías dinámicas en los encuentros.
- **Creación de sentido:** Permite explicar las intersubjetividades, como se constituyen y se transforman, para integrarlas, incluidos los logros, las motivaciones, las tensiones y limitaciones, esta se logra a través de la constancia y la participación en los ejercicios de dialogo resaltando los hechos significativos y los que no lo son en la misma medida.
- **Solidaridad – igualdad de diferencias:** Ambos, como principios de la acción dialógica, permiten la construcción de las relaciones entre las mujeres, se genera la ayuda mutua lo que hace que mejoren los procesos mayormente educativos, aportan a la construcción colectiva de los procesos, aportando compromiso, acción y transformación y termina siendo la posibilidad real de escoger la manera en la que viven y socializan, sin importar la ideología, creencias religiosas o cultura, promoviendo las oportunidades para todas (Campus Fad, 2014).

En este sentido la acción dialógica se ve reflejada en la Asociación Municipal de Mujeres María Martínez de Nisser por medio de la juntanza de las mujeres, quienes ponen en cada momento sus experiencias, en sus historias de vida y en los conocimientos que les brindan a las otras, mujeres que con su transitar y experiencias se convierten en portadoras del conocimiento.

8.2 Portadoras del conocimiento

Figura 15.

"La protectora del río" - Realizada en el marco del proyecto Hilando Historias y Tejiendo Resistencias.



Empezar este apartado con la imagen de *Clarisa*, una muñeca de trapo hecha artesanalmente por las manos de una mujer que hace parte de la asociación y que busca representar una “*heroína*” y protectora del agua, me hace pensar en que la juntanza resulta ser un proceso de constantes retos y aprendizajes, que puede llegar a ser una espiral en crecimiento y que no va a terminar pronto mientras siga creciendo y siendo movilizada por las mujeres y sus acciones que son el reflejo de su conocimiento, pero ¿cuál conocimiento?, el práctico y ancestral, sobre la tierra, sobre el alimento, sobre el cuidado y la vida misma.

En Martínez de Nisser estas mujeres ponen su centro en el alimento, pues la mayoría desde pequeñas aprendieron a trabajar la tierra, a tener rutinas extenuantes para ver los frutos de su labor, sus madres les enseñaron a sembrar, a cuidar la semilla, a regarlas, a prolongar su vida y a cosechar los frutos; les enseñaron a preparar el alimento para compartirlo con otras personas, ya lo nombra Luz Emilsen “aprendimos a cocinar muy desde el amor, desde el reto, desde las posibilidades y la creatividad [...] aprendimos a cocinar como un juego” (Bedoya. Comunicación personal, 2023), pues este es el punto de encuentro donde las personas confluyen y gestan ideas y pensamientos para accionares futuros, tener la posibilidad de elegir qué tipo de alimentos se va a consumir implica que exista un conocimiento de lo saludable, y transmitirlo a las mujeres más jóvenes prolonga la vida de este propiciando el relevo generacional.

De igual manera las mujeres aprendieron a transformar el alimento, saben cuáles son las plantas medicinales y cuales las aromáticas, saben que “la ruda no debe estar cerca del romero” y que “la aromática de hierbabuena con gulupa ayuda a sanar el útero” (Holguín. Comunicación personal. 2023), aprovechan la leche de la vaca y la convierten en leche, queso y mantequilla porque “con la preparación de estos alimentos le demuestro todo el amor a mi familia” (Gómez Ramírez. Comunicación personal. 2023); cuidan a las abejas y obtienen miel, el propóleo, el polen e incluso maquillaje tanto que “si todos los días te aplicas el serum de cera de abeja en unos meses te van a crecer las pestañas demasiado” (Gómez. Comunicación personal. 2023) ... alimentan a los cerdos con una dieta balanceada y obtienen carne para la venta y el consumo propio, las rosas y el romero pasan a ser aceites esenciales que sirven para los dolores físicos, la caída del cabello y el cuidado de la piel.

Tienen claro que se siembra en tierra caliente como la yuca, en clima templado el plátano y en tierra fría la papa, intercambian plántulas y recetas con otras mujeres para enriquecer sus huertas, saben por qué el maíz no se debe sembrar en el centro de la huerta sino en las orillas, dan segundas oportunidades a los alimentos al transformarlos, a las prendas de vestir aprovechando su ciclo vital y transformándolas en objetos útiles como bolsas de mercado, billeteras y demás, a los objetos como las radiografías que terminan convertidas en mariposas, pintan telares en retazos y de vez en cuando se alían con una que otra institución para aprender de un poco de los saberes que estas les puedan ofrecer. Por años las mujeres con sus conocimientos han construido un legado cultural que es entretejido por las costumbres de sus familias a lo que La Vía Campesina define cuando afirma que

Las mujeres de la tierra están construyendo comunidades rurales sustentables y saludables cuidando la tierra [...] producen mucho de los alimentos que alimentan a las familias y comunidades. Son actual e históricamente, responsables para la protección y mejoramiento de biodiversidad que es vital para la sobrevivencia humana. Son el corazón que late en las culturas rurales. (2000)

En la Asociación Municipal de Mujeres María Martínez de Nisser las mujeres aprendieron a comercializar, a gestionar su dinero, reconocen sus esfuerzos y les ponen precios justos a sus productos, como en la feria virtual (desarrollada en el capítulo anterior); permanentemente buscan alimentar su sabiduría a través de nuevas experiencias, por lo que la reutilización textil parece ser una buena idea que aporta también a la preservación del medio ambiente y a los ideales de la asociación. Las mujeres enseñan a otras por medio de la experiencia y la práctica “sin armas se juegan la vida en campos distintos, creen en la magia de las palabras, en la fuerza de las buenas razones, en la fraternidad con forma de relación humana, en la convivencia como utopía” (Uribe De Hincapié, 1999, p. 1) por lo que pasan sus vidas resistiendo y enfrentando a las injusticias, a las guerras, a las exclusiones por medio de sus conocimientos y acciones como si de tejedoras se tratara.

Figura 16.

Pintemos la rabia en el marco del proyecto Hilando Historias.



8.3 La que comparte es abundante

Desde mi llegada a la asociación logré escuchar dos frases que marcaron mi recorrido allí, la primera *la que comparte es abundante*, pero ¿a qué se refiere?, quizá por la premura de la ciudad nunca me había detenido a pensar en esto, pero al analizarlo y verlo evidenciado en las acciones de las mujeres campesinas me pude dar cuenta que ¡es cierto! Y esto llena de alegría, por ejemplo, cuando las mujeres se reúnen a cocinar, para compartir un almuerzo, resultan demasiados ingredientes traídos por las manos de cada una, y el almuerzo que era para 5 personas, termina siendo para 10. Así mismo pasa con el conocimiento, cuando una pone sus ideales sobre la mesa, resulta siendo apoyada y defendida por las demás, si una da un consejo sobre la cocina, otras le devuelven 3 sobre el cuidado del hogar de manera muy genuina.

La otra frase que escuchaba todo el tiempo era *todo fluye* y no lograba darme cuenta de que los procesos no se aceleran, cada cosa lleva su tiempo, como en el ciclo de la siembra, por ejemplo, después de plantadas las semillas, se debe tener paciencia, y cuidarlas día tras día para que en cuestión de meses estas den sus frutos; pude comprender que las dinámicas regulares de la ciudad son aceleradas y por lo mismo muchas veces se pierde la atención al detalle. Ahora bien, estas frases son oportunas en la medida de que juntas describen los procesos de las mujeres, y sobre todo de mujeres campesinas en las asociaciones, los encuentros permiten fomentar las relaciones con las otras, más en los contextos en que han ido superando adversidades como la guerra, bien se menciona en el catálogo de La huerta del cuidado de las mujeres de Páramo

En territorios como el oriente antioqueño, en la subregión de Páramo desde municipios como Sonsón, Argelia y Nariño, las mujeres campesinas enseñan sus procesos de defensa de la vida. Demostrando que, a pesar de las violencias, exclusiones y desconocimientos, es posible tejer un futuro que augura nuevas posibilidades, esperanzas y porvenires deseables para todas. (Ruiz Botero & Madrid Restrepo, 2023, p. 6)

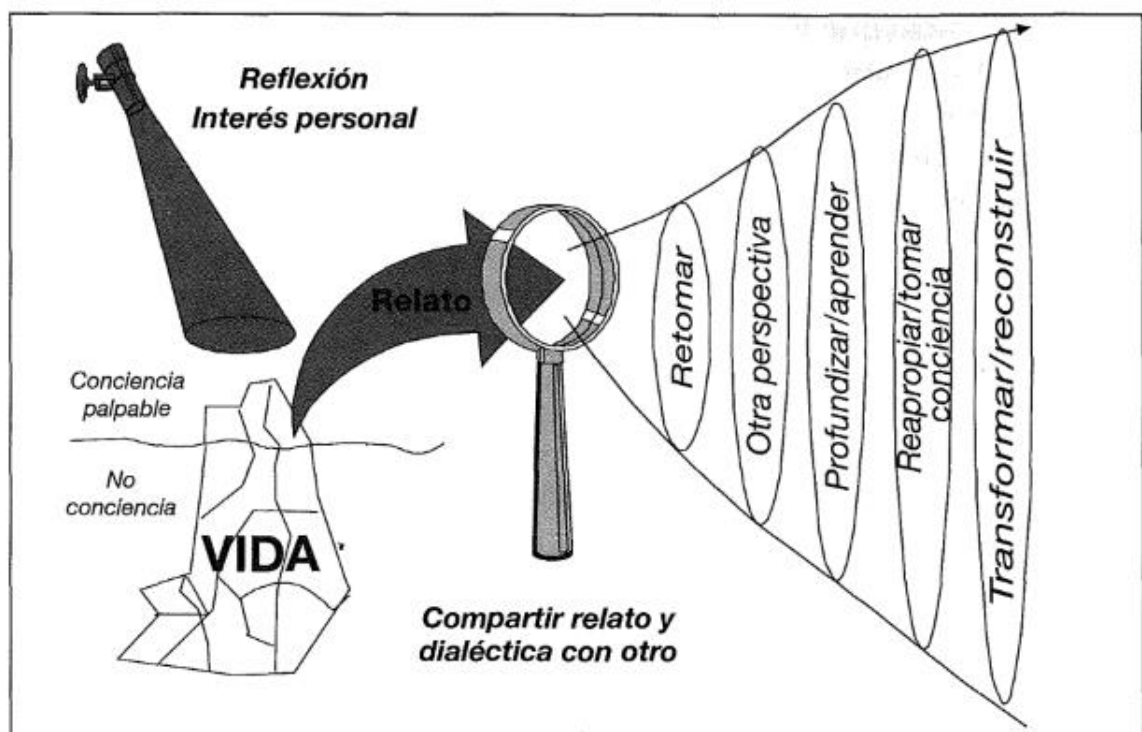
Por lo anterior es posible decir que en los procesos de encuentro es clave el conocimiento, el adquirido, el experimentado, el recurrente, el transformado, el compartido y sobre todo el construido colectivamente, mismo que con el paso del tiempo y de las prácticas afianza en una gran medida las relaciones con las otras. Entonces preguntarse por las formas de transmitir los

conocimientos, da paso a preguntarse por la memoria ancestral, por la memoria viva, por el legado que desean dejarles a las mujeres a sus hijos, familias e incluso a la sociedad, Estrella, en su testimonio comenta que trabajar con las mujeres y su conocimiento propio ha sido gratificante, y reconoce que a pesar de que su tiempo se redujo al máximo desea que otras salgan adelante y logren muchas cosas como ella lo ha hecho (Comunicación personal, proyecto Páramo, 2023).

Una forma en que las mujeres hacen esto, es transmitiendo el conocimiento es a través de la oralidad, por medio de la narrativa que es una manera de contar historias, ya que cada saber se convierte en una al pasar de un cuerpo físico a otro, esto permite volver sobre el conocimiento, analizarlo, e incluso poder ver otras perspectivas que finalmente lo retroalimentan, como se puede ver en el siguiente gráfico

Figura 17.

Reconstrucción de vida por relato.



Fuente: (Bolívar Botía et al., 2001, p. 34)

Con la comprensión de lo que significan las narrativas para los procesos de juntanzas, cabe resaltar que el accionar de las mujeres guía estas narrativas en tanto estén presentes las experiencias

de cada una, al principio del capítulo mencionaba que en la asociación decidían llamarse “feministas en construcción”, porque consideran que el camino no está terminado y que falta mucho por recorrer, pero en todo caso por su quehacer y sus pensamientos ideológicos se sienten identificadas con la corriente Ecofeminista, pues priorizan el cuidado de la vida y la relación con la naturaleza y demás seres en el ecosistema.

Alicia Puleo menciona como en varias comunidades son las mujeres las que conservan los conocimientos tradicionales acerca de los recursos naturales, como por ejemplo las propiedades medicinales de las hierbas y plantas que las rodean (citada en Corzo Joya, 2019, p. 6) lo que nos dice que las mujeres son las portadoras de conocimientos, en sus recuerdos guardan las memorias de sus ancestras, madres hermanas, abuelas, sobre la vida, medicina natural, la alimentación, los cuidados, creación y la reproducción del conocimiento termina siendo impartida por medio de encuentros, por medio de la práctica, con la premisa de construir para luchar por el bienestar individual y colectivo de las mujeres, porque *la que comparte es abundante*.

9. Conclusiones

Ser mujer campesina en Colombia, implica una serie de retos, desafíos y obstáculos, uno de ellos, la libertad de acceso a recursos y activos como la tierra, créditos bancarios, educación y servicios básicos, lo que genera una brecha de género en la toma de decisiones por la participación limitada de estas, incluso a pesar de sus aportes a la economía rural y del hogar. Las mujeres campesinas, también realizan acciones de cuidado no remunerado en sus hogares y con sus familias pues terminan asumiendo la carga del trabajo doméstico y del cuidado, muchas veces impulsadas por las condiciones contextuales en las que habitan, esto, a su vez termina afectando la participación de las mujeres en procesos políticos y comunitarios. Entre muchas otras situaciones, los retos de las mujeres rurales y campesinas en el país se ven permeados por las creencias populares y culturales que pasan de generación en generación por lo que las motiva a la juntanza constante.

Sonsón, ha sido uno de los tantos municipios del territorio colombiano que ha sido atravesado por la violencia y el conflicto armado desde hace muchos años, hechos que impulsaron a las personas y especialmente a las mujeres a agruparse y buscar la manera de “sobrellevar las épocas difíciles”, mediante el encuentro, para construcción colectiva de una sociedad más justa y equitativa para las mujeres y el apoyo de organizaciones y colectivos como Conciudadanía y AMOR. Así nació la Asociación Municipal de Mujeres María Martínez de Nisser, pensada inicialmente como una forma de respaldo y apoyo para las mujeres campesinas, pero que, con el paso de sus 22 años de existencia, se ha convertido en el lugar seguro de las mujeres que habitan la zona urbana y de toda aquella que se sienta acogida allí.

Por eso desde su creación se ha dedicado a reducir las brechas de género, impulsando áreas de la vida de las mujeres como la autonomía económica, la soberanía alimentaria y la defensa del territorio, poniendo el centro en los conocimientos, la creación, la construcción en colectivo y superando los obstáculos de la juntanza, como el tiempo y la disposición en la rutina diaria de las mujeres. Por sus características, mujeres rurales y campesinas, madres que cultivan la tierra y protegen la vida aparece a la vista un primer asunto y es *el alimento*, las prácticas alimentarias en el ciclo de la vida: siembra, cosecha, producción, transformación y comercialización. El acto de alimentar es considerado como un acto político por las decisiones que implica tomar desde que se

eligen los alimentos que se van a consumir hasta que son llevados los alimentos a la mesa, pero también, la posibilidad de usarlos de manera medicinal y ancestral.

En la Asociación se han gestado acciones que permiten a las mujeres que, a través de los alimentos, puedan aportar a su autonomía económica, por ejemplo, con la feria online, que se encarga de promocionar y ayudar con la venta de los alimentos orgánicos que cosechan las mujeres, pero que también transforman, como mermeladas, aceites, encurtidos entre otros, apostando por los precios justos y sostenibles. Además, la implementación de acciones como cocinar a terceros, participar en las ferias municipales, hacer intercambios y promover el trueque son formas de apostarle a una vida sana y ecológicamente sustentable.

Además de las prácticas alimentarias encontradas en Martínez de Nisser, se entrecruzan las acciones de cuidado producidas por las asociadas, y es necesario reconocer como en el ambiente en el que se desarrollan los encuentros, las mujeres reconocen abiertamente la importancia y la necesidad de auto cuidarse en primer lugar para poder cuidar a los demás; sin embargo, estas acciones de cuidado resultan estar permeadas y/o acompañadas de sentimientos como el amor, cuando se procura por el bienestar de los y las hijas e incluso de la pareja y los padres. Estas acciones de cuidado se ven reflejadas en tres dimensiones del cuidado, **1)** prácticas de cuidado para la autonomía económica con el ropero o la feria, **2)** prácticas de alimentos que cuidan con la siembra en la huerta o la transformación de alimentos y por último **3)** el cuidado en colectivo de las mujeres, con prácticas como el costurero contra las VBG y el cuidado de la otra.

Finalmente, a estas prácticas alimentarias y de cuidado mencionadas, están atravesadas por el conocimiento de las mujeres, el práctico, el ancestral, y el transmitido por sus madres, tías y abuelas; este conocimiento se ve reflejado en la conexión con la tierra, en la medicina tradicional, en los ciclos de la vida y los cuidados, en la resiliencia, adaptación y en las redes de apoyo que construyen día a día. Estos se transmiten a las demás en cada encuentro, por medio de la oralidad, las experiencias y el compartir, formando allí unas pedagogías que parten en su mayoría desde el Ecofeminismo, son receptoras y amorosas para las *“Mujeres que cultivan bienestar”*.

Los procesos académicos demandan en el día a día una gran cantidad de esfuerzo, dedicación, tiempo y fortaleza para afrontar los ritmos acelerados de la producción científica y la sociedad capitalista en la que habitamos; este proyecto se gestó en una idea magna de pensar el cuidado como una nueva categoría a la que la autora quiso denominar *“Soberanía del Cuidado”*, sin embargo, con el desarrollo del mismo pudo entender que aún falta mucho recorrido para llegar

hasta ese punto y que no es del todo una idea descabellada mientras existan personas que luchen por posicionar el cuidado en las agendas de todas las personas y no como un deber sino como un trabajo que debe ser remunerado y valorado hacia las personas que lo llevan a cabo.

10. Recomendaciones

En el marco del proyecto de investigación “Mujeres que Cultivan Bienestar. Acciones pedagógicas en las prácticas alimentarias y de cuidado en la Asociación de Mujeres María Martínez de Nisser de Sonsón, en el oriente antioqueño” surgen, por parte de la investigadora las siguientes recomendaciones para tener en cuenta para futuros proyectos y alianzas:

A la asociación Municipal de Mujeres María Martínez de Nisser, que sigan abriendo sus puertas a la interdisciplinaria, dándole oportunidades a jóvenes estudiantes, que, así como yo están llenas de curiosidad y entusiasmo por aprender del trabajo y las experiencias de las mujeres rurales y campesinas; en sus manos tienen la oportunidad de seguir apostando a la resignificación del papel del campesinado en Colombia. Dar continuidad a los procesos de juntanza de mujeres desde sus contextos y posibilidades pues ha sido desde hace 22 años una de las formas de proceso más fuertes con las que cuentan.

A la Universidad de Antioquia y especialmente al departamento de Trabajo Social, que sigan fortaleciendo los procesos de práctica a lo largo del desarrollo del programa académico, pues esto ayuda a que los estudiantes y/o jóvenes investigadores refuercen su confianza y habilidades al momento de llegar a algún territorio/lugar distinto al ámbito académico, destacando su responsabilidad y compromiso como universidad pública con contextos de país y en especial con el campesinado.

Seguir apoyando, fortaleciendo e impulsando el acompañamiento de los asesores a los estudiantes, es clave en todo momento, pues son un pilar en el desarrollo de proyectos de grado, investigativos y demás. Por último, seguir abriendo las puertas a la creación de lazos con otras instituciones de educación superior y organizaciones, pues esto refuerza las posibilidades del estudiantado de conocer e interactuar con otras experiencias y forma de desarrollar los procesos, como en este caso, continuar apoyando las pasantías investigativas pues sirven de plataforma laboral y educativa para futuros estudiantes.

Por otro lado, seguir apostando por el NO extractivismo del conocimiento, como academia, forjar interacciones horizontales e integrales con los sujetos que se va a interactuar posibilita que se construyan relaciones a base de confianza, respeto y gratitud.

Referencias

- Acevedo Ángel, J. (2023). *Asociación Municipal de Mujeres María Martínez de Nisser de Sonsón—Características de las mujeres campesinas de la asociación 2023*.
- Achugar, M. (2019). Mujeres, alimentación y justicia social: Prácticas cotidianas para alcanzar soberanía alimentaria en Uruguay. En *Las Bases Materiales Que Sostienen La Vida—Perspectivas Ecofeministas* (Cotidiano Mujer-Colectivo Ecofeminista Dafnias).
- Alvarado, L., & García, M. (2008). Características más relevantes del paradigma socio-crítico: Su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 2, 187-202.
- Álzate Ospina, M. Y. (2021). *Historia de la fundación de la Asociación de Mujeres María Martínez del municipio de Sonsón, narrada desde los procesos de participación comunitaria de tres mujeres y su labor en la construcción de memoria histórica en el territorio*. [tesis de pregrado, Universidad de Antioquia]. Repositorio Institucional Universidad de Antioquia.
- Batthyány, K. (2020). *Cuidados, derechos y pandemia*. Defensoría del pueblo ciudad Autónoma de Buenos Aires. <https://acortar.link/vvRq0k>
- Batthyány, K. (2021). *Políticas del cuidado*. CLACSO.
- Batthyány, K. (Director). (2022). *La autonomía económica de las mujeres tiene un retroceso histórico en la región* [Video recording]. CLACSO TV. <https://www.youtube.com/watch?v=v0Z5HF2p0J4>
- Batthyány, K., Arrigada Acuña, I., Anderson, J., Aguirre Cuns, R., Hirata, H., Rodríguez - Enríquez, C., Pineda Duque, J. A., Meil, G., Romero - Balsas, P., Rogero - García, J., Perrota, V., Sorj, B., Martín Palomo, M. T., Genta, N., Díaz Gorfinkiel, M., Faur, E.,

- Pereyra, F., Scavino Solari, S., Pacheco Gómez, E., & Domínguez Amorós, M. (2020). *Miradas latinoamericanas a los cuidados*. Siglo veintiuno editores.
- Bethencourt, L., & Carrillo, M. (2014). Mujeres, empoderamiento y transformaciones socioeconómicas y políticas. Caso municipio Valdez, estado Sucre. *Cuadernos del cendes*, 85, 157-161.
- Bolívar Botía, A., Domingo, J., & Fernández Cruz, M. (2001). *La investigación biográfico-narrativa en educación: Enfoque y metodología*. La muralla.
- Campus Fad. (2014). *Aprendizaje dialógico*. Campus Fad Juventud. <https://acortar.link/s5vYgl>
- Carcaño Valencia, É. (2008). Ecofeminismo y ambientalismo feminista una reflexión crítica. *Scielo*, 56, 183-188.
- Céspedes Aguirre, M. (2016). *Directivos y docentes liderando el Diálogo Igualitario en el proceso de transformación de la escuela*.
- Colombia. Departamento Administrativo de la Función Pública. (2023). *Acto legislativo 01 de 2023. Por medio del cual se reconoce al campesinado como sujeto de especial protección constitucional*. Diario Oficial.
- Colombia. Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE]. (2020a). *Cuidado no remunerado en Colombia: Brechas de género*.
- Colombia. Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE]. (2020b). *Enfoque diferencial e interseccional*. Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE]. <https://acortar.link/gOzYMZ>
- Colombia. Departamento Nacional de Planeación. (2008). *Documento Conpes Social. Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN)*. Diario Oficial. <https://acortar.link/Yf3o5j>
- Corzo Joya, D. A. (2019). *Ecofeminismos: Una alianza entre el feminismo y la naturaleza*. 15.

- Cunha, T. (2021). Huellas hacia un pluriverso feminista: La experiencia en Mozambique. En *Metodologías para la construcción de alternativas de vida. Enfoques para el acompañamiento de procesos y consolidación de narrativas sobre sostenibilidad de la vida* (pp. 55-78). Red Gernika.
- Delgado, R. (2018). *De cocinas, fogones, comidas y saberes como viajeros de identidades. Ética del cuidado*. (2018). [Video recording]. Canal Encuentro. <https://www.youtube.com/watch?v=R6g4bv6cx7U>
- García, J. (2019). *El acto político de comer. Reseña de comer es un acto político, de Alainne Ducasse*.
- Gutiérrez Quevedo, M. (2019). “Método” de investigación etnográfica: Observación participante.
- Herrera Idárraga, P., Hernández Bonilla, H. M., & Gélvez Rubio, T. (2020). *CUIDADO EN COLOMBIA CONTEXTO Y PERSPECTIVAS*. 20.
- Jiménez Cortés, R. (2021). Diseño y desafíos metodológicos de la investigación feminista en ciencias sociales. *Empiria. Revista de metodología de ciencias sociales*, 50, 177. <https://doi.org/10.5944/empiria.50.2021.30376>
- La Vía Campesina. (2000). *Género. Documento de la III Conferencia Int. De Vía Campesina*. La Vía Campesina.
- La Vía Campesina. (2018). *¡Soberanía Alimentaria YA! Una guía por la soberanía alimentaria*.
- La Vía Campesina. (2021). *La Vía Campesina: Soberanía Alimentaria, una propuesta por el futuro del planeta*. La Vía Campesina. <https://acortar.link/toxGg9>
- López Villada, J. D. (2019, junio). *Contexto histórico de las condiciones geográficas, socioeconómicas y políticas en las que se dio el conflicto armado en Sonsón (Antioquia) entre 1997 y 2012. Imaginarios colectivos: Un aporte para el fortalecimiento de la identidad comunitaria en el municipio de Sonsón, 1997-2012*. [Proyecto Buppe,

- Universidad de Antioquia]. Repositorio Institucional Universidad de Antioquia Seccional Oriente.
- Muñoz Franco, N. E. (2009). Reflexiones sobre el cuidado de sí como categoría de análisis en salud. *Salud Colectiva*, 5(3), 391. <https://doi.org/10.18294/sc.2009.242>
- Naciones Unidas. (2022). *Día Internacional de las Mujeres Rurales 15 de octubre* [Blog]. Naciones Unidas. <https://acortar.link/KOLjY7>
- Naciones Unidas. (2023). *Tiempo total de trabajo*. Observatorio de Igualdad de Género de América Latina y el Caribe. <https://oig.cepal.org/>
- ONU Mujeres. (2023). *Preguntas frecuentes: Tipos de violencia contra las mujeres y las niñas*. ONU Mujeres. <https://acortar.link/dWuhf>
- Razavi, S. (2007). *The Political and Social Economy of Care in a Development Context: Conceptual Issues, Research Questions and Policy Options*.
- Ruiz Botero, L. D., Acevedo Ángel, J., & Pérez, M. F. (2023). *Desafíos de las investigaciones anfíbias: Prácticas no extractivistas de conocimiento*.
- Ruiz Botero, L. D., & Madrid Restrepo, E. (2023). *La huerta del cuidado de las mujeres de Páramo—Oriente Antioqueño, Argelia—Sonsón—Nariño*.
- Sampieri, R. H., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5.^a ed.). Mc Graw Hill.
- Sánchez Corrales, N. (2024). *Pedagogías ecofeministas campesinas*.
- Sarduy Domínguez, Y. (2007). El análisis de información y las investigaciones cuantitativa y cualitativa. *Revista Cubana de Salud Pública*, 33(3), 0-0. <https://doi.org/10.1590/S0864-34662007000300020>
- Secretaria de las Mujeres de Antioquia. (2022). Economía del cuidado para principiantes. *Comfama*, 488, 12-13.

- Shiva, V. (2016). *Quien-alimenta-realmente-al-mundo-el-fracaso-de-la-agricultura-industrial-y-la-promesa-de-la-agroecologia* (Amelia Pérez de Villar, Trad.). © Capitán Swing Libros, S. L.
- Shiva, V., & Mies, M. (2016). *Ecofeminismo. Teoría, Crítica y Perspectivas* (Icaria).
- The Nature Conservancy. (2020). *Más allá de lo sostenible: Un sistema alimentario que restaure el planeta*. The Nature Conservancy.
- Torres, P. (2010). *Paulo Freire y la acción dialógica* [Blog]. Pedro Torres. <https://acortar.link/SpFbm8>
- Tronto, J. (2020). *¿Riesgo o cuidado?* (A. Blanco, Trad.). Fundación Medifé.
- Tronto, J. C. (1993). *Moral boundaries: A political argument for an ethic of care*. Routledge.
- Trujillo Terán, J., Gómez Duque, T. C., Guerrero Bernal, J. C. D. L., Cante, F., & Méndez, M. C. (2022). *El ecofeminismo en Colombia. Una aproximación a la construcción colectiva de conocimiento*. CLACSO. <https://otrasvoceseneducacion.org/archivos/396688>
- Uribe De Hincapié, M. T. (1999). Réquiem para un amigo. *Estudios Políticos (Medellín)*, 14, 9-10. <https://doi.org/10.17533/udea.espo.16421>
- Vélez Restrepo, O. Lucía. (2003). *Reconfigurando el trabajo social: Perspectivas y tendencias contemporáneas*. Espacio; Universidad de Antioquia, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas.
- Vesga Gualdrón, L. M. (2012). Evolución del cuidado: De curanderas a enfermeras. *Revista CUIDARTE*, 3(1). <https://doi.org/10.15649/cuidarte.v3i1.40>
- Zapata Cortazar, M. M. (2019). *Ecofeminismo: Luchas de la Naturaleza Femenina*. Revista Level. <https://acortar.link/mKccvx>

Anexos

Anexo 1. Guía de entrevista

Nombres y apellidos _____

Lugar: _____

Fecha de la entrevista: _____

Edad: _____

Teléfono: _____

Institución: _____

Rol en la institución: _____

Responsable de la entrevista: _____

Guía de preguntas para entrevista semiestructurada

Parte 1. ¿Quiénes somos?

1. Cuéntame un poco acerca de ti. (quién eres, que haces, que te gusta, como te nombras etc.)
2. ¿Cómo llegaste a la asociación?
3. ¿Qué es lo que más te gusta de la asociación y de compartir con otras mujeres?
4. ¿Cómo te sueñas la asociación?

Parte 2. Prácticas alimentarias

1. ¿Qué tan consciente eres de los alimentos que consumes?
2. ¿Qué tan importante es para ti la calidad de los alimentos?
3. ¿Qué tan importante es para ti el costo de los alimentos?
4. ¿Qué tan importante es para ti la nutrición?
5. ¿Haces parte de la huerta de la asociación?
6. ¿Crees que es importante la sostenibilidad de los alimentos? ¿por qué?
7. ¿Alguna vez has transformado los alimentos en productos comerciales?
8. ¿Cómo crees que se transmite el conocimiento? ¿Cómo aprendiste a hacer...?
9. ¿Crees que los alimentos son un punto de encuentro? ¿por qué?
10. ¿Cómo crees que reunirse alrededor de la comida influye en las personas? ¿Crees que tiene un impacto positivo o negativo?

Parte 3. Prácticas de cuidado

1. ¿Para ti qué es el cuidado?
2. ¿Cuáles son las prácticas/ acciones de cuidado que utilizas con más frecuencia?
3. ¿Qué tan importante es para ti el cuidado personal?

4. ¿Qué tan consciente eres de las necesidades de cuidado de los demás?
5. ¿Qué tan a menudo cuidas a alguien que no seas tú misma?
6. ¿Qué tan importante es para ti el costo de las prácticas de cuidado?
7. ¿Qué tan importante es para ti la sostenibilidad de las prácticas de cuidado?
8. ¿Qué tan importante es para ti el equilibrio entre el cuidado personal y el cuidado de los demás?
9. ¿Crees que los hombres también cuidan? ¿Cómo?
10. ¿Te has sentido cuidada en algún momento de tu vida? ¿de qué manera?

Parte 4. Relaciones

1. ¿Crees que las prácticas alimentarias y las de cuidado se complementan? ¿De qué manera?
2. ¿Qué tan consciente eres de las necesidades de cuidado de los demás en tus prácticas alimentarias?
3. ¿Qué tan importante es para ti el equilibrio entre tus prácticas alimentarias y de cuidado?
4. ¿Crees que es importante enseñar a cuidar y a alimentar? ¿por qué?

Anexo 2.

Diario de campo	
Asamblea de mujeres Colectivo María Martínez de Nisser Sonsón – Antioquia	Fecha: Hora de inicio: Hora fin:
Responsable: Paula Andrea Paniagua Osorio	
Observables:	
Observaciones:	

Anexo 3.

Sistema categorial

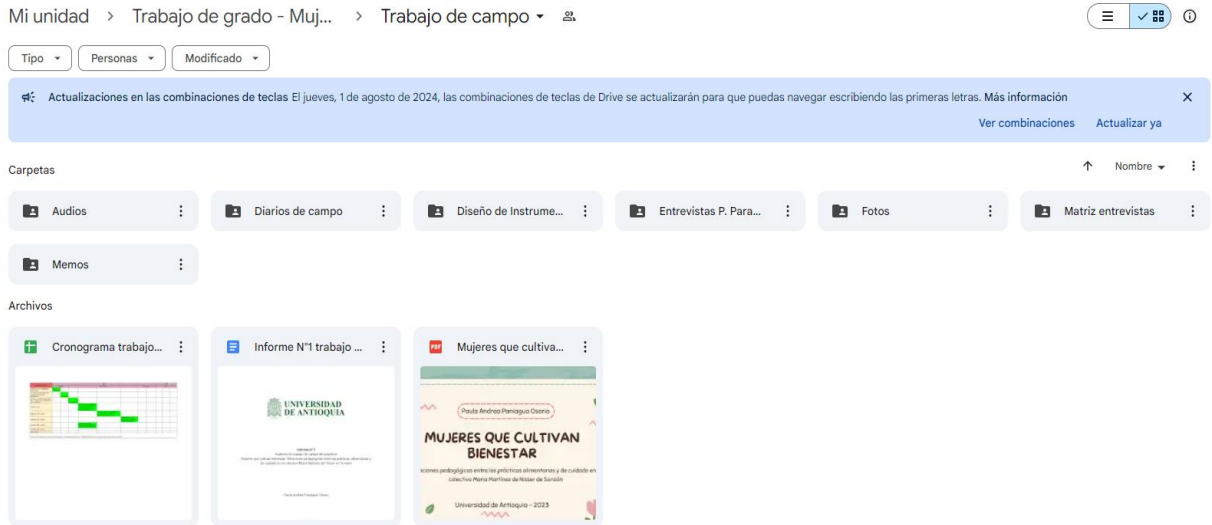
OBJETIVOS	CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	OBSERVABLES
<ul style="list-style-type: none"> Identificar la alimentación como un acto político, recogiendo elementos como la producción, distribución, el consumo responsable y el uso medicinal y ancestral de la misma. 	<p>Soberanía Alimentaria</p>	<p>Autonomía económica</p> <p>Acto político: Ciclos de la alimentación producción, distribución, comercialización, consumo y transformación de alimentos.</p>	<p>* Comercialización de productos transformados- ingresos y destinación de ellos</p> <p>* Relaciones de poder- hombres y mujeres</p> <p>* Lugar del alimento en la familia.</p> <p>*Mujeres del colectivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emprendimientos -Trabajo conjunto con otras mujeres y/o organizaciones. - Cuentan con actividad económica por fuera de la colectiva. (trabajos en otras actividades distintas a la agricultura) <p>*Formas de hacerlo.</p> <p>*Productos que transforman.</p> <p>*Beneficios: - estilos de vida saludables. Preservación de la vida</p>

			<p>misma (plantas, animales). -Unión familiar.</p> <p>*Obstáculos</p>
<ul style="list-style-type: none"> Analizar las prácticas de cuidado que permiten la sostenibilidad de la vida, producidas alrededor de las experiencias de prácticas alimentarias propiciados en un colectivo de oriente. 	Prácticas de cuidados	<p>Autocuidado</p> <p>Economía del cuidado.</p> <p>Sostenibilidad de la vida: Escenarios del cuidado en el entorno. (Familia, sociedad, comunidad planeta y vida (en general))</p> <p>*Redes de apoyo</p>	<p>* Acciones de autocuidado. (como me cuido)</p> <p>*Prácticas de cuidado a terceros/as</p> <p>* Distribución de responsabilidades</p> <p>*Acciones de cuidado hacia los demás.</p> <p>*Acciones de cuidado hacia los entornos que habito.</p> <p>*Actores involucrados en el desarrollo del ciclo de sostenimiento de la vida.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Describir las acciones pedagógicas en las practicas alimentarias como parte del ciclo de cuidado de la vida, en el colectivo de 	Pedagogías ecofeministas	<p>Conciencia de interconexión</p> <p>Diversidad de voces</p>	<p>*Procesos de formación</p> <p>*Transmisión de los conocimientos.</p> <p>*perspectivas frente a los procesos de</p>

mujeres campesinas			prácticas alimentarias y cuidados: Buena alimentación, ejercicio, visitas al médico.
-----------------------	--	--	---

Anexo 4.

Google Drive



Anexo 5.

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
Departamento de Trabajo Social

Consentimiento Informado

AA	MM	DD
-----------	-----------	-----------

Yo _____ por voluntad propia doy mi consentimiento para la participación en la entrevista, manifiesto que he recibido la explicación clara y pertinente acerca del objetivo y proceso de la misma, es decir, la recolección de información que aporte al desarrollo de la investigación presentada y denominada como *“Mujeres que cultivan bienestar: Relaciones pedagógicas entre las practicas alimentarias y de cuidado en el colectivo María Martínez de Nisser”*. Además, manifiesto que estoy de acuerdo con el uso de la información en el marco de la investigación correspondiente al trabajo de grado antes mencionado y permito la grabación de audio ___ video ___ y/o fotografías ___ para utilidades de la entrevista.

Hago constar que he leído y entendido los fines de este documento, por lo que en constancia acepto y firmo su contenido.

Respecto a mi participación en la entrevista, autorizo para que sea

A nombre propio _____ Anonimato _____

Firma de la participante _____