

**PROPUESTA DE UNA CARTILLA EDUCATIVA CENTRADA EN LA
GINECOLOGÍA NATURAL: PROMOVRIENDO EL AUTOCUIDADO DESDE LAS
VOCES DE LAS MUJERES VÍCTIMAS DEL CONFLICTO ARMADO
COLOMBIANO**

Valentina Cortés Lara

Universidad Pedagógica Nacional

Universidad Pública de Kennedy

Facultad de Ciencia y Tecnología

Departamento de Biología

Bogotá D.C

2025

**PROPUESTA DE UNA CARTILLA EDUCATIVA CENTRADA EN LA
GINECOLOGÍA NATURAL: PROMOVRIENDO EL AUTOCUIDADO DESDE LAS
VOCES DE LAS MUJERES VÍCTIMAS DEL CONFLICTO ARMADO
COLOMBIANO**

Valentina Cortés Lara

Trabajo de grado para optar al título de Licenciada en Ciencias Naturales y Educación
Ambiental.

Directora:

M. Sc. Yira Nataly Díaz Mendoza

Línea de Investigación: Pensamiento crítico, política y currículo

Grupo de investigación: COM-VITE

Universidad Pedagógica Nacional

Universidad Pública de Kennedy

Facultad de Ciencia y Tecnología

Departamento de Biología

Bogotá D.C

2025

Dedicatoria

A mí misma, demostrándome que soy mágica y este es uno de los procesos en donde puedo convertir el conocimiento en rebeldía, por medio de la escritura.

Por otra parte, es dedicada a las mujeres que logren conocer esta investigación y en especial la Cartilla Viva de Ginecología Natural. En lo posible deseo, sea un recurso transformador para el amor con ustedes mismas, fortaleciendo su sabiduría femenina.

Se lo dedico a las mujeres como yo, que reconocen y luchan contra este sistema patriarcal, occidentalizado y capitalista, siendo guía en la comprensión de nuestros contextos y realidades, buscando la libertad.

Es para mi pasado y futuro linaje femenino, que de algún modo las guíe a abrir sus alas, vivir tranquilas y siempre curiosas acerca de la vida. Para sanar.

A mis amistades para que sigamos conspirando desde el fuego, las risas, el placer y nuestro espíritu salvaje que se nos ha negado.

Agradecimientos

Agradezco a cada una de las mujeres que confiaron en mí y me entregaron sus palabras, su historia y emociones, especialmente a Mariela, Rosa y Melvin.

Agradezco a mis padres y familiares cercanos, por siempre repetirme la frase “estudie, eso es lo que le dejamos”, en especial por su aporte económico en este proceso. Que, si deciden explorarlo, sepan que lo pude hacer mejor; pero que decidí amar y disfrutar este proceso, en espiral con figuras inesperadas, con lágrimas y risitas, pero evitando llevarme a los límites indignos.

Agradezco de manera muy amorosa a la profesora Yira Diaz Mendoza, en especial por ser empática, escucharme y reconocer que estas palabras aquí plasmadas eran la manera de sanarme, de conectar y abrir mis alas con fuerza, brillo y valentía. Gracias por ser tú quien me acompañarme en este camino curioso y occidentalizado.

Agradezco a la Universidad Pedagógica Nacional, la Universidad Pública de Kennedy (su ecosistema), a algunos profesoras y profesores que se cruzaron en mi camino, influyendo en mi pensamiento crítico que sigue en construcción.

Agradezco a las personas y amistades que estuvieron cerca de mí en el proceso, algunos amorosos y otros a lo tradicional, pero de algún modo dándome aliento a finalizar este proceso tan anhelado.

Me agradezco a mí misma, primeramente, porque comprendo que este no fue un proceso lineal y que el camino estuvo atravesado por el dolor, las bebidas y las palabras. Agradezco a mi cuerpo, a mis ojos, a mis manos, a mi esencia, a mi voz, a mi matriz y a mi resistencia constante, aun que sienta cansancio.

Finalmente, agradezco a la vida por permitirme vivir esto, aquí y ahora.

Tabla de Contenido

INTRODUCCIÓN	1
PLANTEAMIENTO PROBLEMA	4
PREGUNTA ORIENTADORA	6
JUSTIFICACIÓN	7
OBJETIVOS	9
OBJETIVO GENERAL.....	9
OBJETIVO ESPECÍFICOS.....	9
ANTECEDENTES	10
REFERENTES NORMATIVOS	18
CUIDADO DE LOS CUERPOS Y SALUD FEMENINA	18
VIOLENCIAS BASADAS EN GÉNERO	20
VÍCTIMAS DEL CONFLICTO ARMADO COLOMBIANO	20
DERECHO A LAS PLANTAS Y A LA TIERRA	22
REFERENTES TEÓRICOS	24
GINECOLOGÍA NATURAL	24
MEMORIA TRADICIONAL: SALUD FEMENINA Y HERBOLARIA	26
VIOLENCIA BASADAS EN GÉNERO Y CONFLICTO ARMADO COLOMBIANO	27
PEDAGOGÍA CRÍTICA	30
REFERENTES METODOLÓGICOS	35
INVESTAGACIÓN CUALITATIVA	35
ENFOQUE INTERPRETATIVO	35
ÉTICA DE LA INVESTIGACIÓN	36
ACCIÓN SIN DAÑO	36
CATEGORÍAS DE ANALISIS DE LA INFORMACIÓN	37
INSTRUMENTO: CARTA SOCIAL O ASOCIATIVA	37
INSTRUMENTOS: HISTORIA DE VIDA	38
CONTEXTO DE LA POBLACIÓN Y CONFLICTO ARMADO COLOMBIANO	39
MUJERES EN EL CONFLICTO ARMADO	40
RESULTADOS	41
SEÑORITA MARIELA	44
SOY LA MEMORIA DE MI ABUELA	68
LA MUJER DE TIERRA	94
CONCLUSIONES	108
CONSIDERACIONES FINALES	110
REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS	112
ANEXOS	117
-CARTILLA VIVA DE GINECOLOGÍA NATURAL	117
-CARTA ASOCIATIVA	117
-HISTORIA DE VIDA	117
SEÑORITA MARIELA	117
SOY LA MEMORIA DE MI ABUELA	135
LA MUJER DE TIERRA	149

TABLA DE SIGLAS

Autodefensas Campesinas de Córdoba y Urabá (ACCU)

Convenio sobre la Diversidad Biológica (CDB)

Enfermedades de transmisión sexual (ETS)

Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia (FARC)

Ginecología Natural (GN)

Infecciones de transmisión sexual (ITS)

Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE)

Licenciatura en Ciencias Naturales y la Educación Ambiental (LCNEA)

Proyectos Ambientales Escolares (PRAE)

Tecnologías de la información y comunicación (TIC)

Violencias basadas en género (VBG)

INTRODUCCIÓN

“Solo cuidamos lo que amamos, pero solo amamos lo que conocemos.” (Laura Torres Medicina Femenina)

En Colombia, las mujeres víctimas del conflicto armado enfrentan múltiples formas de violencia que dejan huellas profundas, no solo en sus cuerpos-territorios, sino también en su memoria colectiva. Estas heridas no sanan únicamente a través de los acuerdos de paz, sino mediante procesos de reparación real y del esclarecimiento de los hechos. En contextos donde se entrecruzan la violencia de género, el despojo territorial y el olvido institucional, muchas han sostenido la vida desde prácticas de cuidado históricamente invisibilizadas, vinculadas al autocuidado y a saberes tradicionales.

Este trabajo de investigación, desarrollado en el marco del semillero COM-VITE (Comunidad, vida y territorio) y la línea de investigación pensamiento crítico, política y currículo; surge desde una mirada crítica y decolonial que propone reconocer la ginecología natural como una herramienta política y sanadora a partir de la pedagogía crítica. Esta práctica cuestiona de forma directa las estructuras de poder construidas desde la ciencia hegemónica, al tiempo que reivindica la autonomía corporal como forma de resistencia, vinculando los cuerpos de las mujeres con los territorios que habitan y defienden.

La propuesta se articula con las Ciencias Naturales y la Educación Ambiental, promoviendo procesos de resistencia, autocuidado y reconstrucción del tejido vital femenino. Moviéndose en la ecología política, reconociendo el cuerpo como un territorio de memoria, político y vivo, donde no se separan, aliados a espacios de cuidado y resiliencia. Recupera y revalorizan saberes tradicionales, particularmente el uso de la herbolaria y las prácticas ancestrales de sanación.

En este marco, me acerco a la ginecología natural como un saber biológico y ambiental que me permite conocer el funcionamiento de mi cuerpo desde sus ciclos biológicos femeninos, con una mirada ancestral, integradora y no medicalizada. A través de prácticas como el uso de plantas medicinales, la herbolaria, la ciclicidad lunar, la alimentación consciente y la memoria. Recuperando saberes tradicionales que se vinculan con la vida, el entorno y otras mujeres. En este proceso, reconozco las plantas, las cultivo, extraigo sus principios activos y observo los ciclos del entorno y de mi propio cuerpo. Al hacerlo, cuestiono las lógicas extractivistas que históricamente han oprimido tanto a la naturaleza como a los cuerpos femeninos. Desde un enfoque feminista y decolonial, sostengo una mirada crítica al conocimiento científico patriarcal, eurocéntrico y jerárquico; y reivindico los saberes comunitarios y tradicionales como formas válidas y profundamente transformadoras de hacer ciencia. A través de este camino, cuido, resisto y sostengo la vida.

Desde la memoria, el cuerpo y el territorio, se plantea una propuesta que dignifica las experiencias de las mujeres víctimas del conflicto armado, reconociéndolas no solo como sujetas atravesadas por el dolor, sino también como portadoras de saber, fuerza y sanación colectiva. El proyecto se dirige a personas interesadas en cuestionar las violencias ejercidas sobre los cuerpos de las mujeres, sus memorias y territorios; así como a quienes desean profundizar en los aportes

de la ginecología natural, el uso de la herbolaria y la pedagogía crítica como alternativas para sanar y resistir.

La investigación tiene como objetivo principal promover el autocuidado de las mujeres víctimas del conflicto armado a partir del uso de la ginecología natural como propuesta pedagógica dentro del marco de las Ciencias Naturales y la Educación Ambiental. Para ello, se enmarca en el paradigma interpretativo y se desarrolla metodológicamente mediante herramientas como la historia de vida, la carta social y la interacción simbólica. A lo largo del proceso, se prioriza una ética de investigación basada en la acción sin daño, con el objetivo de evitar la revictimización.

Desde una apuesta por la pedagogía crítica como enfoque contrahegemónico, decolonial y de resistencia, esta investigación busca aportar a la transformación de las realidades de las mujeres que han sido objeto de múltiples violencias, especialmente en contextos de conflicto armado. Se trata de una propuesta que contribuye a su sanación integral, a través de herramientas no invasivas, comunitarias y amorosas, que favorecen el acceso al conocimiento, el autoconocimiento y la resignificación de sus vivencias, contribuyendo al cuidado de la vida.

Fortalezco mi perfil profesional como Licenciada en Ciencias Naturales y Educación Ambiental al integrar saberes científicos con conocimientos ancestrales y propuestas pedagógicas contextualizadas, que me permiten comprender y transformar las realidades desde un enfoque crítico. Esta formación me ha llevado a consolidarme como una educadora comprometida con el cuidado del territorio, la vida y la justicia social, entendiendo que estos elementos se entrelazan en un sistema complejo.

Reconociendo las múltiples dimensiones que atraviesan a las comunidades, en especial a las mujeres víctimas del conflicto armado. Además, desarrollando habilidades investigativas, éticas y pedagógicas que responden a contextos marcados por la desigualdad, el despojo y las violencias de género, lo cual me ha permitido formarme como una maestra sensible, que construye comunidad y da voz a lo que históricamente ha sido silenciado e invisibilizado.

En este sentido, el trabajo rompe con prácticas hegemónicas y coloniales sobre los cuerpos femeninos, y legitima los saberes ancestrales y las prácticas de autocuidado. Permite narrar historias, recuperar voces y gestar relatos desde el cuerpo y no solo desde la palabra, aportando a una reparación simbólica y cultural frente a las violencias históricas que no siempre son reconocidas por el Estado.

Desde el análisis cualitativo, basado en las experiencias y emociones, se recoge la voz de 114 mujeres víctimas del conflicto armado en distintos escenarios, así como la de tres mujeres que comparten sus historias de vida para esta investigación. A través de herramientas como la carta asociativa y la historia de vida, se evidencia la estrecha relación entre el conflicto armado y las violencias basadas en género, lo cual impacta tanto en la pérdida de saberes ancestrales, especialmente en el uso de la herbolaria, como en la salud femenina y sus prácticas de autocuidado en contextos violentos. Estos hallazgos abren caminos hacia luchas que integran una pedagogía contrahegemónica y decolonial. A partir de este proceso, se construye la *Cartilla Viva de Ginecología Natural*, una propuesta pedagógica que aporta desde las ciencias naturales, la educación ambiental, la pedagogía crítica, al bienestar de las mujeres víctimas del conflicto

armado en Colombia.

Así, esta investigación se convierte en un acto de sanar, resistir, recordar, cuidar y transformar, situando los cuerpos-territorios en el centro del conocimiento, no como objetos de estudio, sino como territorios vivos, políticos y dignos de ser escuchados.

PLANTEAMIENTO PROBLEMA

Es recurrente la violencia sistemática sobre los cuerpos, proyectos y la vida de las mujeres. La narración histórica es escrita por voces que perpetúan el sistema patriarcal, especialmente occidental y de clase dominante. Aun que es un fenómeno histórico y organizado en las diversas formas de la guerra, en la actualidad este tipo de violencia se manifiesta con una brutalidad y crueldad en aumento. Se ha transformado en un “objetivo estratégico” del nuevo escenario bélico que intensifica la crueldad, vinculadas a la privatización dentro de estos contextos, la informalización de los conflictos y el uso de técnicas de control y despojo territorial (Segato, 2014).

Las violencias y el control sobre el cuerpo de las mujeres en tiempos de conflicto armado o de paz, no cesan. Para nosotras sería significativo en cambio hablar de la paz como continuación contrapuesta no a la guerra, si no a la violencia. (Perea, 2023)

Somos territorios de paz, pero cuando estos territorios son violentados se rompen, se desestructuran, se des-territorializan, por ende, pierden la autonomía y se vulneran estos cuerpos – territorios. La injusticia y la pérdida de la vida en un contexto incierto que dentro de la guerra se transforma en historias de terror, muerte y desvalorización, dejan heridas profundas que, si no son sanadas, se perpetúan como violencia invisible pero devastadora, normalizando el dolor y el desgaste. (Perea, 2023)

En este escenario, las mujeres han transformado sus proyectos de vida y su subjetividad, extendiendo las labores de cuidado no remunerado. No solo cuidando a sus familias, sino que también cuidan a quienes no están, defienden su buen nombre, dignifican, protegen su memoria y su verdad, participan, exigen justicia, protegen a sus familiares, comunidades, territorios, tejidos sociales y tradiciones ancestrales; esto labores las expone a extensas jornadas de trabajo y a mayores necesidades económicas. (Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas, 2024)

Transformándose en cuidadoras que necesitan de apoyo y acceso a servicios que cubran sus necesidades básicas, permitiendo llegar al bienestar emocional, físico y espiritual. Además, el difícil acceso a la información junto con la ausencia de autocuidado impacta su autoestima y sus proyectos de vida, dejando impunes las violencias vividas y obstaculizando procesos de justicia y paz. (Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas, 2024)

Es imprescindible reflexionar sobre el significado de memoria, justicia y legado ancestral en la construcción de paz. La memoria cultural, la tradición oral y la ancestralidad, han sido erosionadas por el conflicto armado, especialmente a través del desplazamiento forzado. Recuperar estos saberes y reivindicar estos patrimonios son herramientas políticas que contribuyen a combatir las inequidades y fortalecer la autonomía de las mujeres; estos legados se heredan dentro de las familias, centrándose en sabedoras, parteras y sobanderas. (Perea, 2023).

La ginecología natural representa una forma de reconectar las prácticas de sanación heredadas generacionalmente. Aunque estas han sido desplazadas por la medicina occidental, ya que tiende

a deslegitimar los saberes tradicionales, mediante la imposición de prácticas invasivas; en contextos urbanos como Bogotá, la resignificación permite que estas tradiciones combatan la segregación y exclusión sistemática del estado; pero también deben visibilizarse otras alternativas de memoria colectiva para resistir, sanar y fortalecer la identidad cultural. (Perea, 2023).

La pérdida o el acceso restringido a estos conocimientos representa un retraso en la sanación emocional, espiritual y física. Generando desconexión con nosotras mismas, deteriorando nuestra salud e impidiendo que las vidas se dignifiquen, reforzando los ciclos de violencia y vulnerabilidad. Para ello, es urgente reconocer y fortalecer estos saberes como parte fundamental de los procesos de sanación, reparación y construcción de paz.

El uso tradicional de herbolaria y otros elementos asociados a la ginecología natural ha sido, históricamente una práctica cercana para muchas mujeres, especialmente en contextos rurales o afectados por el conflicto armado, donde el acceso a servicios especializados en salud resulta limitado o inexistente. Esta vinculación con la tierra y el conocimiento tradicional ha permitido a las mujeres buscar alternativas de cuidado frente a las violencias basadas en género que profundizan en escenarios de guerra.

Como plantea Federici (2020), recuperar los saberes del cuerpo y la tierra es también una forma de resistencia frente a los sistemas de control que históricamente han despojado a las mujeres de su capacidad de sanar y cuidarse a sí mismas. En este sentido, se hace necesario problematizar la tensión entre el acceso restringido de la medicina hegemónica y la legitimación de saberes que han sido históricamente desvalorizados, los cuales podrían representar una vía para mitigar los impactos negativos de dichas violencias a través del reconocimiento del cuerpo, el autocuidado y el uso consciente de recursos naturales.

Sin embargo, se identifica una barrera estructural en el sistema educativo, que ha invisibilizado estas prácticas, excluyendo y marginalizando el conocimiento sobre el cuerpo femenino, el uso de plantas, el alimento y formas alternativas de sanación a los márgenes del currículo. Esta investigación propone, por tanto, repensar las Ciencias Naturales y la Educación Ambiental desde una perspectiva crítica y decolonial, que incluya estas apuestas como herramientas pedagógicas para el reconocimiento, la autonomía y el autocuidado integral. (Ministerio de Educación Nacional de Colombia, 2004)

En los estándares de Ciencias Naturales se aborda el cuidado del cuerpo a través del respeto por uno mismo y por los demás, evitando situaciones de riesgo. Se promueve la responsabilidad frente a la sexualidad, la reproducción, las infecciones de transmisión sexual (ETS) y el uso de sustancias psicoactivas. (Ministerio de Educación Nacional de Colombia, 2004)

Sin embargo, no se presenta una educación sexual o de los cuerpos de manera integral. La enseñanza en torno a la sexualidad se reduce a lo reproductivo y a enfermedades de transmisión sexual (ETS), sin incluir el autoconocimiento ni una visión holística del cuerpo. Los temas como alimentación, el deporte, salud física y mental se tratan de forma aislada, priorizando el enfoque médico occidental y excluyendo completamente las prácticas tradicionales de cuidado. En cuanto a las plantas medicinales, su estudio se limita a aspectos biológicos como el ciclo de vida,

clasificación y taxonomía, sin profundizar en sus usos ancestrales. (Ministerio de Educación Nacional de Colombia, 2004)

A pesar de que Colombia enfrenta de manera constante el conflicto armado y diversas problemáticas socioambientales, los estándares solo hacen alusión a contextos socioculturales en relación con el extractivismo, omitiendo la diversidad biocultural del país y su vínculo con las afectaciones ambientales generadas por la guerra y posibles estudiantes víctimas del conflicto armado donde se normaliza la violencia. (Ministerio de Educación Nacional de Colombia, 2004)

Por otro lado, no se identificaron en los medios revisados Proyectos Ambientales Escolares (PRAES) que desarrollen propuestas contrahegemónicas o decoloniales vinculadas al bienestar femenino, al uso de plantas medicinales como aliadas en la salud de las mujeres, ni a las vivencias de quienes han sido víctimas del conflicto armado. Sin embargo, esto no implica que no existan, sino que su presencia es limitada o no ha sido sistematizada ni divulgada en los espacios consultados.

Esto evidencia la poca influencia de una pedagogía crítica que dialogue con contextos reales y transformadores. Este tipo de enfoques solo se encuentran en trabajos académicos, cartillas, libros o artículos, donde generalmente se abordan estas temáticas de forma fragmentada, es decir, no se dispone de materiales pedagógicos que integren directamente la ginecología natural con las Ciencias Naturales o la Educación Ambiental. En este contexto se plantea la siguiente pregunta problema:

PREGUNTA ORIENTADORA

¿Cuáles son los aportes de la ginecología natural para construir una propuesta didáctica que promueva el autocuidado de las mujeres víctimas del conflicto armado colombiano?

JUSTIFICACIÓN

“Creemos que la información que se produce desde las experiencias propias es una herramienta política poderosa para ir recuperando nuestra libertad” (Comunicación personal)

A lo largo de la historia, las mujeres hemos enfrentado múltiples formas de opresión, muchas silenciadas y normalizadas. No obstante, nos permiten tejer resiliencia y construir colectividad. Esta investigación busca aportar al cuidado de la vida a partir de las Ciencias Naturales y la Educación Ambiental, reconociendo la importancia de articular el conocimiento científico con un enfoque pedagógico crítico y transformador, que rescate diversos saberes. Permitiendo abordar problemáticas socioambientales con una mirada integral, empleando la justicia social, desde una postura contrahegemónica y decolonial.

En este sentido, se contemplan las experiencias de mujeres víctimas del conflicto armado, visibilizando sus prácticas de autocuidado, para sanar el dolor de la guerra y la cultura patriarcal. Estas acciones representan formas de resistencias en la salud femenina, el bienestar corporal, el territorio, el uso de la herbolaria, la reconstrucción de la memoria histórica y la prevención de las violencias basadas en género.

Por tal razón, he decidido centrarme en las mujeres víctimas del conflicto armado, para identificar los hechos de guerra que se ejercen con mayor violencia sobre estos cuerpos-territorios, evidenciando que sus heridas no sanan con un acuerdo paz, ya que se siguen ejerciéndose sobre sus cuerpos y vidas estas vulneraciones. Permitirles alzar su voz, no solo empodera, sino que también contribuye a la justicia, la reparación y al fortalecimiento de su resistencia a través de la memoria histórica.

Hay que reconocer que las violencias basadas en género como un fenómeno social es esencial, ya que afecta a todas las mujeres de todas las edades, etnias, clases sociales y orientaciones sexuales en todo el mundo, constituyendo una grave violación a los derechos humanos. En el marco del conflicto armado, estos crímenes son extremos y sistemáticos; no solo impacta al individuo, sino que se emplea como estrategias de guerra y dominación, siendo una práctica deliberada para el sometimiento y la deshumanización. Estos actos presentan un preocupante subregistro, ya que muchas guardan silencio y no denuncian estas prácticas atroces e invisibles de la guerra.

Esto se debe, en gran parte, a la normalización y romantización de la violencia, dificultando su identificación; al miedo a represalias; al estigma social y en algunos casos, al vínculo afectivo con el agresor, lo que genera temor a la soledad o el abandono. Asimismo, las trabas institucionales, la revictimización en los procesos judiciales y la impunidad, evidencian las bajas garantías al denunciar. Esto permite identificar estrategias de resistencia, enseñar, alertar y empoderar, creando herramientas de aprendizaje que contribuyan a la prevención de estos dolores. (Hurtado y Serrano, 2011).

Escuchar la voz acerca de estas experiencias permite rescatar los saberes perdidos sobre la ginecología natural, lo que representa una valiosa contribución al autoconocimiento y a la sanación, como una apuesta contra hegemónica. Es fundamental destacar la importancia de la información y las prácticas utilizadas por ellas, para sanar su dolor, enfocándose en la ginecología natural.

Esto busca prevenir la desinformación y el desconocimiento sobre nuestros propios cuerpos colonizados. Curar estas heridas, implica comprender el cuerpo y su simbología desde una salud integral y ancestral, reconociendo nuestras emociones, identificando las redes de apoyo, junto con la reparación integral, educación de calidad y pública; además de conectarnos con nuestra energía, el arte y su expresión, las alianzas con otras mujeres, conocernos a nosotras mismas para el amor propio.

Por tal razón, se busca cuestionar y transformar los enfoques tradicionales en la enseñanza de las Ciencias Naturales y la Educación Ambiental, evidenciando las limitaciones de los estándares oficiales en Colombia frente a problemáticas y realidades concretas como el conflicto armado, la ginecología natural y los saberes tradicionales. Desde una perspectiva de pedagogía crítica, se propone una visión integradora que reconozca las violencias ejercidas sobre las mujeres en los contextos de guerra y culturales, incorporando prácticas de autocuidado orientadas a la sanación mediante el conocimiento corporal y el uso de plantas medicinales.

Ante la ausencia en los Proyectos Ambientales Escolar (PRAE), de propuestas que vinculen estas dimensiones de forma transformadora, se vuelve necesaria la construcción de propuestas educativas que dialoguen con los territorios, impulsen el pensamiento contrahegemónico y decolonial.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Generar una propuesta didáctica a partir de la ginecología natural para promover el autocuidado de las mujeres víctimas del conflicto armado colombiano.

OBJETIVO ESPECÍFICOS

1. Identificar y sistematizar los saberes tradicionales, relacionados con el autocuidado de mujeres víctimas del conflicto armado colombiano.
2. Evidenciar los aportes de la ginecología natural para diseñar una cartilla educativa que promueva el autocuidado de las mujeres víctimas del conflicto armado.
3. Reconocer los aportes de la ginecología natural para abordar la salud femenina en el marco de las Ciencias Naturales y la Educación Ambiental.

ANTECEDENTES

En esta sección de antecedentes, se abordan los siguientes temas de interés: Conflicto armado, ginecología natural, violencias basadas en género y pedagogía crítica. Se realiza una consulta desde el año 2015 hasta el año 2024, donde encontramos trabajos de grado de maestría, pregrado y artículos académicos, encontrada en repositorios nacionales y latinoamericanos; todas las investigaciones escritas por mujeres. Se eligió dar voz a las mujeres como acto político y metodológico, reconociendo que históricamente hemos sido silenciadas, especialmente en relación con el cuerpo, la salud y las formas de resistencia. Respondiendo además a la necesidad de visibilizar saberes a partir de la descentralización a la hegemonía y patriarcado.

AUTOR	AÑO	ORIGEN	TIPO	TITULO	METODOLOGÍA	CONCLUSIONES
Marcela Hidalgo Paz	2015	Ecuador	Tesis para maestría	La magia de las plantas que curan en el centro de Ecuador: Mujeres, tierra y conocimiento tradicional en la provincia de Chimborazo	Los estudios y proyectos dirigidos a la recolección y sistematización del saber tradicional relacionado con el uso de plantas medicinales se han realizado desde un enfoque etnográfico (inclusivo y participativo) donde conocedores y experta/os de las comunidades entablan diálogos con instituciones, actores de salud e investigadores. Del mismo modo, en el acercamiento a las mujeres rurales las intervenciones de tipo social con enfoque de género han empleado herramientas de corte etnográfico con el objetivo de identificar posturas, conceptos, subjetividades, derechos individuales y colectivos, entre otros aspectos.	La importancia del medio natural radica en las innumerables posibilidades que representa para los grupos humanos, en relación con la subsistencia, la protección, producción de conocimiento, alojamiento, recreación, entre otros. Es ahí cuando en un contexto en que se han derivado roles y actividades específicas para cada integrante de un grupo social, aparece la mujer como un ente movilizador y dinamizador del escenario rural. La asignación de espacios, posiciones y roles basados en la género, influyen en las formas de tenencia, acceso y control de los recursos (Rocheleau, et.al., 2004), y así mismo, dichos roles y las conexiones diferenciadas con el entorno, han permitido a hombres y mujeres ejercer diferentes formas de ocupar, hacer uso y representar el espacio.
Núria Calafell Sala	2020	Córdoba, Argentina	Artículo	La ginecología natural en América Latina: Un movimiento sociocultural del presente	Se pudo generar un ordenamiento conceptual, que fue posteriormente validado al cotejar los datos primarios con otras fuentes consultadas. En especial, se tuvo en cuenta la convocatoria al curso que una de las autoras ofreció en la ciudad de Córdoba, a finales del año 2018, con el título Ginecología Autogestiva, Natural y Feminista (Setti, 2018), ya que enumeraba, de manera esquemática y consistente con la recolección previa de datos, aquellas categorías que se habían podido establecer como comunes y definatorias del movimiento de la GN.	Este artículo se propuso describir y reflexionar sobre algunas de las características de la GN, a partir de la consideración de su desarrollo como movimiento sociocultural emergente en la última década en América Latina. Si bien es cierto que, como expresión social y ciudadana, el mismo se inscribe en la línea de reivindicaciones y demandas del Movimiento por la Liberación de las Mujeres surgido en el norte global en la década del setenta del siglo XX.

Sandale e Escobar Upegui	2024	Medellín, Antioquia, Colombia	Trabajo de grado	Chagras y mujeres: uso de las plantas medicinales de las chagras y saberes de las mujeres Kamentsa, del municipio de Sibundoy, para el cuidado del cuerpo propio.	La metodología cualitativa, esta, centra su interés principalmente en las relaciones sociales, que pueden interpretarse no sólo por hechos observables y externos, sino también por significados, símbolos e interpretaciones elaboradas por el propio sujeto a través de una interacción con los demás.	El intercambio de ideas, enseñanzas, entre las mamitas y las mujeres más jóvenes, el intercambio de semillas y el compartir saberes, prácticas y usos sobre las plantas. También reavivó sentires, memorias e historias, algunas dolorosas, pero que permitieron ser transitadas y sostenerse en colectivo, reconfigurando esos sentidos e importancia de la juntanza, de ser y hacer red, como formas de resistencia y cuidado.
--------------------------	------	-------------------------------	------------------	---	--	--

Medina	2020	Bogotá – Colombia	Trabajo de grado	Sembrando una mirada del ciclo menstrual, que aporta al cuidado del cuerpo/territorio en el centro de educación popular Chipacuy	La sistematización de experiencias, como una forma de valorar y rescatar los aprendizajes de la experiencia práctica vivida en la formación como maestra de biología con el objetivo de reconstruir un proceso de educación menstrual, desde una perspectiva del cuidado del cuerpo/territorio , sustentada bajo el paradigma sociocrítico y un enfoque cualitativo en que se asume una visión democrática del conocimiento, donde las participantes son comprometidas y activas.	Los conocimientos de un proceso biológico que atraviesan los cuerpos menstruantes mes a mes, a través del cual pueden tomar consciencia de la importancia de sus cuerpos/territorios y las implicaciones de su desconocimiento , a la vez que son partícipes de un proceso creativo en el que colectivamente se construye una herramienta que permite reconocer el ciclo menstrual en relación con las fases lunares y una danza hormonal que desemboca en la expresión de las emociones: La bitácora lunar.
Delgado Gonzales	2022	Bogotá – Colombia	Trabajo de grado	Sanar el útero. Cuerpo, género y salud de mujeres terapeutas y sanadoras en Bogotá	Esta investigación se basa principalmente en los relatos de seis mujeres producto de entrevistas semiestructuradas realizadas entre 2017 y 2020, en observación participante en algunos escenarios terapéuticos alternativos centrados en el útero, un breve ejercicio de auto etnografía con la práctica de una de las terapias sobre la que las mujeres entrevistadas me contaron y la revisión de mi historial médico.	, sanar es un proceso que involucra distintos momentos a partir de una relación de comunicación con el cuerpo, de escucharlo y hablarle. Estos momentos se recogen en la intención de sanar; la observación constante de las emociones, sensaciones, pensamientos y recuerdos; requiere de la búsqueda reflexiva de los acontecimientos que desataron las enfermedades y la revisión de la historia de vida personal y familiar.

Sierra S.J	2024	Bogotá-Colombia	Trabajo de grado	El Jardín de la memoria: cuerpos de mujeres que narran la guerra en Colombia.	Esta investigación se optó una perspectiva metodológica basada en la Investigación Biográfico Narrativa, para efectos de lo cual se tomaron como referentes los autores Bolívar, A.; Domingo, J. y Fernández, M. (2011) quienes describen esta investigación como "una forma confiable de construir conocimiento" (p.16), en la que se considera al sujeto de investigación como el autor de las narrativas que se exploran en el desarrollo investigativo.	Se pudo evidenciar que en lo concerniente a los avances teóricos hallados en el estado de la cuestión denotan que los mismos han relegado el estudio de la construcción de memoria social a partir de las narrativas corporales, lo cual, a su vez genera un vacío frente a la posibilidad de considerar el cuerpo como territorio histórico, cultural y político y como punto de partida en la indagación, reinterpretación y sanación de memorias, por consiguiente, el presente trabajo, aporta a la construcción de nuevas teorías en las que el cuerpo es reconocido como escenario que constituye procesos de memorias individuales y colectiva.
------------	------	-----------------	------------------	---	---	--

Estas categorías no se abordan de manera aislada, sino como dimensiones interconectadas que forman parte de un marco analítico complejo y esencial para comprender las vivencias de las mujeres afectadas por el conflicto armado en Colombia, así como las múltiples formas de sanar las violencias basadas en género, las cuales son también de carácter cultural, a partir de lo anterior se logra identificar las siguientes tendencias:

1. El cuerpo-territorio: El cuerpo femenino no se aborda como un objeto reducido a lo biológico, sino como un símbolo político atravesado por la memoria, el poder, la violencia y la resistencia. Este se reconoce como una extensión de territorio, vinculado al cuidado y saberes tradicionales, que entra en disputa como una estrategia utilizada en contextos de guerra; cuestionando el control institucional y biomédico sobre la menstruación, la sexualidad y la salud femenina.
2. Saberes ancestrales y ginecología natural: Se reconocen como herramientas de autocuidado y resistencia. A través del uso de la herbolaria como forma de cuidado comunitario, ligado con la sabiduría de las mujeres mediante huertas medicinales, bitácoras lunares y otras prácticas pedagógicas que revalorizan lo ancestral y lo popular. Estos saberes se destacan como parte de un movimiento sociocultural feminista que se opone a la medicina hegemónica. Se evidencia así una búsqueda por recuperar, valorar y politizar los conocimientos tradicionales de las mujeres, estrechamente ligados al territorio y a la salud femenina.
3. Patriarcado y medicina occidental: El biopoder sobre las mujeres se manifiesta con fuerza en la forma en que se ha tratado la menstruación, siendo estigmatizada, silenciada y reprimida por estructuras patriarcales, afectando el bienestar integral, ejerciendo violencia menstrual, simbólica y estética. Así que, se promueve la educación y salud menstrual, articulando la perspectiva feminista y decolonial de la naturaleza, la comunidad y la política, cuestionando la hegemonía de la medicina occidental. Asimismo, cuestiona como el conocimiento puede ser instrumento de dominación, si no se analiza desde una mirada crítica y política. Todos los documentos cuestionan de forma explícita la autoridad institucional y patriarcal sobre la salud y el conocimiento.
4. Educación como herramienta transformadora: Hay una necesidad de educar a los sujetos sobre su realidad, teniendo la capacidad de transformarla. En algunos documentos se realizan talleres, cuentos, juegos y huertas que se centran sobre el cuerpo desde una mirada feminista y pedagógica crítica. Proponiendo la educación desde la memoria corporal, en que las mujeres violentadas narran sus historias como acto político y pedagógico. La educación surge como estrategia clave para la emancipación de las mujeres, especialmente de sus cuerpos-territorios, historias y experiencias.

En este trayecto, la ginecología natural se plantea como una herramienta para resignificar el cuerpo femenino. Lejos de limitarse a un enfoque biologicista, se vincula con una mirada decolonial que reconoce los ciclos biológicos femeninos y la herbolaria como prácticas de cuidado, resistencia y autonomía frente a los sistemas hegemónicos.

Aunque las investigaciones sobre este tema aún son escasas, la ginecología natural en América

Latina ha emergido como un movimiento sociocultural, influenciado por las luchas feministas pero arraigado en los saberes ancestrales de mujeres latinoamericanas. La recuperación de prácticas como el uso de plantas medicinales, el intercambio de conocimientos por tradición oral y la creación de herramientas como la bitácora lunar, evidencia una pedagogía del cuerpo que valora la escucha interna y la conexión profunda con el cuerpo-territorio.

Este enfoque tiene mucha importancia en contextos marcados por la violencia sociopolítica. Aunque existen contribuciones significativas en torno a la salud femenina y los procesos de reparación a las víctimas, persisten vacíos teóricos y metodológicos respecto a la aplicación de la ginecología natural en escenarios atravesados por el conflicto armado.

A partir de la búsqueda realizada, parece que no hay investigación que haya abordado esta práctica como una herramienta integral de autocuidado y sanación para mujeres que han vivido experiencias de guerra o violencia machista, tampoco se nombra como cuidado a la memoria ancestral, debido a que el contexto de guerra pierde prácticas culturales de la comunidad. Es justamente en esta ausencia donde se posiciona la presente investigación, proponiendo una perspectiva que comprende el cuerpo como territorio de memoria, sanación y reconstrucción colectiva.

De manera paralela, las violencias basadas en género se configuran como una constante histórica que impacta los cuerpos- territorios. Desde un enfoque crítico, el cuerpo de las mujeres ha sido utilizado como campo de batalla, pero también como archivo vivo de memorias silenciadas.

No obstante, investigaciones enfocadas en el conflicto armado, han comenzado a explorar la interpretación de esas huellas no solo como signos del dolor, sino como procesos de sanación, pedagógica crítica y transformación social. En este sentido, la ginecología natural contribuye a resignificar el cuerpo más allá del trauma o la enfermedad, activando memorias que permiten habitar nuevas formas de existencia.

Por otra parte, la pedagogía crítica actúa como hilo conector que teje los saberes ancestrales con los procesos educativos y políticos. Las experiencias, la colectivización del conocimiento, el reconocimiento del entorno como espacio de aprendizaje y la creación de redes de cuidado mutuo conforman una práctica pedagógica decolonial, feminista y comunitaria.

Esta propuesta desafía la imposición científico tradicional, impulsando una educación ambiental con perspectiva de género, basada en la experiencia, el cuerpo-territorio, la memoria y su relación problemáticas sociales. Finalmente, el concepto de territorios de paz se comprende en esta investigación como una apuesta política. Más allá de ser únicamente espacios desmilitarizados, se conciben como escenarios donde las mujeres ejercen soberanía sobre sus cuerpos y su entorno, reconstruyendo los lazos comunitarios afectados por la guerra.

En estos contextos, el cuidado del territorio y del cuerpo se manifiestan como dimensiones inseparables; ambas representan formas de resistencia frente a las lógicas capitalistas, patriarcales y occidentalizadas que han contribuido a la desaparición de comunidades enteras.

Los antecedentes revisados evidencian la urgencia de generar conocimientos construidos desde y para las mujeres, reconociendo sus cuerpos como territorios de memoria, autonomía y

resistencia. Esta investigación camina contribuyendo al desarrollo de epistemologías ecofeministas y populares que cuestionan la fragmentación del saber académico y promueven la relación entre los conocimientos ancestrales, la salud colectiva y la justicia social.

REFERENTES NORMATIVOS

A continuación, se presenta el apartado de referentes normativos, en el cual se sustenta un conjunto de disposiciones legales que visibilizan avances, tensiones y vacíos en el reconocimiento de los derechos de las mujeres, con énfasis en la ginecología natural como herramienta de cuidado, sanación y resistencia. Esta sección aborda temas relacionados con la salud femenina desde una perspectiva integral, incluyendo la licencia menstrual, la ley de endometriosis, el derecho a decidir sobre nuestro cuerpo mediante la interrupción voluntaria del embarazo, la eliminación del impuesto rosa y la Ley Estatutaria de Salud.

Asimismo, se analiza la Ley 1257 de 2008 sobre la violencia contra las mujeres, la cual, pese a su importancia, requiere ampliación y análisis profundo.

Finalmente, se incluyen normativas vinculadas al conflicto armado, como la Ley de Víctimas y Restitución de Tierras, que reconoce los derechos de quienes han sufrido la violencia; el Auto 092 de la Corte Constitucional, que identifica la violencia de género como una estrategia de guerra; y el Acuerdo de Paz de 2016, en el apartado de las víctimas y las mujeres.

Además de los derechos sobre la tierra y el uso de las plantas, desde marcos jurídicos nacionales hasta resoluciones internacionales; estos instrumentos legales otorgan legitimidad y sustento político a esta investigación.

CUIDADO DE LOS CUERPOS Y SALUD FEMENINA

La ley 1164 de 2007 representa un aporte al promover la recuperación de saberes ancestrales y holísticos, regulando el talento humano en salud. Esta normativa reconoce las medicinas alternativas dentro del sistema colombiano y establece la formación en terapias complementarias. Aportando a la recuperación de procesos naturales y tradicionales, con prácticas no invasivas al cuerpo, atendiendo de manera integral la salud femenina. (congreso de Colombia, 2007)

El proyecto legislativo presentado en la cámara de representantes, que propone la creación de una licencia menstrual obligatoria para personas menstruantes, en ámbitos laborales y académicos, conocida como ley 378 de 2023. Promueve y busca establecer lineamientos para una política pública que sensibilice y ejecute planes de acción sobre la protección de los derechos menstruales, el bienestar de la salud, la dignidad menstrual y la equidad de género. (cámara de representantes, 2023)

Sin afectar su salario, promoviendo condiciones laborales justas y saludables, visibilizando los ciclos biológicos femeninos como una cuestión de salud pública y rompiendo con estigmas alrededor de la menstruación. Es importante destacar que, hasta la fecha, este proyecto Se encuentra en trámite legislativo y aún no ha sido aprobado ni convertido en ley vigente en Colombia. (cámara de representantes, 2023)

Según el congreso de Colombia (2023), la ley 2332 de 2023, reconoce la endometriosis como una enfermedad crónica, progresiva y debilitante que puede afectar la calidad de vida de las personas menstruantes. Estableciendo lineamientos para una política pública enfocada en la prevención, diagnóstico temprano y tratamiento integral. Busca garantizar el derecho a la salud de las personas diagnosticadas o con sospecha, promoviendo la concientización y sensibilización. (Derecho al aborto, 2024)

Siendo un aporte a la salud pública desde el cuidado de los cuerpos con una mirada crítica a la medicalización excesiva y descontextualizada, defendiendo la soberanía corporal, promoviendo prácticas de autocuidado, uso de medicina holística y observación cíclica del cuerpo, evitando violencias ginecobstetras. (Derecho al aborto, 2024)

En Colombia, la interrupción voluntaria del embarazo (IVE) ha sido regulada por dos sentencias históricas de la corte constitucional: la sentencia C-355 de 2006, que despenalizó la IVE, en tres casos específicos: riesgo de muerte o enfermedades, mal formación fetal y embarazo por violencia sexual o incesto. Y la sentencia C-055 de 2022, que amplió este derecho al permitir el aborto libre hasta la semana 24 de gestación, sin necesidad de cumplir las 3 causales. (Derecho al aborto, 2024)

Aportando a los derechos de las mujeres decidiendo sobre nuestros cuerpos y proyectos sin enfrentar una penalización. Promoviendo el acceso a servicios seguros, lo que reduce los riesgos relacionados con procedimientos en lugares clandestinos, contribuyendo a disminuir la mortalidad materna, protegiendo la vida, salud física y mental. Además, esta sentencia reconoce la autonomía, dignidad y libertad reproductiva de las personas gestantes, impulsando la equidad de género al permitir la toma de decisiones sobre su maternidad en condiciones justas y dignas. (Derecho al aborto, 2024)

El impuesto rosa, también conocido como impuesto de género, tasa invisible o *pink tax*, surgió en California, Estados Unidos, durante la década de 1990. Se refiere al sobre costo aplicado a productos y servicios dirigidos al público femenino, a pesar de ser equivalentes a los destinados a los hombres. Este término abarca distintas dimensiones: 1) la brecha salarial entre géneros; 2) la diferencia de precios basada en el sexo para bienes o servicios similares; 3) los gastos adicionales en los que incurren muchas mujeres para desplazarse con seguridad; 4) los costos relacionados con el cumplimiento de estereotipos tradicionales; y 5) los impuestos aplicados a artículos de higiene menstrual. (centro de estudios de género y cultura en América latina, 2021)

Este fenómeno, sostenido por estereotipos y estrategias comerciales, impacta especialmente a quienes tienen menos recursos. Además, refuerza la desigualdad y ha impulsado cambios normativos en lugares como California (1995), Nueva York (2020), Francia (2014), España (2023), Canadá (2015), Colombia (2018), Argentina y México (2022), donde se han implementado medidas para prohibir la discriminación de precios por razón de género y eliminar el IVA en productos menstruales. (centro de estudios de género y cultura en América latina, 2021)

En Colombia, en 2018, la Corte Constitucional declaró inconstitucional el impuesto sobre artículos de higiene íntima al considerar que vulneraba los derechos a la igualdad, la dignidad y la salud; en abril de 2021, esta decisión se amplió a copas menstruales y productos similares,

reafirmando que su gravamen constituía una forma de discriminación estructural. (centro de estudios de género y cultura en América latina, 2021)

La Ley 1751 de 2015, también llamada Ley Estatutaria de Salud en Colombia, establece este ámbito como un derecho esencial, independiente e irrenunciable, garantizando su protección integral, efectiva, continua y sin distinciones. Exige al Estado asegurar condiciones adecuadas en cobertura, acceso y prestación de servicios, eliminando obstáculos de tipo económico, territorial o social. Cambia la lógica del sistema sanitario, priorizando la defensa de las personas y su dignidad. (Congreso de Colombia, 2015)

Representa un avance significativo para las mujeres, al reconocer su derecho a recibir atención completa sin restricciones relacionadas con género, clase o situación. Además, contribuye a superar dificultades históricas como la negación de cuidados vinculados a la salud sexual y reproductiva, la escasez de métodos anticonceptivos y la falta de acompañamiento digno durante el embarazo, el parto y el posparto. También fortalece la respuesta institucional frente a casos de violencia basada en género, ofreciendo garantías reales a quienes enfrentan condiciones de riesgo. Beneficia además a personas víctimas del conflicto armado en Colombia, reconociendo las condiciones particulares de vulnerabilidad de las víctimas, bajo una atención equitativa, respetuosa y con enfoque diferencial. (Congreso de Colombia, 2015)

VIOLENCIAS BASADAS EN GÉNERO

De acuerdo con la ley 1257 de 2008, la violencia contra las mujeres es una expresión de discriminación y una clara violación a los derechos humanos, vinculada a las relaciones desiguales de poder. Esta ley la define como “cualquier caso u omisión que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico, económico o patrimonial por su condición de mujer, amenazas, coacción o privación de la libertad en el ámbito público o privado”. Esta establece en el marco normativo medidas de prevención, atención y sanación para erradicarlas. Además de ordenar la protección integral de las víctimas a través de entidades estatales. (Congreso de Colombia, 2008)

VÍCTIMAS DEL CONFLICTO ARMADO COLOMBIANO

La Ley 1448 de 2011, o Ley de Víctimas y Restitución de Tierras, busca la reparación integral de las víctimas del conflicto armado en Colombia, garantizando sus derechos y promoviendo su redistribución y dignificación. Establece medidas de asistencia, atención y restauración, incluyendo indemnización, rehabilitación y garantías de no repetición. Además, crea un mecanismo para la restitución de tierras a quienes fueron despojados por la violencia, asegurando el acceso a la propiedad. A través de esta normativa, el Estado reconoce el impacto de la guerra y

se compromete a implementar políticas que contribuyan a la verdad, la justicia y la reconciliación. (congreso de Colombia, 2011)

“Según el Auto 092 de 2008, las mujeres están expuestas en el marco del conflicto armado a diez (10) riesgos de género que han sido identificados por La Corte Constitucional en el marco del conflicto armado colombiano. Los cuales son:

1. Violencia sexual, explotación o abusos sexuales.
2. Explotación o esclavización para ejercer labores domésticas y roles considerados femeninos en una sociedad con rasgos patriarcales, por parte de los actores armados ilegales.
3. Reclutamiento forzado de sus hijos e hijas por los actores armados al margen de la ley.
4. Contacto o de las relaciones familiares o personales, voluntarias, accidentales, presuntas, con los integrantes de alguno de los grupos armados ilegales o fuerza pública.
5. Pertenencia a organizaciones sociales, comunitarias o políticas de mujeres o de sus labores de liderazgo y promoción de los derechos humanos.
6. Persecución y asesinato por las estrategias de control coercitivo.
7. Asesinato o desaparición de su proveedor económico o por la desintegración de sus grupos familiares, de sus redes de apoyo materiales y sociales.
8. Despojo de sus tierras y su patrimonio con mayor facilidad por los actores armados ilegales.
9. Condición de discriminación y vulnerabilidad acentuada de las mujeres indígenas y afrodescendientes.
10. Pérdida o ausencia de su compañero o proveedor económico durante el proceso de desplazamiento.”

Dentro de los anteriores riesgos mencionados, la mesa de trabajo “mujer y conflicto armado” en su sexto informe enmarca las violencias perpetradas sobre las mujeres organizadas o defensoras de los derechos humanos, es uno de los hechos violentos con mayor gravedad, ya que lesionan de manera irreparable a las víctimas ya sea individual o colectivamente.

La Resolución 1325 de 2000 del consejo de seguridad de las naciones unidas constituyen un instrumento fundamental para la protección de los derechos de las mujeres durante el conflicto armado y construcción de paz. Resalta la importancia de incorporar las voces y necesidades de programas que garanticen el restablecimiento de la equidad de género, los cuales han sido vulnerados en el marco de la guerra. (Consejo de seguridad de las naciones unidas, 2000)

Esta reconoce por primera vez el impacto desproporcionado y diferenciado que generan estos contextos con las mujeres, resaltando la importancia de su participación plena y activa en la toma de decisiones en los procesos de prevención, manejo y resolución de estas confrontaciones. Nombrando arma de guerra la violencia sexual y exigiendo perspectiva de género en la justicia transicional. (Consejo de seguridad de las naciones unidas, 2000)

Según el Acuerdo de Paz de 2016 pone a las víctimas del conflicto armado en el centro del

proceso, especialmente en el Punto 5, que establece el Sistema Integral de Verdad, Justicia, Reparación y No Repetición (SIVJRNR). Este sistema incluye la Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Jurisdicción Especial para la Paz (JEP) y medidas de compensación integral, como indemnización económica y apoyo psicosocial. (Gobierno de Colombia c& FARC-EP, 2016)

Asimismo, incorpora un enfoque diferencial y de género, reconociendo el impacto desproporcionado del conflicto en mujeres, niñas, indígenas y afrocolombianos, estableciendo acciones específicas de compensación. También fortalece la restitución de tierras dentro del Punto 1 (Reforma Rural Integral), garantizando el acceso a la propiedad para las personas desplazadas forzosamente. En conjunto, el acuerdo busca promover la reconciliación y la dignificación de quienes sufrieron la violencia. (Gobierno de Colombia c& FARC-EP, 2016)

El Acuerdo de Paz de 2016 incorpora un enfoque de género para reconocer el impacto diferencial del conflicto en las mujeres y la población LGBTIQ, asegurando su participación en la construcción de paz. En la Reforma Rural Integral, garantiza el acceso de las sujetas femeninas a la propiedad de la tierra y a recursos productivos. (Gobierno de Colombia c& FARC-EP, 2016)

Desde la Participación Política, fomenta su inclusión en espacios de decisión y en la Reincorporación de Excombatientes, establece medidas específicas para su reintegración con enfoque diferencial. Además, en la Solución al Problema de Drogas Ilícitas, prioriza el apoyo a estas, en procesos de sustitución de cultivos, mientras que, en el Sistema Integral de Verdad, Justicia, Reparación y No Repetición (SIVJRNR), reconoce la violencia de género, en especial la violencia sexual durante este marco, como una violación grave de derechos humanos, estableciendo medidas de justicia y reparación. Este busca cerrar brechas de desigualdad y garantizar que el fin de la guerra sea incluyente y equitativa. (Gobierno de Colombia c& FARC-EP, 2016)

DERECHO A LAS PLANTAS Y A LA TIERRA

Los artículos 286 y 330 de la Constitución Política de Colombia reconocen la autonomía de los territorios indígenas como entidades con facultades para administrar sus dinámicas sociales, económicas y culturales. Aunque no aluden de forma directa al uso de plantas medicinales, estos principios respaldan la conservación y transmisión de conocimientos tradicionales vinculados a la sanación natural, lo cual incluye prácticas herbolarias profundamente enraizadas en la identidad colectiva. (Constitución política de Colombia, 1991)

Este respaldo jurídico fortalece la protección de sistemas de salud propios, que integran cuerpo, territorio y espiritualidad, y que, en contextos marcados por el conflicto armado y las violencias de género, representan estrategias de resistencia, sanación y dignidad para las mujeres y sus comunidades. (Constitución política de Colombia, 1991)

El Protocolo de Nagoya, adoptado en 2010, es un instrumento del Convenio sobre la Diversidad Biológica (CDB) que establece un marco legal para asegurar la participación justa y equitativa en los beneficios derivados del uso de las soluciones basadas en la naturaleza como sus genes, incluyendo plantas medicinales, las cuales son importantes para la ginecología natural (GN). El protocolo fortalece el acceso y uso responsable de plantas medicinales utilizadas ancestralmente para el autocuidado, cuidado comunitario y salud femenina. De esta manera, contribuye no solo a la conservación de la biodiversidad, sino también al reconocimiento del saber tradicional, cuidando la memoria. (Secretaría del Convenio sobre la Diversidad Biológica, 2011)

REFERENTES TEÓRICOS

A continuación, nos sumergiremos en la ginecología natural como acto político, sanador y de resistencia frente a la medicalización hegemónica de los cuerpos femeninos, reconectando con saberes ancestrales, herbolaria y prácticas comunitarias históricamente marginadas. En territorios marcados por el conflicto armado, donde la violencia de género y el despojo han sido sistemáticos, esta práctica se articula con el feminismo, la pedagogía crítica y la ecología política para reivindicar el cuerpo como primer territorio y espacio de autonomía. Desde esta perspectiva, sanar no es solo aliviar el dolor, sino también descolonizar el conocimiento, recuperar la soberanía sanitaria y dignificar la vida desde el autoconocimiento y el cuidado colectivo.

GINECOLOGÍA NATURAL.

“Aquellas de nosotras que, como estudiantes o profesoras, nos comprometimos íntimamente con el pensamiento feminista siempre hemos reconocido la legitimidad de una pedagogía que se atreve a subvertir la división mente/cuerpo y que nos permite estar enteras en el aula y como consecuencia, apasionarnos.” (Bell Hooks)

Sorano de Éfeso es considerado el padre de la ginecología debido a su obra "Sobre las enfermedades de las mujeres". Sin embargo, mucho antes de Éfeso, nosotras éramos portadoras de saberes ancestrales, éramos reconocidas en diversas culturas por su capacidad de sanar. Se acudía en casos de enfermedades, urgencias y lesiones; así, desempeñaban roles fundamentales como sanadoras, médicas sin títulos, transmisoras de sabiduría a través de la tradición oral, cultivadoras de hierbas medicinales y proveedoras de cuidados en la salud comunitaria (Pérez, 2015)

James Marion Sims, es considerado el fundador de la ginecología moderna, su trabajo es la base que hoy se nos aplica en el sistema de salud. Sims se desempeñaba como médico general en los campos de algodón de Alabama. En 1845, experimento durante cinco años en un viejo hospital ubicado detrás de su casa con trabajadoras afroamericanas que eran explotadas en aquellos campos. Sus resultados lo llevaron a fundar una clínica de mujeres en Nueva York, donde posteriormente siguió experimentando en condiciones vulnerables con inmigrantes, pobres y campesinas. Durante este tiempo, Sims creó alrededor de setenta instrumentos y herramientas médicas (Pérez, 2015)

La ginecología natural, surge del estudio y la sabiduría relacionados con el cuerpo femenino desde una perspectiva integradora y no medicalizante. Este enfoque ha evolucionado como un movimiento sociocultural y político desde aproximadamente 1993 con el “manual de ginecología natural para mujeres” de Rina Nissim. Pero en 2009 y 2015 se potencia con la socióloga y partera tradicional chilena Pabla Pérez San Martín, con el proyecto “Ginecosofía” y su libro "Manual introductorio a la ginecología natural". Este movimiento propone la transformación del

modelo de atención jerarquizado, patologizante y medicalizante propio de la medicina occidental (Pérez, 2015)

En este sentido, la GN insiste en la importancia del acceso a la información y el autoconocimiento, acompañados de una firme voluntad de recuperar los saberes que han sido sistemáticamente desplazados. Se centra en el cuidado integral de la salud femenina, utilizando métodos holísticos, no farmacéuticos; incorporando elementos como la alimentación, la herbolaria, la salud mental y cuidados basados en conocimientos ancestrales (Pérez, 2015)

Asimismo, tiene un enfoque micropolítico al despatriarcalizar el cuidado, rescatando el conocimiento marginado por el sistema médico hegemónico. No apoya el uso de fármacos, el cual no es accesible para muchas personas, puede generar dependencia y tiene un impacto negativo en los contextos etnoambientales. Este sistema, apoya el control sobre los cuerpos femeninos desde el disciplinamiento de la feminidad, usando la biopolítica impuesta desde “la higienización, lo normal y anormal”. Incluyendo la “caza de brujas” y la institucionalización de la ginecología como disciplina moderna masculinizada (Pérez, 2015)

Recuperar y defender el cuerpo, implica cuestionar y provocar el desmontaje de los pactos masculinos y femeninos para nuestra libertad. Así se reivindica el autoconocimiento como una forma de resistencia, nutriendo y rescatando epistemologías ancestrales de las mujeres y reinterpretándolas desde la contemporaneidad con apoyo de diferentes corrientes feministas. Restablecer nuestro primer territorio es un acto emancipador y en coherencia con el feminismo desde “lo personal es político” y “lo que no se nombra no existe” (Cabnal, s.f)

En la última década se ha incrementado la protección de la tierra y el territorio, como una consigna política de los movimientos del Abya Yala, levantándonos para apropiarnos de lo que históricamente nos pertenece. La ginecología natural permite a las mujeres defender su territorio cuerpo-tierra, asumiendo la reparación de lo expropiado y considerar la sanción como política y necesidad cotidiana, como se menciona “si somos capaces de reconocer nuestras dolencias, seremos capaces de aliviarlas”. Nos invita a rescatarnos para promover la vida en dignidad desde un lugar en concreto, a reconocer su resistencia histórica y su dimensionalidad de potencia transgresora, transformadora y creadora (Cabnal, s.f)

El conflicto armado y la ginecología natural están estrechamente vinculados, ya que el acceso a la salud para las mujeres es limitado en contextos de guerra junto con las desigualdades estructurales, intensificando su vulneración (Cabnal, s.f)

En comunidades afectadas por el conflicto, este saber permite cuidar la salud femenina en ausencia de recursos médicos convencionales, promoviendo la soberanía sanitaria y la reconstrucción del tejido social. Las cosmovisiones liberadas, sus símbolos promueven la liberación de la opresión histórica contra los cuerpos sexuados y contra la opresión histórica capitalista sobre la naturaleza, pero a su vez evocan e invocan las resistencias y transgresiones ancestrales. Desde una perspectiva ecofeminista, la ginecología natural no es solo un método de autocuidado, sino también un acto político que desafía las estructuras de opresión y reivindica el derecho a decidir sobre nuestros cuerpos en contextos de violencia y exclusión (Cabnal, s.f)

La GN es profundamente política porque representa una forma de estudiar y comprender el cuerpo femenino desde una mirada integral, que desafía la fragmentación impuesta por la medicina hegemónica. Este enfoque ha evolucionado no solo como una práctica de salud, sino como un movimiento sociocultural y político que desde 1993, con los aportes de Rina Nissim, ha impulsado la despatriarcalización del cuidado. Se trata de una propuesta que insiste en el acceso libre a la información, el autoconocimiento del cuerpo, la recuperación de saberes ancestrales y el cuidado integral de las mujeres.

Esta práctica se posiciona como resistencia frente a una biopolítica impuesta históricamente, que incluye episodios como la “caza de brujas”, donde se persiguió y eliminó el conocimiento médico popular ejercido por mujeres. Además, cuestiona la institución de la ginecología como disciplina masculina, construida desde figuras como Sorano de Éfeso o James Marion Sims, quienes medicalizaron y controlaron los cuerpos femeninos sin su consentimiento y muchas veces mediante prácticas violentas.

Así, la ginecología natural no solo propone una forma distinta de cuidado, sino que también denuncia las estructuras de poder que han regulado el cuerpo de las mujeres, convirtiéndose en una herramienta política de autonomía, memoria y sanación.

MEMORIA TRADICIONAL: SALUD FEMENINA Y HERBOLARIA.

“No tengo salud porque perdí el saber de mí. Estoy como en tierra extraña”. (Sabiduría Mapuche)

El ecofeminismo, como corriente teórica, surge de la convergencia entre el feminismo y la ecología. El término “ecofeminismo” fue acuñado por la escritora y activista francesa Françoise d’Eaubonne en 1974. Vandana Shiva argumenta que las mujeres han sido históricamente guardianas del conocimiento ancestral sobre herbolaria y salud comunitaria, pero este saber ha sido sistemáticamente desplazado por la medicina occidental (Puleo, s.f)

Esta línea de pensamiento nos permite analizar que no solo estamos expuestas a las violencias basadas en género, sino que también soportamos mayores efectos debido a la contaminación ambiental, ya que muchas de las sustancias tóxicas (disruptores endocrinos) afectan directamente nuestra salud hormonal, menstrual y reproductiva. Esto incrementa el riesgo a nuestro bienestar, especialmente en contextos de injusticia socioambiental y conflicto armado, estas condiciones se agravan, ya que el acceso a la salud integral es limitado (Puleo, s.f)

La ginecología natural y el feminismo están profundamente entrelazados, ya que ambas corrientes buscan la autonomía y el reconocimiento de la salud femenina desde una perspectiva integral y emancipadora. A lo largo de la historia, las mujeres han cuestionado el dominio del sistema médico hegemónico y han reivindicado el conocimiento tradicional y el autocuidado como herramientas de resistencia y empoderamiento (Balaña et al., 2019)

Desde esta perspectiva, se comprende que existe una correlación entre nuestros contextos sociales, investigativos y la reconstrucción de nuestras subjetividades. Por una parte, la ginecología natural se vincula con el ecofeminismo usando la herbolaria y el acceso a la información; sustituyendo medicamentos químicos para el alivio sintomático, sugeridos por el sistema médico dominante, que además patenta el uso de plantas medicinales utilizadas ancestralmente para la salud femenina y la sanación (Balaña et al., 2019)

Tanto los feminismos comunitarios como decoloniales como la investigación interpretativa buscan entender y analizar las interacciones humanas desde perspectivas críticas y contextuales, promoviendo metodologías innovadoras, apoyada con principios epistemológicos, ontológicos y éticos, con un fuerte contenido político. Este aporte feminista permite comprender la reparación de diferentes vínculos, contribuyendo de manera colectiva a la reflexión y problematización de la soberanía sanitaria y la democracia con enfoque de género (Balaña et al., 2019)

Por otra parte, la dominación sobre las mujeres también se ha enfocado en su cuerpo - territorio. Se sostiene que el bienestar físico y mental es colectivo y que la autonomía se construye en relación con otras personas. Es fundamental analizar los diferentes factores del sistema de salud, reconociendo su concepción dentro del rol del estado como garante de derechos que impactan en el cuidado de la vida, siendo este un acto político. En especial, en el contexto del conflicto armado en Colombia, donde el acceso a la salud es limitado (Unidad de mujeres pacíficas, 2013)

Por otra parte, en el patriarcado, el cuerpo se ha banalizado cada que se convierte en soporte insignificante de la vida humana y territorio de ejercicio de poder. La banalización del cuerpo en la cultura patriarcal forma parte de la relación de explotación que el patriarcado, en particular el patriarcado capitalista, ha establecido con la naturaleza (Unidad de mujeres pacíficas, 2013)

La ginecología natural plantea la prevención y el alivio de dolencias a partir del autoconocimiento, en acompañamiento con la medicina tradicional y prácticas ancestrales. Si reconocemos nuestras dolencias, también seremos capaces de aliviarlas, desde esta perspectiva, la sanación también es política (Balaña et al., 2019)

Esto implica que cada mujer defienda su cuerpo- territorio, sus recursos, su poder, sus capacidades, sus bienes, sus oportunidades y su entorno en su cotidianidad, desde las heridas y vivencias del conflicto armado y las violencias basadas en género (Balaña et al., 2019)

VIOLENCIA BASADAS EN GÉNERO Y CONFLICTO ARMADO COLOMBIANO

“Todo lo que le pase a la tierra, le pasara a los hijos e hijas de la tierra” (comunicación personal)

El control masculino sobre los cuerpos y proyectos de las mujeres ha sido una constante histórica. La narración del conflicto armado ha sido escrita desde una perspectiva masculina,

omitiendo las violencias específicas basadas en género. Para nosotras, la paz no es simplemente la ausencia de guerra, sino también la erradicación de la crueldad estructural y cotidiana (Molano, s.f)

La comisión de la verdad ha evidenciado altos grados de deshumanización en las prácticas políticas y constitucionales. Reconocer esta realidad implica romper narrativas justificantes y transitar hacia una nueva ética de la dignidad humana. El conflicto armado en Colombia es uno de los más largos del mundo, surge de dos contextos originarios que influyen mutuamente: el control de la tierra y el poder estatal (Molano, s.f)

Más de 9.888.182 de personas fueron víctimas del conflicto armado en Colombia y están incluidas en el registro único de víctimas RUV, con al menos medio millón de muertes. El 50,2 % son mujeres con 4.964. 656 víctimas. Nueve de cada diez eran civiles, principalmente de zonas rurales, quienes también perdieron sus tierras (Unidad para las víctimas, 2024)

Muchos líderes fueron asesinados o exiliados por defender sus derechos políticos. Durante el conflicto, se toleraron y encubrieron atrocidades, alimentando una espiral de violencia. Algunas recurrieron a las armas para defenderse, mientras que otras fueron utilizadas por el sistema (Unidad para las víctimas, 2024)

La expresión patriarcal-colonial-modernidad describe con precisión el dominio del patriarcado como sistema que se apropia de la vida de las mujeres, considerándolo su primera colonia. En este análisis, el género constituye la configuración histórica fundamental de todo poder dentro de la especie humana y, por ende, de toda forma de violencia, ya que toda potencia surge a partir de una expropiación violenta (Segato 2006)

El cuerpo y la salud femenina es el símbolo por excelencia de la subordinación, la víctima cuyo sacrificio y consumo pueden ser fácilmente absorbidos y naturalizados por la comunidad. Por ello, desmontar esta estructura se convierte en la condición necesaria para cualquier proceso que aspire a reorientar la historia en la dirección exigida por una ética de la insatisfacción (Segato 2006)

Las mujeres han sido afectadas de manera diferenciada en el conflicto armado colombiano. A pesar de ser víctimas de graves violaciones a sus derechos humanos, su situación sigue siendo ignorada o minimizada. Existen avances normativos que buscan visibilizar, prevenir y enfrentar la violencia basada en género, como la Ley 1448 de 2011 y el Auto 092 de 2008 de la Corte Constitucional, que identifica diez riesgos específicos que enfrentan las mujeres en el conflicto.

Mujeres víctimas de los actores del conflicto armado son, de manera simultánea, o a lo largo de sus vidas, víctimas del control y la violencia física o psicológica de sus compañeros en el espacio doméstico, o en las relaciones afectivas. Más de una cuarta parte de las mujeres entrevistadas declara haber sufrido violencia siendo niñas; casi la tercera parte afirma haber sido víctima de violencia por parte de su pareja y un 15,2% ha sufrido violencia sexual a lo largo de su vida. Además, buena parte de las mujeres que fueron maltratadas en la niñez recibieron también maltrato por parte de su pareja (43,7%) o violencia sexual durante su vida (36,6%). Vemos pues cómo múltiples violencias –psicológica, física, sexual, económica, cultural- se cruzan en la vida de

muchas mujeres víctimas del conflicto, profundizando su discriminación y subordinación (Ruta pacífica para las mujeres, 2013, p.40)

La violencia de género en contextos de guerra ha sido analizada por autoras como Rita Segato (2014), quien explica que las mujeres hemos sido históricamente utilizadas como un "campo de batalla" dentro de las dinámicas de poder y guerra, transformando el paradigma territorial.

En este sentido, el cuerpo femenino es inscrito como territorio y su afinidad con el biopoder representa una forma de control, usando estas estrategias para exhibir sus marcas. Las afrodescendientes e indígenas han sido impactadas de manera desproporcionada debido a la intersección entre racismo, violencia y pobreza estructural. A esto se suman la esclavización doméstica, el reclutamiento forzado de sus hijos e hijas y el despojo de tierras.

Entre las agresiones más graves y extendidas se encuentra la violencia sexual, utilizada como mecanismo de castigo, intimidación y control; busca generar terror, despojar comunidades, forzar al desplazamiento, obtener información, ejercer dominio sobre territorios y también se usa como represalia contra aquellas que tienen relaciones afectivas con actores del conflicto o que están involucradas en movimientos políticos determinados.

El análisis de esta violencia es complejo debido a la vergüenza, la condena social y el trato inadecuado que reciben las víctimas. Se ha manifestado que estas agresiones afectan sus cuerpos, sus decisiones sobre la maternidad, impactando la vida de sus descendientes y generando un profundo desequilibrio emocional.

A pesar de los riesgos, muchas han denunciado estas atrocidades, enfrentando barreras institucionales, desconfiando en el sistema que "busca la verdad" y estigmatiza. Algunas se unieron a grupos armados como una forma de escapar de la violencia en sus hogares, muchas terminaron siendo víctimas de nuevas agresiones dentro de estos mismos grupos.

En definitiva, estos atentados contra la vida de las mujeres en el marco del conflicto armado colombiano es una realidad que exige reconocimiento, justicia y garantías de no repetición. La construcción de una paz duradera requiere abordar estas estrategias de guerra y garantizar su participación en la reconstrucción del tejido social.

La defensa no es solo una cuestión de acceso a bienes naturales para la vida digna de las generaciones futuras. En la recuperación y defensa histórica del territorio-cuerpo-tierra, la recuperación de su cuerpo expropiado es un acto de resistencia: generador de vida, alegría, vitalidad, placer y saberes liberadores para la toma de decisiones.

Esta fuerza se entrelaza con la protección física del espacio, pues las habitantes no conciben sin estos lugares que dignifiquen su existencia y le permita vivir en plenitud. Estas opresiones históricas afectan tanto al primer territorio, el cuerpo, como al territorio histórico, la tierra. En este sentido, todas las formas de violencia contra las mujeres atentan contra una existencia que debería ser plena (Cabnal, s.f)

PEDAGOGÍA CRÍTICA

“La pedagogía crítica toma el conocimiento como fuente de liberación.” (Freire)

La pedagogía crítica es una corriente educativa que concibe la enseñanza como un acto político y liberador, orientado a formar sujetos capaces de reflexionar críticamente sobre su realidad para transformarla. Propone un nuevo paradigma del maestro y de la educación, centrado en el desarrollo integral, la autonomía y la construcción de un pensamiento propio. Esta busca dirimir el poder y el orden manifestados como patrones de dominio social, promoviendo la justicia, la equidad y la emancipación frente a las ideologías dominantes (Ramírez, 2008)

Entre sus principales supuestos se destacan la participación social, la comunicación horizontal, la humanización y contextualización del proceso educativo, así como la transformación de la realidad. Así, convierte a la educación en un espacio de resistencia, conciencia crítica y acción colectiva para una sociedad más justa (Ramírez, 2008)

Desde el horizonte de Paulo Freire (1982; 1997; 2006) no es posible la formación en la distancia de los problemas que llevamos al aula, como si fueran un asunto de información que se presenta sin pasar por nuestros dolores, alegrías, sentires, por la misma piel. Con esto queremos alertar sobre la tematización de los asuntos que son vitales para los estudiantes, por ejemplo, la feminización de la pobreza, los feminicidios, la violencia de género, la sobreexplotación laboral, los crímenes de odio sustentados en la obligatoriedad de la heterosexualidad, la ficción de las capacidades y en general sobre las vidas invivibles que somos ante la arremetida de sistemas opresión como el capitalismo, capacitismo, patriarcado, racismo y la colonialidad. De esta manera, la pedagogía no puede ser despolitizada bajo argumentos de objetividad que enmascaran la subjetividad masculina hegemónica donde se hace un borramiento del cuerpo-sujeto desde su estética. Por el contrario, tiene que ver con la reflexión sobre los saberes necesarios para la práctica educativa crítica y su entretendido con la relocalización ante la realidad, la potencia del diálogo, la escucha y la construcción de una conciencia crítica en palabras de Paulo Freire o conciencia vigilante propuesta por bell hooks. (Otega y Villa, 2021, p.)

La pedagogía crítica, al centrarse en la transformación del sujeto, ofrece un enfoque esencial para abordar las problemáticas que enfrentan las mujeres víctimas de conflicto armado, integrando saberes tradicionales alrededor de la herbolaria para el bienestar y promoviendo el empoderamiento a través de prácticas sanadoras como la resignificación de la salud femenina. Este enfoque educativo cuestiona las estructuras de poder y opresión, vinculando la conciencia ecológica y social con la autonomía femenina, el autocuidado y la resistencia.

A través de la Educación Ambiental y las Ciencias Naturales, se fomenta una reflexión profunda sobre las crisis socio ecológicas, permitiendo a las mujeres, especialmente a aquellas que han sido despojadas de su autonomía, reconfigurar sus cuerpos como territorios de cuidado y paz.

La ginecología natural, como herramienta de sanación y resistencia, se conecta con este proceso, ya que permite a las mujeres recuperar el control sobre su salud y cuerpos, mientras desafían las

lógicas coloniales, patriarcales y capitalistas que históricamente nos han subyugado. De este modo, la pedagogía crítica y la ginecología natural se entrelazan, ofreciendo un camino para la reparación de las mujeres y su reivindicación en la sociedad.

Por otra parte, la educación ambiental crítica, la pedagogía transformadora, el feminismo del Abya Yala y la sociología sentipensante convergen en un propósito común: descolonizar el conocimiento y reivindicar las voces y cuerpos históricamente silenciados. Desde esta perspectiva, se reconoce que la enseñanza convencional ha favorecido la desconexión entre el ser humano, la tierra, el cuerpo y los saberes ancestrales, reforzando estructuras de poder coloniales, patriarcales y capitalistas.

Ante ello, la pedagogía crítica, plantea una educación vivencial, participativa y liberadora, originada en el colectivo y orientada a la emancipación. De forma complementaria, la educación ambiental crítica y el enfoque territorial nos invitan a restablecer la conexión con la tierra como un ser vivo, ancestral y femenino, en un acto de retorno a nuestras raíces para sanar.

Este horizonte se enlaza con los feminismos del Abya Yala, que defienden la educación como herramienta política para integrar conocimientos indígenas y afrodescendientes, reconociendo el cuerpo como territorio de lucha y memoria. Así, estas corrientes se unen en una misma necesidad ética y pedagógica, recuperando la capacidad de habitar con dignidad, conciencia y rebeldía tanto nuestros cuerpos como los territorios que ocupamos, tejiendo educación, sanación y justicia desde el sentir, el pensar y el actuar colectivo.

El pensamiento de Orlando Fals Borda, recogido en una sociología sentipensante para América Latina, se relaciona con la sabiduría tradicional, especialmente en su propuesta de generar saber desde la vivencia y el cambio social. De manera similar a Paulo Freire, quien impulsa una educación política y emancipadora, Fals Borda presenta una sociología que no se limita a observar, sino que se compromete y trabaja de manera conjunta con los pueblos, valorando el conocimiento popular frente a los enfoques académicos dominantes. Ambos coinciden en que el saber no debe desvincularse de la realidad ni del cuerpo que lo expresa, por medio de procesos educativos que permitan a los sujetos oprimidos recuperar su agencia mediante reflexión, participación y acción.

Este enfoque se fortalece aún más al conectar con prácticas como la ginecología natural y los saberes ancestrales de mujeres en territorios marcados por la violencia. La pedagogía crítica y la sociología sentipensante coinciden en su postura contrahegemónica, al señalar las violencias estructurales y proponer métodos que reconozcan el cuerpo como espacio de resistencia, sanación y sabiduría (Fals Borda, 2009)

Ambas corrientes no solo dan dignidad a aquellos silenciados históricamente, sino que posibilitan la emergencia de sujetos políticos capaces de resistir y modificar sus condiciones de vida, reconociéndose como hijas de la tierra, cuerpos con memoria y voces esenciales en la construcción de justicia y paz (Fals Borda, 2009)

La educación busca desconectarnos de nuestra esencia como tierra. La pedagogía crítica, al proponerse como un modelo transformador y vivencial, se alinea con la educación ambiental

crítica, pues ambas desafían las estructuras de poder que han separado al ser humano de la tierra y su cuerpo. Desde la Licenciatura en Ciencias Naturales y la Educación Ambiental (LCNEA), se reconoce que los cuerpos son territorios vivos, marcados por diversas opresiones y que la sanación colectiva comienza cuando estos se reconfiguran como espacios de cuidado.

En este mismo camino, el ethos ambiental plantea un retorno a la tierra como origen, madre y guía, invitándonos a escuchar sus lenguas diversas y poéticas, reconociéndonos como cuerpos-tierra en constante vínculo. Ambas perspectivas coinciden en rechazar la imposición de una globalización homogénea del pensamiento moderno, abriendo paso a una pluralidad de saberes y sentires que emergen del dolor, la resistencia y la memoria. Así, la pedagogía crítica y el pensamiento ambiental se conectan en una misma urgencia, recuperando la capacidad de habitar la tierra y nuestros cuerpos con dignidad y rebeldía (Noguera, 2012)

La ecología política y la pedagogía crítica convergen en un enfoque común al cuestionar las estructuras de poder que despojan a las personas, particularmente a las mujeres de su autonomía y vínculo con la tierra y el cuerpo. Mientras la ecología política, según Vandana Shiva, denuncia las prácticas capitalistas y coloniales que disocian al ser humano de la naturaleza. La pedagogía crítica, inspirada por Paulo Freire, defiende la educación como un acto político y liberador. Estas buscan la transformación social a partir de reconocimiento en sí mismo.

La educación ambiental crítica se posiciona como una herramienta esencial para desafiar dichas estructuras, conectando la reflexión sobre las crisis socioecológicas con la autonomía corporal. La ginecología natural, al ser una práctica sanadora, se vincula a este enfoque al otorgar a las mujeres el poder sobre sus cuerpos y desafiar las lógicas dominantes. Integrando saberes ancestrales y prácticas de autocuidado, tanto la pedagogía crítica como la ecología política abren un camino hacia la justicia social, la equidad y la resistencia, favoreciendo la sanación y la transformación de las mujeres víctimas del conflicto armado (Shiva, 2012)

El feminismo latinoamericano o del Abya Yala se vincula profundamente con la pedagogía crítica, pues ambas perspectivas consideran la educación como un vehículo para la transformación política y la descolonización.

Gargallo subraya la relevancia de integrar conocimientos originarios y afrodescendientes en una enseñanza que cuestione los modelos occidentales y patriarcales, alineándose con la pedagogía crítica, que, a partir de Freire, visibiliza cuestiones como la violencia de género, la feminización de la pobreza y otras formas de sometimiento.

Ambas apuntan a la creación de sujetos capaces de reorganizar su entorno, reconociendo sus cuerpos, emociones y tradiciones ancestrales, con el fin de fomentar una educación contextualizada, sanadora y liberadora que valore las existencias históricamente marginadas, promoviendo la equidad, la autonomía y la justicia social, en este caso siendo apoyada desde el autoconocimiento a partir de la ginecología natural (Gargallo, 2008)

La ginecología natural en América Latina, tal como se describe en el artículo de Núria Calafell Sala, emerge como un movimiento sociocultural que desafía las prácticas biomédicas tradicionales, al recuperar conocimientos ancestrales y promover la autogestión de la salud

femenina. Este es un acto político y liberador, orientado a formar individuos capaces de reflexionar de manera crítica sobre su contexto y transformarlo.

Cuestionando las estructuras de poder que han separado al ser humano de su cuerpo y de la tierra. Mientras la pedagogía crítica busca reconfigurar las relaciones de poder y los patrones de dominación social, promoviendo justicia, equidad y emancipación frente a ideologías hegemónicas, la ginecología natural desafía la patologización y medicalización de la medicina convencional, proponiendo una revalorización de conocimientos tradicionales y una conexión más profunda con el cuerpo – naturaleza - territorio (Calafell Sala, 2019)

En este marco, la ginecología natural se presenta como una aplicación de la pedagogía crítica en el campo de la salud femenina. Ambas promueven una educación contextualizada, sanadora y liberadora, que dignifique las vidas históricamente marginadas y violentadas, aportando a la justicia social, la equidad y la autonomía. Al integrar saberes ancestrales y prácticas de autocuidado, como la herbolaria y el autoconocimiento, potenciando el empoderamiento femenino y la resignificación de los cuerpos como territorios de paz.

Estas se alinean en su objetivo de transformar realidades opresivas mediante la recuperación de conocimientos ancestrales, la promoción de la autonomía y el desarrollo de una conciencia crítica que permita a las mujeres reconfigurar sus cuerpos y sus vidas en armonía con la tierra y la comunidad (Calafell Sala, 2019)

En el ámbito educativo colombiano, los estándares de Ciencias Naturales adoptan una visión restringida del cuidado corporal, enfocándose únicamente en aspectos reproductivos, enfermedades de transmisión sexual (ETS) y el uso de sustancias psicoactivas, sin abordar una educación sexual integral ni un enfoque holístico de la sexualidad (Ministerio de Educación Nacional de Colombia, 2004)

Este modelo se distancia de una perspectiva inclusiva que fomente el conocimiento profundo de los estudiantes sobre sí mismos y sus cuerpos. Además, se privilegia un enfoque biomédico occidental que omite prácticas tradicionales de atención, como el uso de plantas medicinales y saberes ancestrales. La enseñanza de salud física, mental, alimentación y deporte se presenta de forma fragmentada, sin conexión con el entorno socioambiental, particularmente en zonas afectadas por el conflicto armado (Ministerio de Educación Nacional de Colombia, 2004)

La carencia de integración también se extiende a la falta de propuestas pedagógicas decoloniales o contrahegemónicas que valoren el bienestar femenino, el uso de plantas medicinales como recurso de sanación y las vivencias de las víctimas del conflicto armado.

Esta omisión resalta la necesidad urgente de implementar una pedagogía crítica que articule los saberes ancestrales con las ciencias naturales y la educación ambiental, permitiendo la transformación de realidades mediante enfoques como la ginecología natural y otros conocimientos populares, promoviendo el empoderamiento y la sanación de las mujeres.

Por otra parte, la cartilla pedagógica es un recurso educativo diseñado para transmitir información de manera clara, estructurada y accesible. Suele incluir textos, ilustraciones, actividades y ejercicios que facilitan el aprendizaje de un tema específico. En contextos

educativos, la cartilla sirve como una guía práctica para docentes, estudiantes o comunidades, permitiendo abordar conocimientos complejos de forma sencilla y organizada (Duarte, 2013)

En el contexto de la ginecología natural, una cartilla viva no es solo un documento estático, sino un recurso dinámico que se construye y transforma a partir de los saberes y experiencias de las mujeres. A diferencia de una cartilla tradicional, la cartilla viva se construye en diálogo con las mujeres, considerando sus historias, conocimientos y vivencias. No solo informa, sino que también recoge las prácticas de sanación utilizadas en contextos de violencia o conflicto, resignificándolas como herramientas de resistencia y empoderamiento. Además, al estar viva permite que se alimente de manera constante o cada que sea necesario.

REFERENTES METODOLÓGICOS

En este apartado se detalla los referentes metodológicos de este ejercicio investigativo, para ello se presenta, la especificidad de la investigación cualitativa como un proceso sistemático que busca comprender y explicar fenómenos socioambientales, históricos y culturales. A través de metodologías teóricas, este enfoque facilita el estudio de experiencias y realidades complejas, como el conflicto armado y las violencias basadas en género. Este proceso de investigación se inició desde febrero del 2024 hasta abril del 2025 en Bogotá – Colombia.

El método interpretativo, por su parte, me permite analizar las vivencias subjetivas de mujeres víctimas de la guerra, sus relatos sobre el dolor, la resistencia y la reconstrucción de saberes tradicionales, así como su proceso de sanación.

INVESTAGACIÓN CUALITATIVA

La investigación social es un proceso sistemático que busca comprender, analizar y explicar fenómenos sociales. El enfoque cualitativo se desarrolla a través de metodologías basadas en principios teóricos; uno de los principales objetivos es esclarecer y comprender hechos históricos (Denzin y Lincoln, 2012).

Este enfoque abarca múltiples ámbitos de un conjunto de tensiones y contradicciones. Además, puede formar un campo de estudio abierto que integra diversas disciplinas, áreas y objetos de estudio, como en este caso las ciencias sociales, naturales y la educación ambiental (Denzin y Lincoln, 2012).

Este tipo de enfoque permite comprender las experiencias en un contexto social, cultural e histórico, las cuales se entrelazan entre sí, como en este caso, el conflicto armado y las violencias basadas en género. También contribuye a la memoria no solo para el esclarecimiento de los hechos, sino también para la preservación de los saberes ancestrales en torno a la ginecología natural. En un ejercicio ético, se asegura que, a partir de estos acuerdos de confianza, se realiza la devolución de los resultados, potenciando el autocuidado en estas mujeres.

ENFOQUE INTERPRETATIVO

El método interpretativo se centra en la interpretación de significados, la comprensión de las experiencias de personas y la exploración de la realidad social desde la perspectiva de las participantes, permitiendo comprender a profundidad la finalidad de la investigación. En este caso enfocándose en la subjetividad de las vivencias de mujeres víctimas del conflicto armado, analizando como narran su dolor, resistencia y reconstrucción de la memoria histórica (Denzin y Lincoln, 2012).

Esta investigación uso métodos como la carta asociativa y la historia de vida para explorar las experiencias de mujeres víctimas del conflicto armado, centrándose en la ginecología natural y las prácticas de autocuidado.

La carta asociativa facilitó la identificación de los significados que las participantes atribuyen a la sanación y a la ginecología natural, mientras que la historia de vida permitió comprender sus relatos de dolor, resistencia y reconstrucción de la memoria histórica. El estudio se realizó con una ética rigurosa, asegurando el respeto y la protección emocional de las participantes, con los principios como la acción sin daño y promoviendo un ambiente de confianza y empoderamiento.

ÉTICA DE LA INVESTIGACIÓN

Dado que decidí enfocarme en mujeres con heridas y dolores generados no solo por el conflicto armado, sino también, por las violencias basadas en género; busqué establecer relaciones de confianza con quienes participaron. La ética de la investigación se basa en un conjunto de principios y normas que regulan la conducta de los investigadores, garantizando que sus estudios se realicen de manera responsable, honesta y respetuosa con las personas (Barrios y Guglielmucci, 2022).

Independientemente del enfoque o los métodos utilizados, en todo momento respeté la dignidad de las participantes. Evité la revictimización, el juzgamiento y la apropiación de sus testimonios como propios. No presioné a las mujeres para que brindaran información de interés, ya que esto no solo iría en contra de los principios éticos, sino que también podría generar daños emocionales y psicológicos.

Garanticé un espacio seguro y libre, donde la empatía estuviera siempre presente. Al abordar el autocuidado, procuré que mis instrumentos de recolección de información contemplaran el cuidado físico, emocional e intelectual. Asimismo, solicité un consentimiento informado para asegurar la transparencia del proceso. Al finalizar los relatos, permití que las mujeres la realizaran lecturas de los fragmentos recreados por mí, con el fin de validar cómo deseaban que se contara su historia.

ACCIÓN SIN DAÑO

Adicionalmente, durante este proceso tuve en cuenta el enfoque ético de la acción sin daño (Do No Harm), planteado por Mary Anderson y su equipo en 1994, considerado pionero en el análisis de la intervención en contextos conflictivos. Debido a que esta investigación se desarrolla con relación a las violencias basadas en género, en el marco del conflicto armado en Colombia, procuré evitar ejercer relaciones de poder, siendo yo símbolo institucional. En su lugar, busqué el intercambio de saberes y aportar a la construcción del esclarecimiento de hechos dentro del contexto colombiano (Vela et al., 2011).

Para ello, realicé una lectura reflexiva del contexto, con una actitud hospitalaria, solidaria, empática y respetuosa, evitando cualquier forma de estigmatización. Este enfoque me permitió analizar e identificar las características socioculturales del contexto, de mí misma y de las dinámicas del conflicto, así como sus conectores y divisores. Además, pude observar durante la ejecución de la investigación si mi impacto era positivo o negativo, ajustando y tomando decisiones para maximizar los efectos positivos y reducir los negativos.

CATEGORÍAS DE ANALISIS DE LA INFORMACIÓN

A lo largo del documento se presentarán cuatro categorías: Pedagogía crítica, ginecología natural, víctimas del conflicto armado y violencias basadas en género; las cuales son elementos centrales que apoyan el cumplimiento de la intención de esta investigación, ayudando a identificar como implementar cada instrumento y analizar la información de manera organizada e integral, dando claridad y articulándose entre sí, para dar la respuesta de la pregunta problema. Estas nacen a partir de los objetivos, ya que me permiten profundizar en los temas abordados, relacionándolos con el contexto y la realidad de cada mujer y validando los hallazgos. Para organizar la información me permite organizar la información para responder la pregunta, son elementos mas estructurados. Organizar la información, son referentes importantes durante todo el trabajo

La pedagogía critica como la ginecología natural, buscan ser apuestas liberadoras y contra hegemónicas, transformando la vida y salud de las mujeres que han vivido violencias basadas en género fuera y dentro del marco del conflicto armado. En este caso la GN surge como una herramienta educadora, política y sanadora de la pedagogía crítica.

Las cuatro categorías juntas, permiten entender y saber cómo avanzar en el tejido social, la justicia y la sanación; evidenciando que los cuerpos de las mujeres son territorios en disputa, resistencia y memoria, donde la educación, el autocuidado y la recuperación de conocimientos tradicionales se convierten en actos profundamente políticos.

INSTRUMENTO: CARTA SOCIAL O ASOCIATIVA

La carta asociativa es una adaptación de la técnica de asociación libre propuesta por Abric. Consiste en partir de palabras claves y generar relaciones desde las perspectivas propias, permitiendo identificar elementos centrales, lazos significativos y términos emergentes de una representación. En este proceso, el sujeto produce una o varias series de palabras o términos que le vienen a la mente de manera espontánea. Esta técnica permite analizar e identificar tanto el contenido como la significación de una representación, así como la relación semántica de un estímulo en particular (Pérez, 2022)

Para esta investigación, inicialmente elegí dos categorías centrales: ginecología natural y

prácticas de autocuidado para sanar las heridas del conflicto armado. Luego, busqué mujeres víctimas del conflicto armado para realizar la asociación de estos grupos. Fue en este proceso donde la carta asociativa facilitó la comprensión de cómo ellas representan y significan estas dos dimensiones en sus experiencias de vida.

INSTRUMENTOS: HISTORIA DE VIDA

Teniendo en cuenta que esta investigación tiene un enfoque interpretativo. Explora, comprende e interpreta fenómenos sociales y culturales a través de experiencias. Por ello, he decidido utilizar la historia de vida como instrumento histórico-social, ya que permite construir la realidad y la percepción del mundo mediante los relatos de mujeres víctimas del conflicto armado y las violencias basadas en género ejercidas sobre ellas.

Según Martín (1995), *la historia de vida [...] consiste básicamente en la exploración y transcripción que efectúa un investigador del relato que realiza una persona sobre los acontecimientos y vivencias más destacados de su propia vida* (p. 42). En este sentido, este instrumento es uno de los más puros y potentes para recrear un contexto social y una realidad a través de situaciones específicas tanto individuales como colectivas, facilitando la conexión de experiencias pasadas, favoreciendo el análisis interpretativo a partir de la identificación hechos, andanzas, símbolos, significados transformaciones y procesos.

La fase inicial del estudio consistió en la investigación y análisis de la violencia contra la mujer y el conflicto armado. Para ello, se definió y delimitó los datos a obtener, garantizando la transparencia mediante el consentimiento informado, asegurando la confidencialidad y el adecuado uso de los datos.

La recolección de los testimonios se realizó a través de grabaciones, fotografías y diario de campo, siempre considerando aspectos éticos y creando un espacio seguro y de confianza con las participantes. Las mujeres seleccionadas para el estudio debían cumplir con dos criterios principales: 1. Ser víctimas del conflicto armado colombiano y 2. Poseer conocimientos relacionados con el autocuidado femenino, herbolaria y/o ginecología natural, además de ser líderes sociales.

Finalmente, con esta información organizada, se analiza el objeto de estudio a partir de sus testimonios.

Durante todo el proceso, es claro el propósito del estudio centrado en tres categorías clave: ginecología natural, conflicto armado y violencias basadas en género. Además, se procuró mantener una visión holística sin descontextualizar el objeto de estudio, adoptando una postura reflexiva, crítica, empática y cuidadosa en la interpretación de los relatos. Esto permitió no solo preservar la autenticidad de las historias compartidas, sino también fortalecer los lazos con las mujeres entrevistadas.

CONTEXTO DE LA POBLACIÓN Y CONFLICTO ARMADO COLOMBIANO

El conflicto armado en Colombia, con profundas raíces históricas y sociales, ha dejado una huella devastadora en millones de personas, especialmente en las mujeres. A lo largo de décadas, ellas han sufrido violencias diferenciadas y sistemáticas que siguen siendo invisibilizadas, a pesar del reconocimiento normativos. Comprender esta realidad es fundamental para construir una paz que reconozca sus voces, sus heridas y su papel en la reconstrucción del país.

El conflicto armado en Colombia, uno de los más largos del mundo, surge en un contexto de lucha por el control de la tierra y el poder estatal. La paz no solo implica la ausencia de guerra, sino también la eliminación de todas las formas de violencia. Desde los años 20, problemáticas sociales y de clase ligadas a la Guerra Fría marcaron el inicio de una lucha prolongada. En 1964 nacen las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia (FARC-EP), la primera guerrilla del país. Durante los años 80, algunos sectores firmaron un pacto político que derivó en la Constitución de 1991. Sin embargo, en la década de los 90, la disputa territorial se intensificó con la consolidación de 17 corredores estratégicos para el control de rentas legales e ilegales (Molano, s.f)

En 1994, el presidente César Gaviria Trujillo y el Ministro de Defensa, Rafael Pardo Rueda, crearon las Convivir o autodefensas mediante el Decreto Ley 356 de 1994, permitiendo la formación de grupos armados privados para enfrentar a la guerrilla. Ese mismo año surgen las Autodefensas Campesinas de Córdoba y Urabá (ACCU), la primera organización paramilitar. Entre 1995 y 2005 se vivieron los años más violentos del conflicto, con el 70% de las víctimas registradas en este periodo. A finales de los 90, los intentos de paz con Andrés Pastrana (1998-2002) fracasaron. Posteriormente, entre 2002 y 2010, Álvaro Uribe Vélez implementó políticas que posicionaron a la guerrilla como el principal enemigo del país (Gobierno de Colombia c& FARC-EP, 2016)

El Acuerdo de Paz firmado en 2016 entre el Estado y las FARC-EP reconoció a las víctimas como sujetos con derecho a la verdad. Existen dos momentos clave en la búsqueda de la paz: los Diálogos de Paz con las FARC-EP en 1997 en el Caguán y el proceso de paz con Juan Manuel Santos en 2016, que incluyó una agenda de seis puntos en La Habana, Cuba (Gobierno de Colombia c& FARC-EP, 2016)

Más de nueve millones de personas fueron víctimas del conflicto, con al menos medio millón de muertes. Nueve de cada diez víctimas eran civiles, principalmente de zonas rurales, quienes también perdieron sus tierras. Muchos líderes fueron asesinados o exiliados por defender sus derechos políticos. Durante el conflicto, se toleraron y encubrieron atrocidades, alimentando una espiral de violencia. Algunas víctimas recurrieron a las armas para defenderse, mientras que otras fueron utilizadas por el sistema (Comisión de la Verdad de Colombia, 2022).

La Comisión de la Verdad ha evidenciado altos grados de deshumanización en las prácticas políticas y constitucionales. Reconocer esta realidad implica romper narrativas justificantes y transitar hacia una nueva ética basada en la dignidad humana (Comisión de la Verdad de Colombia, 2022).

MUJERES EN EL CONFLICTO ARMADO

Las mujeres han sido afectadas de manera diferenciada en el conflicto armado colombiano. A pesar de ser víctimas de graves violaciones a sus derechos humanos, su situación sigue siendo ignorada o minimizada. Existen avances normativos que buscan visibilizar, prevenir y enfrentar la violencia basada en género, como la Ley 1448 de 2011 y el Auto 092 de 2008 de la Corte Constitucional, que identifica diez riesgos específicos que enfrentan las mujeres en el conflicto.

Uno de los riesgos más graves es la violencia sexual, utilizada como mecanismo de castigo, intimidación y control. También se destacan la esclavización doméstica, el reclutamiento forzado de sus hijos e hijas y el despojo de tierras. Las mujeres afrodescendientes e indígenas han sido impactadas de manera desproporcionada, debido a la combinación de racismo, violencia y pobreza estructural (Comisión de la Verdad de Colombia, 2022).

A pesar de los riesgos, muchas mujeres han denunciado estas violencias, aunque enfrentan barreras institucionales, desconfianza en el sistema de justicia y estigmatización. En algunos casos, las mujeres se unieron a grupos armados como una forma de escapar de violencias de género en sus hogares, aunque en muchos casos se convirtieron en víctimas de nuevas violencias dentro de estos grupos (Comisión de la Verdad de Colombia, 2022).

En definitiva, la violencia de género en el conflicto armado colombiano es una realidad que exige reconocimiento, justicia y garantías de no repetición. La construcción de una paz duradera requiere abordar las violencias específicas sufridas por las mujeres y garantizar su participación en la reconstrucción del tejido social.

RESULTADOS

Los resultados de esta investigación no se reducen a datos cualitativos, sino que emergen como saberes vivenciales, emociones narradas y resistencias luchadas en los relatos de las mujeres que participaron. Desde sus voces, se reveló que la ginecología natural no es únicamente una práctica de cuidado físico, sino una forma de reconstrucción simbólica del cuerpo- territorio y la memoria, una herramienta para resignificar lo que la guerra y el sistema patriarcal intentan arrebatarlos. A continuación, el enlace de la propuesta pedagógica: Cartilla viva de ginecología natural.



CARTILLA VIVA
(1).pdf

A través de la técnica de carta asociativa se recolectó información de 114 mujeres víctimas del conflicto armado, en espacios como: mesas locales sobre justicia transicional y víctimas del conflicto armado, fundaciones, seminarios, el Centro de Memoria, Paz y Reconciliación durante un evento sobre la resolución Auto 092, y el 9 de abril en la Plaza de Bolívar en el marco del Día Nacional de la Memoria y la Solidaridad con las Víctimas.

En el uso de la carta social, se plantearon tres preguntas base: la primera fue “¿Qué edad tiene?”, con el objetivo de profundizar en el análisis por categorías y así reconocer mejor a la población participante. La segunda pregunta fue “¿Qué conoce sobre ginecología natural?”, y la tercera, “¿Qué prácticas de autocuidado ha utilizado para sanar las heridas del conflicto armado?”.

La mayoría de las mujeres a las que logré formular estas preguntas eran mujeres negras, mientras que pocas eran indígenas. Además, el número de participantes indígenas fue reducido, ya que en algunos de los espacios donde intenté acercarme, los hombres que las acompañaban no me permitieron hablar con ellas.

En estos escenarios, las participantes relacionaron la ginecología natural con términos como “cuidado”, “vahos”, “citología”, “partería” y “uso de plantas para el útero”, aunque la respuesta más frecuente fue “nada” o “no conozco el término”. Al indagar sobre prácticas de autocuidado para sanar las heridas del conflicto, emergieron palabras como “hablar”, “perdón”, “psicología”, “naturaleza” y “unión entre mujeres”, siendo “no se sana” la más reiterada. Estas asociaciones evidencian una comprensión profunda del cuidado, entendida no desde una lógica individual, sino como una estrategia colectiva de resistencia en medio del duelo y la exclusión.

A partir de la anterior información se logra analizar de la pregunta ¿Qué conoce sobre ginecología natural? que las respuestas de las mujeres son según su contexto, porque la mayoría de las mujeres negras respondía partería y las personas que se veían menos contextualizadas respondían citología.

De 114 mujeres, 23 no relacionaban la palabra con ningún significado. De 19 a 39 años: 8

mujeres. De 40 a 59 años: 6 mujeres. De 60 a 75 años: 9 mujeres. Esto indica que, en promedio, estas mujeres no conocen el término ni lo vinculan con ninguna palabra asociada a la ginecología natural.

Algunas mujeres identifican la ginecología natural desde el cuidado: del cuerpo, utilizando palabras como: ambiente, analizar la matriz, vahos, citología, cuidado, medicina natural, naturaleza, mujer, parto humanizado, plantas, remedios, retomar saberes ancestrales, tratar naturalmente enfermedades ginecológicas, uso de plantas para el útero, vida y vagina.

Con relación a la pregunta de: ¿qué prácticas de autocuidado a usado para sanar las heridas del conflicto armado? Se logra analizar que las respuestas están asociadas con los procesos de sanación han estado ligados a la relación con otros/as: la naturaleza, otras mujeres, y el acompañamiento psicosocial, uso de plantas.

Las entidades existentes no son suficientes, ya que la palabra más mencionada fue “no se sana” (16 de 114 mujeres). Incluso, algunas mujeres que ofrecieron otras respuestas expresaron que, a pesar de los esfuerzos, los acuerdos de paz y la Comisión de la Verdad no han sido suficientes para lograr una verdadera sanación.

Podemos analizar que la expresión a través de la palabra y el apoyo psicosocial puede ser una herramienta de gran valor. De las 114 mujeres, la segunda palabra más repetida fue “hablar” (9 menciones), al igual que “apoyo psicosocial” (9 menciones)

El arte desde diferentes expresiones, como: arte, música, danza, también es nombrada cada una de estas palabras en varias ocasiones de manera repetitiva.

Por otro lado, la implementación del instrumento historia de vida, se implementó con 3 mujeres diferentes, todas colombianas y víctimas del conflicto armado. La primera es una mujer Bogotana, la segunda es una mujer negra de Zaragoza, Antioquia y la tercera y última es una mujer indígena de Totoró, Cauca. A las tres mujeres se les entregó un consentimiento firmado, se grabó y escribió información de 3 sesiones con cada una de ellas, cada sesión con una duración de 1 hora. Donde se realizaban tiempos de descanso cuando las mujeres necesitaban expresar sus emociones como tristeza y además en la última sesión con cada una de ellas, se realizó un ejercicio de meditación guiada.

Permitió analizar y comprender las estrategias de guerra, así como las prácticas y discursos de mujeres en el contexto del conflicto armado, evidenciando cómo las violencias se ejercen con mayor intensidad sobre las vidas de las mujeres. Este enfoque permitió identificar las barreras que afectan su calidad de vida, resignificando el cuerpo como un territorio de paz.

También permitió profundizar en el proceso de declaración como mujeres víctimas y en el papel de las instituciones en el acompañamiento brindado. En este recorrido, emergieron reflexiones sobre los cambios en su menstruación y las decisiones relacionadas con su salud sexual integral, en un entorno marcado no solo por la guerra, sino también por violencias basadas en género ejercidas por personas del entorno cercano y por una sociedad estructuralmente patriarcal.

La carta social, y especialmente la historia de vida, me permitió adentrarme en los saberes de mujeres víctimas del conflicto armado a partir de sus propias experiencias, identificando aportes a la ginecología natural. A partir de este acercamiento, fue posible construir mi propuesta pedagógica: la *Cartilla Viva de Ginecología Natural*, un recurso que surge del diálogo con ellas y sus prácticas de autocuidado, las cuales no se limitan al alejamiento del territorio, sino que también implican la restitución de lo simbólico mediante la palabra y la expresión emocional. Una de las participantes manifestó:

“Gracias a que usted me permitió hablar, yo ahora me siento más tranquila con cosas que me di cuenta de que no había procesado. Además, que, con el muñequito, las hierbas y los ejercicios de respiración que usted me enseñó, yo pude gestionar mejor esas emociones, yo le he contado de usted a otras mujeres, para que también les ayude”. (Comunicación personal)

Escuchar sus voces se vuelve un paso esencial para recuperar autonomía y autoestima, fortalecer redes de apoyo y promover procesos de empoderamiento que impulsen la denuncia, así como la adopción de medidas de protección y reparación acordes con sus necesidades reales, garantizando justicia efectiva y pertinente (Hurtado y Serrano, 2011).

La *Cartilla Viva de Ginecología Natural* busca sensibilizar, generar conciencia y promover la prevención frente a violencias que han sido romantizadas y naturalizadas, posicionándose como una herramienta pedagógica orientada a la construcción de igualdad y al respeto por los derechos humanos. Desde una perspectiva crítica, enfrenta las dinámicas de dominio y sumisión impuestas por quienes sostienen privilegios y estructuras de poder.

Esta propuesta aporta a las Ciencias Naturales y a la Educación Ambiental mediante una pedagogía que promueve el autocuidado de los cuerpos-territorios como ejercicio de sanación. Fomentando el uso de las Tecnologías de la información y comunicación (TIC), ya que la estrategia para compartirla es Instagram (red social), donde además se muestra el proceso de construcción de esta. Así, transforma los relatos de las mujeres en acciones concretas de sensibilización, contribuyendo a identificar y prevenir normas culturales arraigadas y a prevenir futuras formas de violencia.

Asimismo, se evidenció un vacío estructural en los sistemas de salud y educación, que continúa negando el acceso a conocimientos sobre el cuerpo femenino, perpetuando la medicalización, la violencia menstrual y la dependencia de saberes externos. Las mujeres manifestaron que son sujetas activas de reparación, y que los y las colombianas deberíamos comprender el ejercicio continuo de memoria viva y acción política. Ellas no buscan únicamente que les pidan perdón, si no que haya una reparación real y un esclarecimiento de los hechos.

Finalmente, el trabajo evidenció que la ginecología natural puede constituirse en una pedagogía crítica, que no solo enseña, sino que busca transformar, al integrarse en procesos educativos desde las ciencias naturales y la educación ambiental, se convierte en una herramienta poderosa para despatriarcalizar el saber, conectar con el territorio, y construir paz desde el cuerpo.

A continuación, se presenta los resultados de los instrumentos aplicados, según las categorías

definidas para el ejercicio investigativo: conflicto armado colombiano, ginecología natural, pedagogía Crítica y violencias basadas en género. Con mayor detalle se anexan las historias de vida para ser revisadas. En este sentido, se encuentra de manera textual las expresiones que dan cuenta o se asocian con las categorías mencionadas.

SEÑORITA MARIELA

El siguiente cuadro presenta una historia de vida que permite reconocer los saberes de las mujeres víctimas del conflicto armado a partir de sus experiencias, identificando los aportes de la ginecología natural en el autocuidado femenino. De esta manera, se identifican cuatro categorías fundamentales: conflicto armado (verde), ginecología natural (amarillo), violencias basadas en género (morado) y pedagogía crítica (naranja); las cuales permiten comprender las relaciones profundas entre el cuidado de la vida, el cuerpo-territorio y la resistencia femenina.

Estas reflexiones no solo visibilizan sus conocimientos, sino que también apoyan la creación de la cartilla viva de ginecología natural, concebida como una herramienta de sanación y acceso a la información para las mujeres víctimas del conflicto. A través de sus experiencias, se evidencia la historia de una mujer líder social, artista y feminista popular, atravesada por diferentes escenarios colombianos y por diversas formas de violencia basada en género.

CONFLICTO ARMADO COLOMBIANO

- OLVIDO ESTATAL Y ACTORES

En el caso de Bogotá, la presencia de la guerrilla. Por un lado, llegaba con ayudas como comida, colchones y leche, donde accedían al diálogo con la comunidad. Por otro lado, generaba tensiones debido a los enfrentamientos con el Ejército. Aunque esto generó algunas consecuencias, también fue percibida como un apoyo por parte de la comunidad.

Los militares fueron quienes ejercieron la violencia, incluyendo violaciones, haciéndose pasar por salvadores. Implementaron estrategias como usar el colegio para guardar armas y ocupar espacios educativos. La militarización funcionó como una forma de colonizar el territorio y los cuerpos: niños, niñas y adolescentes, quienes fueron víctimas de abusos, su comportamiento y lenguaje se transformaron, reprimiendo el pensamiento crítico. Además, por parte de los militares hubo falsos positivos, secuestros y daños a los hogares. La guerra penetró la vida cotidiana y destruyó espacios que deberían ser protectores.

El paramilitarismo, como fuerza de control y exterminio selectivo, fue un actor totalmente violento, que amplió la represión, la vigilancia y el silenciamiento, generando muertes y desplazamientos.

El olvido estatal no es un actor directo del conflicto armado, pero sí una condición que lo facilita, como se observa en la militarización durante la construcción del colegio y en las decisiones de la Secretaría de Educación. No siempre se

- MANOS QUE ENSEÑAN

- Pero el sábado, en la madrugada, el M-19 llegó al barrio repartiendo comida y colchones.
- Ese día hubo un enfrentamiento entre el M-19 y el Ejército, especialmente en la zona de la loma. Alrededor de las cinco de la tarde, vi subir a unos hombres con un cuerpo cubierto por una cobija, en el barrio gritaban que había un muerto; solo se le veían los pies.
- Recibió disparos de ambos lados mientras intentaba refugiarse en un rancho a mitad de la loma. Lo acusaron falsamente de ser del M-19, lo convirtieron en un falso positivo. Los otros profesores, ante el peligro, tuvieron que desaparecerse. Fue muy doloroso.
- El abandono estatal era evidente, y fue la misma comunidad la que construyó el colegio. En cambio, llegó el Ejército, haciéndose pasar por salvadores. Ayudaron en la construcción, sí, pero asumieron la educación militarizando el espacio. Comenzaron los abusos: niños y niñas violadas, los estudiantes hablaban grosero, brusco, pedían órdenes, imitaban el comportamiento de soldados, incluso con apenas 6 u 8 años.
- Los militares guardaban armas en los salones, iniciaron a coger el colegio como base militar.
- A mí me señalaron directamente en una asamblea, decían que trabajaba en sindicatos, que era peligrosa, me estaban investigando. En uno de los periódicos, sale mi nombre diciendo que yo estaba en contra de los militares.
- El acoso y la estigmatización fue constante: se presentaban en mi autoservicio, querían hablar conmigo, intimidarme. Temí por mi vida, eso ponía en riesgo mi

manifiesta en forma de ausencia; en este caso, se manifestó como una presencia que no protege, que violenta y que llega tarde, cuando pudo haberse prevenido los hechos trágicos.

- CUERPO FEMENINO

Se evidencia de manera constante cómo las violencias basadas en género se manifiestan como estrategia de control en el marco del conflicto armado como: el abuso infantil, las amenazas, estigmatizaciones, el acoso y la violencia vicaria. Estas violencias surgen, en muchos casos, como respuesta al liderazgo de las mujeres, por saber nombrar y denunciar dichas situaciones. En este contexto, también se resalta el autocuidado como estrategia de sanación: cambiar de ropa, pintar murales, denunciar, establecer alianzas con ONG, enviar panfletos, tocar en la batucada, entre otras acciones.

Las mujeres activas políticamente son señaladas como guerrilleras, subversivas y otros calificativos despectivos, simplemente por ejercer su derecho a la participación y la denuncia. Este señalamiento, tanto institucional como social, funciona como un mecanismo de control político que afecta la seguridad y reputación, evidenciando el alto riesgo que enfrentan las mujeres en un país atravesado por el conflicto armado, especialmente cuando su voz es crítica y activista.

El arte como estrategia para tramitar el dolor, a través de murales, batucadas y la escritura. Refuerza la pedagogía popular y crítica, permitiendo reconfigurar la identidad a partir de los hechos vividos, mediante la creación colectiva.

vida, no sé cómo sigo viva. Lo que me salvó fue el respaldo de la comunidad y el haber tejido lazos sólidos a través de otros procesos, porque algunos vecinos me cogieron entre ojos.

- Mi amiga, que también luchaba contra la militarización, sufrió represalias: le rompieron los vidrios de la casa.
- Con los profesores, nos cobijamos bajo una ONG internacional. Un día vi a los militares acercándose a mí; llamé inmediatamente a la ONG. Cuando el sargento entró a mi negocio, denuncié en voz alta por teléfono que me acosaba. Esa acción me protegió y me permitió estar viva.
- Durante ese proceso, fui secuestrada. Me llevaron a una pieza donde el coronel me acusaba de ser enemiga del Ejército y de la educación, buscando poner palabras en mi boca, como: “a usted no le gusta la educación”, “usted odia a los militares”, insinuándome que me iba a desaparecer. Afortunadamente, gracias a la red de apoyo comunitario, no pudieron hacerlo.
- Cuando me presenté, le di mi nombre y él ya sabía quién era. Me dijo: "Usted es la historia del barrio", pero no como líder, sino como alguien estigmatizada institucionalmente por haber sacado a los militares. Me negó su apoyo, empoderar a las mujeres no le sirve para la religión, Aun así, logré ejecutar el proyecto, aunque fue difícil con trabas. La prevención contra mí seguía viva.
- Algunas personas están regresando a sus tierras, pero yo aún no he podido volver a la mía. El territorio guarda la memoria, y yo también.

- LAS VIEJAS ESAS

- La construcción del acueducto en Alpes y la mejora de la

Además, se afirma que no puede haber paz sin la participación de las mujeres en la política. Esta postura revela una insistencia en la voz, el voto y la presencia activa de las mujeres como constructoras de gobernanza comunitaria y participación ciudadana. Esta afirmación articula el dolor individual con una propuesta política transformadora, aunque aún se busque el olvido del dolor.

- **NOMBRARSE VÍCTIMA**

En una de las actividades, muchas mujeres expresaron su temor a ser nombradas como “víctimas del conflicto armado”, ya que sienten que esta denominación las expone, las encasilla y reproduce los relatos sociales hegemónicos sobre el conflicto. Esta resistencia también puede leerse como una crítica a la revictimización y a la falta de claridad en los conceptos, en contextos donde no siempre se garantiza la justicia ni la reparación, sino más bien la exclusión.

Carretera. Intentaba ayudar, porque conocía profundamente el contexto del lugar: sabía lo que era esperar varias horas para conseguir transporte, o subirse todos juntos en un bus o en un camión, compartiendo las historias de nuestras vidas mientras recorríamos las montañas.

- **BAILANDO CON LOS HOMBRES CAMUFLADOS**

- No les permití que sacaran a ningún muchacho, que, si querían hacer algo, me mataran a mí, pero de ahí no sacaban a nadie.
- Alrededor de las cinco de la mañana, ellos empezaron a irse, de a pocos. Iban por sus armas y se marchaban discretamente. Seis u ocho meses después de esa fiesta, ocurrió una matanza en Alpes. El M-19, en ese entonces, realizaba reclutamientos para defender el territorio.

- **VIOLENCIA VICARIA, EL MONO**

- Pero comenzaron a llegar rumores acerca de que los paramilitares estaban amenazando a los comerciantes. A mí no me dijeron directamente nada, o si no, hubiera tomado las medidas de protección que había usado en el pasado.
- Un domingo, llegó un habitante de calle, con una metralleta, una granada y un niño. Iba pasando por cada negocio, amenazando. Las personas se asustaban y cerraban sus locales. Pero cuando pasó por nuestro autoservicio, mi compañero se quedó adentro, y yo salí a preguntarle qué quería, qué necesitaba. Él solo me decía: "Cuídese, vecina, se lo estoy advirtiendo". Yo le preguntaba qué quería decir con esa metralleta y con un niño; lo estaba retando. Solo me repitió: "Cuídese, vecina.

- Entonces me siguieron tres hombres, que entraron al negocio: uno se quedó en la puerta, otro me apuntó a mí y el tercero le disparó directamente a mi compañero. Quedé en shock. El hombre que me apuntaba me dijo: "Váyase. Así sí va a entender que se tiene que ir". No robaron nada, no se llevaron nada: solo entraron a amenazarme y a dispararle a mi pareja.
- En Alpes hubo una masacre de líderes. Personas que actuaban como informantes, como los jóvenes que llegaban a mi esposo, también fueron asesinados. Recuerdo en especial a un señor que vivía solo en un rancho de paroy, en lo más alto de la loma de Alpes. Al parecer era informante, porque le destrozaron todo y después lo mataron. En Alpes, yo digo que no fue la guerrilla por el concepto que tengo de ellos, pero no te lo puedo asegurar. Por el contexto histórico dentro del barrio y por la manera en que actuaban. Cuando el M-19 iba al barrio, llegaba con colchones, comida, leche. Pero todo eso trajo secuelas. Llegaron unos grupos: algunos decían que eran paramilitares, otros decían que eran guerrilleros, y además estaban los militares. Había tres grupos armados. Los militares a veces hacían rondas. Fue una época muy violenta: desaparecieron y mataron a muchos jóvenes, algunos incluso al frente de nosotros, y algunos los dejaban muertos frente al autoservicio, en la puerta.
- A los 6 meses volví, esa vez, me quedé en casa de una amiga. Ella me dijo: "Váyase temprano, porque si no, le van a hacer algo aquí". Yo preguntaba qué pasaba, pero no me decía nada. Decidí entonces no volver más y solo me comunicaba por teléfono.

- EL CUERPO Y EL CONFLICTO

- Duraba hasta 36 horas despierta, incapaz de dormir. Cuando lograba cerrar los ojos, me soñaba con todo: con mi compañero, con la problemática, con el desprecio de las personas hacia mí. Todo eso me afectó físicamente; mi cara se manchó mucho. Empecé a mandarme hacer ropa nueva, quería verme diferente, sentirme diferente. Me aislé, me fui a lugares donde nadie me conociera.

- TABIO, CUNDINAMARCA

- Después de todo lo que me había pasado, perder las cosas ya no era algo tan difícil para mí. Coger unos chiros, unos objetos, salir y volver a empezar se había vuelto parte de mi vida.

- ACUERDOS DE PAZ, EL CAGUÁN

- Me decían que declarara, pero yo nunca lo hice. En ese tiempo, fui a los diálogos de paz con Pastrana en el Caguán. Salían buses desde Bogotá para que las personas pudieran ver cómo iban los acuerdos de paz. Yo llegué hasta allá, hablando con mujeres guerrilleras.
- Propuse que me recibieran porque sentía que no tenía ayuda, pero me dijeron que no podían aceptar a nadie, porque, así como entraban también desertaban. Además, si me daban un arma, podía ser propensa a cometer suicidio o herirme.
- También quería ver cómo era esa violencia en territorios más apartados de la ciudad. Observaba sus condiciones tan duras, verlas con fusil, uniforme, y les preguntaba a ellas qué querían con la paz.
- Ya no quería meterme en nada, estaba muy asustada con todo lo que había visto allá.
- Después de todo lo que había pasado, llegué a Duitama, sin decir nada de lo que había vivido.

- DUITAMA CON MURALISMO

- Uno de esos murales nos causó problemas. Recibí amenazas, y ahí fue cuando sentí miedo por segunda vez.
- El mural tenía a Policarpa Salavarrieta y a Manuelita Sáenz. Aquello tenía un mensaje claro: yo estaba marcando territorio, dando una señal. Lo pintamos diagonal al Palacio de Justicia.
- Un día, mientras estábamos trabajando en el mural, se acercó un militar. Se quedó mirando lo que hacíamos, y yo le dije a la compañera que tuviéramos cuidado, que nos estaban observando, yo sabía que algo podía pasar.
- El hombre me empezó a señalar y a llamarme “líder” y “revolucionaria”. Me acusaba de ser una chavista. Le respondí: “Si quiere pintar, coja un pincel y pinte lo que quiera. Nosotros solo estamos pintando”
- El hombre hizo una llamada y en pocos minutos, llegaron 20 policías. Yo vi a las mujeres temblando, así que les pedí que se quedaran tranquilas, que no pasaba nada. Les dije que, si algo ocurría, tomaran un tarro de pintura y lo tiraran encima de los policías. El militar comenzó a discutir con ellos y a señalarnos.
- El militar se dio cuenta de que lo estábamos grabando y comenzó a amenazarnos, diciendo que nos llevaría a la policía, que éramos guerrilleras. Yo le respondí que no nos estigmatizara. A esa altura, ya era claro que quería sembrar miedo. Después de un rato, se fue, pero nos quedamos con el miedo de lo que pudo haber pasado.
- Le pedí a la compañera que me pasara el video y me lo elimino, me decía que no me lo iba a pasar. Después fui a la policía a poner la denuncia, pero me la negaron. Me dijeron que no me preocupara, que no me pasaría nada. Yo insistí, pero no me recibieron la denuncia. Al día

siguiente, le conté a la alcaldesa y en lugar de apoyarme, me dijo que mejor dejara todo así, que, si hacía algo, podría empeorar las cosas. Finalmente, decidí contarle a mi familia toda mi historia e irme a declarar.

- DECLARO EN TUNJA

- Tenía todos los documentos que respaldaban lo que había vivido en Alpes, Tabio Cundinamarca, y en Duitama. Después de lo sucedido en Duitama, tomé la decisión de ir a dar mi declaración. Me dirigí a Tunja con mi carpeta llena de información, pero antes de irme, le conté todo a mis primas. Ellas quedaron muy sorprendidas y su reacción fue de miedo. Ellas habían vivido la violencia de la guerrilla en un pueblo más adentro de Boyacá, y ese trauma las seguía. Habían perdido a mis dos primos, no sabían si se los habían llevado los guerrilleros o los militares. Ellas temían que algo similar me pudiera pasar a mí y me pidieron que tuviera cuidado.
- Pensé que, al declarar, de alguna forma, me quedaría protegida. Llegué a Tunja y pasé tres horas hablando sobre lo que había sucedido, pero ahora, con el tiempo, ya no recuerdo muchos detalles. Lo que sí recuerdo es que, cuando leí el documento que me entregaron, no podía creer lo que decía. Era un recuento histórico del conflicto armado en Colombia, y mencionaba a varios sectores, pero de alguna manera no me sentí identificada con el enfoque que se les daba a los hechos.
- Durante el proceso de la Comisión de la Verdad, me llamaron para participar en ese espacio, y me rehusé. No quería entrar en ese juego, me sentía amenazada, solo asistí a algunas reuniones como asistente, para entender

mejor lo que yo había vivido, pero nunca quise involucrarme más profundamente.

- Lo que más me dolía era que yo siempre escondí mi historia. No quería que mi hijo se sintiera víctima de todo lo que había vivido. No quería que se identificara con esa problemática nacional de víctimas, porque, al hacerlo, sentía que estaba jugando el mismo juego que el estado y el gobierno, al entrar en esa categoría de víctimas. Yo no me veía como una víctima, aunque los demás me decían que sí lo era, me resistía a esa idea. Era una forma de mantener mi identidad intacta.
- Cuando regresé del Caguán, mi principal objetivo era no seguir el juego de las víctimas. Quería separarme de esa etiqueta, por eso me metí en temas culturales. Estudiar arte fue mi manera de protegerme, de orientarme, sobre todo, de blindarme. El arte me ofreció una salida, me permitió sanar ese dolor que llevaba dentro.

- EL ARTE, MI CATARSIS

- También participé en una batucada, y le daba con tantas ganas a los tambores que era como una catarsis para mí.

- SER MUJER CRÍTICA, POLÍTICA Y FEMINISTA POPULAR

- Cuando hablaba con las mujeres adultas mayores y les preguntaba si se consideraban víctimas del conflicto, ellas se echaban la bendición y decían que gracias a Dios no. No se sentían víctimas, a pesar de haber sido desplazadas de sus territorios y haber llegado a Bogotá. Para ellas era gravísimo reconocerse como parte de las víctimas del conflicto armado. Yo les decía: "Yo sí soy víctima", y ellas me respondían: "Pero, profe, si usted se ve buena gente". Pensaban que ser víctima era ser guerrillero,

	<p>como si los ocho millones de víctimas del conflicto tuvieran ese mismo perfil.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siempre he estado activa en el activismo político y en liderazgos, pero estoy cansada. • Que cuando terminara su periodo de gobierno seguramente quedaría solo, sin amigos y sin familia, pero que habría hecho lo que su corazón deseaba. A veces yo me siento como él: por proteger a la familia, una termina aislándose. • Considero que las mujeres tenemos que hacer un esfuerzo consciente para meternos en el mundo político y electoral. No hay otra opción si queremos paz. ¿Cómo vamos a gobernar el país que soñamos si no participamos en la toma de decisiones? Se trata de construir desde la gobernanza de los colectivos, de pequeños ejercicios de poder ciudadano. Necesitamos integrar a las mujeres en esa práctica para que entiendan cómo se mueve este mundo, ya sea a nivel nacional, distrital o mundial. Entiendo que el derecho al voto fue un gran logro para las mujeres, pero no ha sido suficiente, porque muchas veces seguimos apostando a los mismos de siempre.
<p>GINECOLOGÍA NATURAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • AUTONOMÍA CORPORAL: <p>Decidir sobre su propio cuerpo refleja un ejercicio de autonomía frente a la interrupción voluntaria del embarazo, el cual, en este caso, estuvo acompañado de situaciones de violencia machista. Este acto no contó con el suficiente acompañamiento de redes de apoyo, lo que evidencia emociones dolorosas no gestionadas. Esto demuestra que la salud femenina no se limita al cuidado</p>	<ul style="list-style-type: none"> - YO DECIDO SOBRE MI CUERPO • Después de haber interrumpido un embarazo, busqué cuidarme mucho: evitaba brincar, mantenía una buena salud física, no hacía fuerza, intentaba estar tranquila. Tomé esa decisión con mucho dolor. - MIGUEL ÁNGEL, MI PRIMER HIJO • Dejé el alcohol, porque para ese entonces yo tenía problemas con la bebida. Empecé a comer de manera saludable y a tomar muchas plantas aromáticas, como

del cuerpo físico, sino que requiere un abordaje integral que reconozca otras dimensiones de la vida, incluyendo el pensamiento crítico.

El proceso de maternidad evidenció que el cuerpo manifestaba malestares físicos relacionados a emociones no gestionadas. La falta de acompañamiento afectivo, así como las fallas del sistema médico, revelan la ausencia de apoyo durante el proceso de interrupción voluntaria del embarazo como en la decisión de ser madre y los cuidados que esta implica, tanto físicos como emocionales. Plantas como el hinojo, el anís y la albahaca, utilizadas para estimular la producción de leche, se suman a la necesidad de descanso, afecto, acompañamiento y sanación, evidenciando el papel de los saberes ancestrales en el bienestar integral de las mujeres.

El dolor, la confusión y la violencia vividos después del parto representan un claro ejemplo de cómo el sistema médico desconoce la dignidad y la soberanía de los cuerpos de las mujeres. Esto evidencia la diferencia entre la medicina occidental y la ginecología natural, siendo esta última una práctica que reconoce la autonomía corporal, el acceso a la información y el pensamiento crítico frente a prácticas violentas.

- EL CUERPO COMO TERRITORIO DE MEMORIA

Esto evidencia que el cuerpo no es solo un conjunto de órganos, sino un territorio donde se almacenan memorias emocionales como los duelos, la represión y las violencias. La alteración del sueño, la menstruación irregular, los ataques de pánico y las manchas en la piel son manifestaciones que no deben silenciarse con fármacos, sino que deben comprenderse como expresiones

manzanilla, menta, hierbabuena y fresa. Eso me fue limpiando el organismo hasta que logré quedar embarazada.

- Sin embargo, desde que nació mi hijo, viví una experiencia difícil: casi me da mastitis. Yo lo miraba y pensaba mucho en el hijo que había interrumpido anteriormente, en lo que pudo haber sido, esa carga emocional me afectó físicamente.
- Como no podía amamantar bien a mi bebé, tuve que ir a un centro de salud. Fue allí donde una enfermera me decía como podía darle leche y me escuchaba. Todas las mañanas madrugaba caminaba hasta el centro de salud para que ella me ayudara a amamantarlo correctamente. En todo ese proceso, nadie, ni en mi entorno familiar ni en el centro de salud, se le ocurrió preguntarme si me pasaba algo o cómo me sentía.

- EL CUERPO Y EL CONFLICTO

- Hubo una época en la que mi cuerpo empezó a hablar, a manifestar todo lo que yo llevaba cargando. Tenía mucha culpa acumulada por la muerte del papá de mi hijo, no solo a nivel emocional y familiar, sino también como una carga comunitaria: algunas personas estaban a favor mío, pero muchas otras en contra.
- Duraba hasta 36 horas despierta, incapaz de dormir. Cuando lograba cerrar los ojos, me soñaba con todo: con mi compañero, con la problemática, con el desprecio de las personas hacia mí. Todo eso me afectó físicamente; mi cara se manchó mucho. Empecé a mandarme hacer ropa nueva, quería verme diferente, sentirme diferente. Me aislé, me fui a lugares donde nadie me conociera.
- Cuando finalmente lograba dormir, era como caer en un abismo: podía pasar hasta tres días sin levantarme.

de un cuerpo entendido como un sistema complejo, que busca hablar acerca del contexto que está atravesando.

- LA PLAZA DE MERCADO COMO ESCENARIO DE MEMORIA

La plaza de mercado se convierte en un espacio que no solo debe ser rescatado, sino que también rescata el acercamiento a la medicina a través del uso de la herbolaria, siendo un lugar para compartir saberes. Estos conocimientos, en este caso, se construyen a partir de la tradición oral, alianzas con comunidades indígenas y el acompañamiento de un ingeniero forestal, lo que permite observar las plantas desde diversas perspectivas. Así, la plaza se transforma no solo en un espacio de cuidado y prevención, sino también en una forma de resistencia al olvido institucional, a la violencia y a la fragmentación del cuerpo, ofreciendo alternativas para la sanación, la reconstrucción de la memoria y la recuperación de los espacios de poder.

- Mi cuerpo simplemente colapsó. Empezaron a explotar pólvora y entre en un pánico horrible y me hospitalizaron; incluso me oriné del miedo en ese momento. Desde entonces, comenzaron irregularidades en mi menstruación, que nunca más volvió a ser regular.
- En esa época no creía en nada, ni siquiera en el sistema de salud. Duré tres años sin revisarme. También entré en una etapa complicada con el alcohol, aunque sentí mucho miedo de caer en el alcoholismo, gracias a la vida logré salir de ahí.

- BOGOTÁ DESPUÉS DE TABIO

- Pero yo no me hallaba emocionalmente; estaba muy mal, era muy agresiva.

- JOSÉ MANUEL, MI SEGUNDO HIJO –
VIOLENCIA GINECOBSTETRA

- Durante los embarazos me cuidé mucho, haciendo ejercicio y alimentándome bien. Eso fue algo que me enseñó mi madre, quien tenía una huerta en casa, de ahí sacábamos los alimentos para cocinar y mantener una buena salud.
- Con el nacimiento de mi segundo hijo, pasé por una experiencia muy dolorosa. Después del parto, mientras aún estaba inflamada y me habían sacado en camilla, el bebé quedó en otro lado mientras me trasladaban. Estando en pleno corredor, se me acercó una enfermera, sin mucha explicación, me dijo: "Usted me puede gritar, puede putearme, pero no me puede pegarme". Yo, confundida, le pregunté: "¿Cómo así? ¿Qué pasa?".
- Sin darme tiempo de entender, la enfermera se montó encima de mí y me presionó con fuerza la panza. Sentí un dolor tan intenso que pegué un grito horrible. Yo estaba

recién operada de una cesárea, y aun así ella me aplastó el abdomen. Quedé impresionada, sin entender lo que estaba pasando. Cuando le pregunté por qué me hacía eso, ella simplemente respondió que era "para bajarme el aire".

Pero el dolor que sentí fue algo que no se me olvida, es inimaginable.

- PLAZA DE SAN CARLOS

- Principalmente, ofrecemos aromáticas como: comino, hierbabuena, romero, menta, orégano, cedrón, romero, y brevo para la tensión.
- Los conocimientos que tengo sobre estas plantas los aprendí de un compañero indígena. Además, el papá de mi hijo es ingeniero forestal.
- Como la plaza queda cerca del hospital de El Tunal, muchos médicos empezaron a recomendar plantas como la moringa. Las personas llegaban con listas de plantas medicinales para comprar. Durante ese tiempo, también se volvió costumbre que la gente se bañara primero con siete hierbas amargas, como la ruda, y luego con hierbas dulces, como la manzanilla, la hierbabuena, el sándalo, la menta y la artemisa.
- Una planta aromática puede tomarse como una bebida caliente, pero también puede convertirse en medicina si se combina con otros ingredientes. Por ejemplo, la menta con limón o el apio con limón. El apio y la hierbabuena ayuda a regular la digestión. Hay combinaciones de plantas que potencian sus efectos. La sábila, por ejemplo, es muy saludable.
- Con mi pareja sembramos marihuana y amapola para usos medicinales, especialmente para dolores. A veces añadíamos hojas de amapola en las ensaladas.

También se pueden extraer componentes de estas plantas:

	<p>el jengibre, por ejemplo, sirve para desinflamar y se puede tomar en infusión junto con caléndula para aliviar los cólicos menstruales, aunque hay que tener cuidado porque puede afectar la vista si se consume en exceso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El enebro es otra planta interesante: la mitad de su pepa puede usarse para adelgazar y también sirve para limpiar el útero o incluso inducir abortos naturales. <p>La cebolla, como diurético, fue una medicina que mi mamá me aplicó en forma de emplastos para los cólicos menstruales. El extracto de eucalipto lo usamos para hacer vaporizaciones, la canela para aliviar dolores de estómago, y el ajo para fortalecer las defensas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Después de esa experiencia, cuando llegó mi primer hijo, pensaba mucho en aquel bebé que no nació: cómo habría sido, cómo se habría visto.
<p>PEDAGOGÍA CRÍTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • NACE LA EDUCACIÓN <p>La llegada de los docentes de la Universidad Nacional permite observar la enseñanza desde una perspectiva problematizadora, con una mirada crítica y analítica. Esto permite cuestionar las causas estructurales de la situación vulnerable frente a la realidad, sin la imposición de saberes, sino construyendo a partir de las experiencias, convirtiéndolo en un proceso político y ético.</p> <p>La llegada de los docentes de la universidad nacional permite observar la enseñanza desde la educación problematizadora</p>	<p>- MANOS QUE ENSEÑAN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un día, mientras caminaba el territorio, llegaron tres profesores de la Universidad Nacional. Al ver mi potencial, decidieron trabajar conmigo, orientarme políticamente y enseñarme a reflexionar sobre las problemáticas que nos rodeaban: ¿Por qué vivíamos en esa montaña?, ¿Qué es la vida digna? • Después de eso, la población en Los Alpes creció, pero no había escuelas. Yo, recién graduada del colegio y siendo la mayor, ayudé a liderar la creación de dos aulas para la educación comunitaria. Así nació el primer proyecto educativo, en un rancho de paroy, con 60 niños. <p>Dejé a mi mamá a cargo y comenzaron a formarse las primeras madres comunitarias.</p>

desde una mirada crítica y la analítica, permitiendo cuestionarse las causas estructurales de la situación vulnerable frente a la realidad, sin la imposición de saberes, sino construyendo a partir de las experiencias, convirtiéndolo en un proceso político y ético.

- EDUCACIÓN POPULAR

Las aulas comunitarias creadas por la propia comunidad, permite evidenciar como se articula el conocimiento con el compromiso social, evidenciando el olvido estatal, y como la comunidad se organiza con su propio modelo académico, vincula al territorio con las necesidades reales del contexto. El hecho de que secretaria de educación no recibiera el proceso, evidencia la desconexión del sistema educativo con propuestas comunitarias y barriales. La acción de tutela se convierte en un ejercicio de ciudadanía activa y resistencia frente la represión, la violencia y el olvido.

La organización de talleres de higiene, comedores comunitarios y eventos deportivos por parte de las mujeres muestra una pedagogía del cuidado, donde la educación no viene solo de un aula, si no de prácticas cotidianas para sostener la vida. Esta perspectiva feminista desde la pedagogía permite pensar la educación como proceso colectivo que desafía practicas machistas.

La experiencia alrededor de las obras artísticas, permiten reconectar con espacios pedagógicos liberadores, de denuncia y el cuestionamiento de la hegemonía y reconstrucción del sujeto, movilizandando la sanación. Estas obras no solo informan, si no que invitan al diálogo crítico, rompiendo silencios históricos. El

- Cuando terminaron los salones, la Secretaría de Educación no reconoció el proceso.
- Junto con los docentes y madres de familia, interpusimos una acción de tutela para expulsarlos. Ganamos.
- Porque en esos años, había 3 colegios en Ciudad Bolívar con las mismas situaciones.
- Un día vi un grafiti en el colegio: un ratón con bastón y sombrero de policía. Eso reflejaba el ambiente tenso: la gente sentía seguridad por la presencia militar, pero temíamos convertirnos en una zona militarizada, aún más por la cercanía a Sumapaz.
- Se le insistió a secretaria de educación que se hiciera cargo.
- La Secretaría de Educación envió profesores, dejaron a el sargento a cargo del colegio, empeorando la situación

- LAS VIEJAS ESAS

- Desde la junta impulsamos talleres sobre higiene, comedores comunitarios, proyectos para el colegio y organizamos campeonatos de fútbol femenino

- VIOLENCIA VICARIA, EL MONO

- Jóvenes que habían pasado por mi jardín y por el de mi mamá estaban siendo amenazados para realizar ese tipo de tareas.

- JOSÉ MANUEL, MI SEGUNDO HIJO – VIOLENCIA GINECOBSTETRA

- Haciendo mi profesionalización de arte empíricas, con una beca que nos ganamos desde el Consejo de la Cultura de Ciudad Bolívar.

- EL ARTE, MI CATARSIS

<p>arte, como práctica pedagógica, deshumaniza y resignifica la experiencia de quienes han sido históricamente excluidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ESTRATEGIAS DE GUERRA <p>El sargento dirigiendo el colegio, junto con el grafiti del ratón, las quejas de algunos padres y las violaciones a niños, niñas y adolescentes, muestra como el sistema impone diferentes tipos de violencia en territorios populares. La militarización del colegio no solo desnaturaliza el rol pedagógico, sino que lo convierte en un dispositivo de vigilancia y control, la escuela no puede ser una extensión de la represión del estado, sino un espacio de liberación, cuidado y reflexión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Yo realicé una obra llamada <i>Machismo se hace con C</i>. La "C" era porque el machismo es un tema cultural: hombres y mujeres lo reproducimos. Es un modelo que nos hace comportarnos de maneras machistas, y eso es lo que queremos transformar, porque a ambos nos afecta. En esta obra también cuestionábamos la diversidad sexual desde la mirada del machismo. • Además, realicé otros tipos de obras, como <i>El arte de vivir sin miedo y sin violencias</i> y <i>Danzando y cantando las mujeres vamos avanzando</i>.
<p>VIOLENCIAS BASADAS EN GÉNERO</p> <ul style="list-style-type: none"> • LA INFANCIA Y EL CUERPO: <p>Desde temprana edad, la visten con apariencia masculina para lograr la aceptación de la familia paterna, lo que expone la preferencia patriarcal por los hijos varones y una forma de violencia simbólica. Ser mujer y no poder transitar libremente ciertos espacios, recibiendo como respuesta insultos y sanciones, refleja cómo los estereotipos de género imponen el confinamiento de lo femenino al ámbito doméstico. Cuestionar a una madre por criar a sus hijos en una “zona roja” implica una forma de responsabilización, incluso cuando sus elecciones derivan de la precariedad o múltiples violencias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ESA INFANCIA FORJÓ MI PERSONALIDAD • La primera vez que mi mamá me llevó a conocer a mi papá y su familia, ya que ellos no vivían juntos, me vistió de niño y me arrojó bastante. Todos estaban felices, creyendo que así continuaría el apellido. • A mí, por ser mujer y gustarme la calle, me insultaban constantemente. Me gritaban que me entrara a la casa, pero yo, sin miedo, los enfrentaba. • Recuerdo que a mi mamá le decían que cómo era posible que nos trajera a vivir a una zona roja, tan cercana al Sumapaz. - LAS VIEJAS ESAS: • Logramos conformar la junta de acción comunal en Alpes, integrada únicamente por 12 mujeres empoderadas.

Las transformaciones físicas como manchas en la piel, ciclos menstruales irregulares, crisis de ansiedad o la entrega de su hijo, evidencian que el cuerpo femenino es el primer lugar donde se manifiestan las agresiones estructurales y simbólicas. El agotamiento emocional, la culpa y los síntomas psicósomáticos forman parte de los efectos de un sistema que responsabiliza a las mujeres, incluso cuando han sido afectadas por la violencia.

A lo largo del testimonio, expresa su fatiga, aunque continúa resistiendo. Su apuesta por una participación política de las mujeres trasciende el simple acto electoral, ya que propone transformar las dinámicas de poder desde lo colectivo, con una perspectiva feminista y popular.

- **EMPODERAMIENTO DE MUJERES:**

La conformación de una junta de acción comunal integrada exclusivamente por mujeres representa una forma de resistencia, enfrentando rechazo colectivo y estigmatización, siendo incluso nombradas con términos ofensivos. A partir de estos espacios se promueve el liderazgo femenino, aunque este suele ser objeto de burla, exclusión y agresiones simbólicas, lo que refuerza las barreras a la participación de las mujeres.

A pesar de las experiencias difíciles vividas, se muestra cómo el arte, la organización barrial y la pedagogía crítica, funcionan como herramientas de denuncia y cambio. Esta práctica encarna una enseñanza desde el cuerpo y la emoción que desafía al orden patriarcal en lo cotidiano. El muralismo en Duitama constituye una expresión de educación feminista popular que

- Sin embargo, no fue fácil. Nos decían las viejas esas. Siempre me cuestionaba: ¿qué estaba haciendo mal si lo único que buscaba era ayudar a las personas, a la comunidad, a las mujeres? Porque me estigmatizaban tanto, la violencia siempre estuvo presente. Por el solo hecho de ser mujeres empoderándose y tomando decisiones, enfrentamos la persecución y los obstáculos impuestos por muchos de los mismos hombres del barrio. Pero a pesar de todo, seguimos adelante, construyendo territorio y dignidad.

- **YO DECIDO SOBRE MI CUERPO:**

- Decidí interrumpir el embarazo porque no quería tener un hijo sola, especialmente después de enterarme de algo que me marcó profundamente: el papá de ese bebé había apostado con otros muchachos que también me pretendían para ver quién de ellos sería mi pareja y cuál lograría embarazarme.
- Cuando le dije que había quedado embarazada pero que no le daría el gusto de ser padre, fue cuando verdaderamente le dolió. Incluso me amenazó con demandarme por haber interrumpido el embarazo. Yo le respondí que, después de lo que había hecho, no tenía derecho sobre mi decisión ni sobre mi cuerpo.
- Lo que más me dolió fue cuando me dijo que porque no había confiado en ella, pero ella me tenía muy idealizada, frente a ella me llamaban “señorita Mariela”, para mí eso era decepcionante.

- **“SECUESTRE UN NIÑO”**

- Además, les exigí saber quién era el testigo que decía que yo había secuestrado al menor. Me dijeron que había sido José, uno de los señores que me tenía bronca desde hacía

interviene el entorno urbano, haciendo visibles las múltiples violencias y reivindicando la autonomía.

La experiencia en la Secretaría de Educación y las Casas de Igualdad revela una tensión constante entre la participación dentro de las estructuras oficiales y la lucha política feminista. Las entidades estatales continúan replicando lógicas patriarcales y no integran verdaderamente las perspectivas de género, lo que evidencia la desconexión entre las políticas públicas y las problemáticas concretas que enfrentan las mujeres.

- VIOLENCIA EN LA MATERNIDAD

La decisión de interrumpir un embarazo como respuesta a una experiencia de violencia profunda y cosificación constituye una afirmación contundente de la autonomía y el derecho a decidir sobre el propio cuerpo, frente a una sociedad que impone la maternidad como mandato, estigmatizando el aborto. La amenaza de ser denunciada por su agresor evidencia el uso manipulador del sistema legal en perjuicio de las mujeres, configurando una forma de violencia institucional y vicaria.

La agresión estructural y comunitaria, manifestada en la acusación de secuestro de un menor motivada por el rechazo a sus procesos como lideresa, responde a normas tradicionales de género y autoridad. El asesinato de su pareja es violencia vicaria, con alto contenido simbólico, una advertencia que atacó su liderazgo destruyó sus vínculos afectivos e impuso una carga emocional profunda. A ello se suman las amenazas directas, que

tiempo por mi empoderamiento, ni siquiera me denunció el papá del niño.

- VIOLENCIA VICARIA, EL MONO

- Entonces me siguieron tres hombres, que entraron al negocio: uno se quedó en la puerta, otro me apuntó a mí y el tercero le disparó directamente a mi compañero. Quedé en shock. El hombre que me apuntaba me dijo: "Váyase. Así sí va a entender que se tiene que ir". No robaron nada, no se llevaron nada: solo entraron a amenazarme y a dispararle a mi pareja.
- Recuerdo que una vez, en un aniversario, él me regaló una licuadora. Yo la rompí frente a él y le dije: "¿Qué quiere decir esto? ¿Que usted sea mi empleada doméstica para hacerme jugo?". Desde ese momento, por acuerdo de los dos, nos dividimos las labores del hogar. Incluso al inicio, su mamá era quien nos cocinaba, porque le nacía hacerlo por su hijo. Pero yo le decía que igual íbamos a pagarle, porque era necesario reconocer ese trabajo.
- Y cuando lo mataron, me dolió mucho, porque también entendí mi rol como mujer y como líder. Cuando matan a nuestros compañeros, a nosotras como mujeres nos cargan emocionalmente, nos culpan, nos hacen sentir culpa por ser lideresas. Mi propia familia se me vino en contra.
- Al otro día de todo eso, me fui del barrio. No podía arriesgar a mi hijo ni a los demás. Aunque busqué alejarme, no fue suficiente: quedé muy mal.
- Pero sentimentalmente, económicamente, no fue posible recuperarme. Intenté suicidarme. Regalé a mi hijo. Durante casi tres años así, pasé por tres psicólogos.

- EL CUERPO Y EL CONFLICTO

refuerzan el control sobre el territorio y su capacidad de decisión. Esta forma de violencia busca dismantelar redes políticas, emocionales y de cuidado, especialmente en escenarios marcados por el conflicto armado.

La utilización del cuerpo femenino sin consentimiento, ni consideración, junto con la normalización del sufrimiento como parte del proceso reproductivo, refleja el escaso y nulo respeto por la dignidad de las mujeres en el ámbito médico. Se trata de una agresión sistemática que invisibiliza y afecta especialmente a mujeres empobrecidas, racializadas y rurales, reforzando las desigualdades de clase en los servicios de salud.

- VIOLENCIA EN EL “AMOR”:

El testimonio denuncia formas de violencia de género que no siempre dejan marcas visibles, pero sí afectan profundamente la salud emocional y pone en riesgo la vida. A través de prácticas como la manipulación, el gaslighting, la culpabilización, la humillación, las mentiras, la nula responsabilidad afectiva se perpetúa una agresión silenciosa que desestabiliza la percepción y anula la voz de las víctimas.

La gravedad aumenta cuando el agresor denuncia a la mujer violentada, invirtiendo los roles mediante el uso distorsionado de herramientas legales, aunque ella se lo pida, se evidencia el nivel de urgencia y riesgo que se busca para salir de aquella situación.

El llamado “abuso reactivo” evidencia cómo las respuestas emocionales son usadas en contra de quienes intentan resistir. Lejos de garantizar protección, el sistema jurídico refuerza la

- Esa culpa me generó una carga durísima en el cuerpo.
- Duraba hasta 36 horas despierta, incapaz de dormir. Cuando lograba cerrar los ojos, me soñaba con todo: con mi compañero, con la problemática, con el desprecio de las personas hacia mí. Todo eso me afectó físicamente; mi cara se manchó mucho. Empecé a mandarme hacer ropa nueva, quería verme diferente, sentirme diferente. Me aislé, me fui a lugares donde nadie me conociera.
- Por todo esto, también tomé la decisión de entregar a mi hijo a sus tías, para que estuviera mejor cuidado.

- TABIO, CUNDINAMARCA

- Tuve dificultades con la familia de mi papá, que eran quienes me estaban ayudando. Al ver que durante dos años empecé a vivir bien con el club, entraron en envidia y comenzaron a molestarme.

- ACUERDOS DE PAZ, EL CAGUÁN

- Pidiéndole que me recibiera porque ya estaba cansada.
- Me devolví para recuperar a mi hijo, no tanto por la pelea con las tías, sino por el niño, porque ya no me reconocía como su madre y me rechazaba por haberlo dejado cuando tenía 3 o 4 años. Entendí ese rechazo buscando ayuda con psicólogos.

- BOGOTÁ DESPUÉS DE TABIO

- Inicé a trabajar en la Secretaría de Educación con él construimos las Casas de Igualdad de Género.
- Peleaba mucho porque exigía que los trabajos tuvieran enfoque de género, pero en ninguno lo había.
- Arrancar con el Plan de Igualdad para las Mujeres, que fue nuestro pilar.

impunidad y perpetúa relaciones desiguales de poder, llegando a acuerdos sutiles económicos, los cuales no se cumplen.

El relato también critica las luchas mediocres e incoherentes, con relación al apoyo a la lucha de la vida, la biodiversidad, los estudiantes, la justicia social, siendo un hombre profundamente patriarcal, evidenciando la manera en que se derrumba las luchas por la vida desde la opresión, la desigualdad, el abuso de poder y la imposición de las violencias hacia las mujeres.

Finalmente, se aborda el patriarcado como sistema cotidiano que normaliza y oculta desde vínculos afectivos. El entorno social no solo legitima estas dinámicas, sino que culpabiliza a quienes intentan romperlas. Por ello, la transformación real exige coherencia entre discurso y práctica, colocando la lucha feminista en el centro de todo proceso emancipador.

- Hice parte de la primera Casa de Igualdad de Oportunidades, que trabajaba en Ciudad Bolívar.
- Un día tuve un caso especial que me marcó y me permitió comprender aún más el contexto de muchas violencias.
- No se sentía culpable. Me decía también: "Necesito que usted responda por mi mujer y por mi hija". Yo le respondía: "Yo no tengo por qué responderle nada. Usted las está maltratando, hay un antecedente, y por ahora ellas ya están protegidas".

- JOSÉ MANUEL, MI SEGUNDO HIJO –
VIOLENCIA GINECOBSTETRA

- Con el nacimiento de mi segundo hijo, pasé por una experiencia muy dolorosa. Después del parto, mientras aún estaba inflamada y me habían sacado en camilla, el bebé quedó en otro lado mientras me trasladaban. Estando en pleno corredor, se me acercó una enfermera, sin mucha explicación, me dijo: "Usted me puede gritar, puede putearme, pero no me puede pegarme". Yo, confundida, le pregunté: "¿Cómo así? ¿Qué pasa?".
- Sin darme tiempo de entender, la enfermera se montó encima de mí y me presionó con fuerza la panza. Sentí un dolor tan intenso que pegué un grito horrible. Yo estaba recién operada de una cesárea, y aun así ella me aplastó el abdomen. Quedé impresionada, sin entender lo que estaba pasando. Cuando le pregunté por qué me hacía eso, ella simplemente respondió que era "para bajarme el aire". Pero el dolor que sentí fue algo que no se me olvida, es inimaginable.
- Siempre que podía, le llevaba un detallito como muestra de mi gratitud, porque yo sé que no era su obligación y aun así asumió esa responsabilidad conmigo durante tres años.

- Con el padre de mi segundo hijo he vivido violencia, una violencia que pone en riesgo mi vida, aunque no sea violencia física. Él era uno de los otros profesores de la Universidad Nacional, él es ingeniero forestal, debido a su lucha por las residencias universitarias, lo echaron de la universidad.
 - Él ha ejercido sobre mí violencia psicológica, económica y simbólica. Yo considero que esto pone en aún más alto riesgo mi vida, debido a que estas violencias las ejerce de manera muy sutil, tanto así que es difícil nombrarlas y deja altas repercusiones en mi salud mental. Además, tan complejo es su reconocimiento, que la denunciada fui yo.
 - Un día llego diciéndome bobadas y estaba muy borracho, yo le estrellé una olla en la cabeza y lo obligué a que me denunciara. Eso es abuso reactivo, significa que, cuando hay un patrón prolongado de violencia psicológica o emocional, la víctima reacciona de forma agresiva contra su agresor, esa reacción es usada en su contra para justificar o minimizar el abuso del victimario. Durante el proceso de la demanda estuvieron de acuerdo con la información anteriormente nombrada, y él ahora me tiene que dar una cuota. Además, yo hago el siguiente análisis, el defendía las residencias universitarias, defiende la vida, el árbol, tiene sus luchas y resistencias, pero estas se quedan en el aire, no sirven, porque no se puede ser anticapitalista, anticolonización, defender las otras formas de vida, si sigue ejerciendo violencia machista, rompiendo de esta manera con sus actos y luchas.
- DUITAMA CON MURALISMO
- Pero, como siempre, la lucha estaba en mi sangre. Entendía que había inequidades, maltrato hacia las

mujeres, y cuando logras pensar diferente, te das cuenta de lo que hay que cambiar.

- Llegué a una Casa de la Mujer y me di cuenta de que se enfocaban solo en proteger a las madres. Yo pienso que la Casa de la Mujer debe protegerme a mí, como mujer. Fue entonces cuando empecé a cuestionar todo esto, a pelear con ese sector, a intentar transformar la mentalidad de algunas mujeres, a mostrarles que no debían permitir que las maltrataran. Fue así como comenzamos a hacer muralismo en Duitama, centrado en la lucha por los derechos de las mujeres.
 - Ya tenía dos hijos y la situación se volvía más pesada.
 - Mis primas me citaron, sin sus maridos, y me dijeron: “Gracias por la información, pero no queremos que nos digas nada, ¿qué ejemplo vamos a seguir de una mujer con dos hijos y sin dónde vivir? No eres un ejemplo para nadie, no tienes qué comer, ¿de qué libertad habla?”. Les respondí que, efectivamente, tenía dificultades económicas, pero algo que ellas no tenían y que yo sí tenía, era mi libertad. Hago lo que quiero, voy con mis hijos a donde me da la gana y no permito que nadie me maltrate. Ellas me decían que tenían techo y comida, pero yo les respondí: “¿Y a costa con qué?”.
 - El militar se acercó y nos dijo: “¿No tienen nada que hacer en sus casas?”.
 - Él, molesto, cuando le dijimos que la alcaldesa sabía del mural comenzó a hablar mal de la alcaldesa, refiriéndose a ella de forma despectiva, le decía la lesbiana esa.
- DESPUÉS DE DUITAMA, VUELVO A BOTOTÁ
- decidí venir a Bogotá porque no sabía qué hacer; me sentía muy cansada.

- PLAZA DE SAN CARLOS

- Actualmente, también estoy muy atenta a la política pública que se viene construyendo sobre las plazas de mercado en Bogotá, buscando que se enfoque en la participación de las mujeres.
- Yo realicé una obra llamada *Machismo se hace con C*. La "C" era porque el machismo es un tema cultural: hombres y mujeres lo reproducimos. Es un modelo que nos hace comportarnos de maneras machistas, y eso es lo que queremos transformar, porque a ambos nos afecta. En esta obra también cuestionábamos la diversidad sexual desde la mirada del machismo.
- Además, realicé otros tipos de obras, como El arte de vivir sin miedo y sin violencias y Danzando y cantando las mujeres vamos avanzando.

- SER MUJER CRÍTICA, POLÍTICA Y FEMINISTA POPULAR.

- Junto a otras mujeres hicimos un escándalo, porque la gente pasaba por el lado como si nada, como si no fuera su problema. Al final, el hombre se fue. Sin embargo, la señora no quiso recibir ayuda ni reconocer que estaba siendo violentada.
- Siempre he estado activa en el activismo político y en liderazgos, pero estoy cansada.
- Desde la Secretaría de la Mujer, nos ofrecieron entradas para ir a ver partidos de fútbol masculino. Nos dimos cuenta de cómo incluso las instituciones tergiversan los enfoques, claro, les cuestionamos eso. Después nos invitaron a un partido de fútbol femenino, pero fue evidente que necesitamos más espacios donde verdaderamente se reconozca la participación de las mujeres.

- Considero que las mujeres tenemos que hacer un esfuerzo consciente para meternos en el mundo político y electoral. No hay otra opción si queremos paz. ¿Cómo vamos a gobernar el país que soñamos si no participamos en la toma de decisiones? Se trata de construir desde la gobernanza de los colectivos, de pequeños ejercicios de poder ciudadano. Necesitamos integrar a las mujeres en esa práctica para que entiendan cómo se mueve este mundo, ya sea a nivel nacional, distrital o mundial. Entiendo que el derecho al voto fue un gran logro para las mujeres, pero no ha sido suficiente, porque muchas veces seguimos apostando a los mismos de siempre.

SOY LA MEMORIA DE MI ABUELA

El siguiente cuadro presenta una historia de vida que permite reconocer los saberes de las mujeres víctimas del conflicto armado a partir de sus experiencias, identificando los aportes de la ginecología natural en el autocuidado femenino. De esta manera, se identifican cuatro categorías fundamentales: conflicto armado (verde), ginecología natural (amarillo), violencias basadas en género (morado) y pedagogía crítica (naranja); las cuales permiten comprender las relaciones profundas entre el cuidado de la vida, el cuerpo-territorio y la resistencia femenina.

Estas reflexiones no solo visibilizan sus conocimientos, sino que también apoyan la creación de la cartilla viva de ginecología natural, concebida como una herramienta de sanación y acceso a la información para las mujeres víctimas del conflicto. A través de sus experiencias, se evidencia la historia de una mujer guardiana de conocimiento ancestral, líder social, desplazada en diferentes ocasiones y atravesada por diferentes violencias basadas en género.

CONFLICTO ARMADO COLOMBIANO

- **DESPLAZAMIENTO FORZADO Y LAS RUPTURAS:**

El desplazamiento forzado no solo implica la pérdida de bienes materiales, seres queridos o formas de sustento, sino que también conlleva una ruptura profunda con los ecosistemas, los alimentos, las formas de vida y los vínculos comunitarios. En este caso observamos que, como actor de conflicto, encontramos multinacionales, jugando un papel importante no solo en el despojo territorial, sino también en como el río, la diversidad de fauna y flora hace parte del conflicto armado en Colombia. Este ejercicio violento desarraiga a las personas de su entorno, afectando directamente su identidad, su cotidianidad y su relación con el territorio. Además de las pérdidas tangibles, el desplazamiento genera daños simbólicos, pues rompe con las prácticas culturales y espirituales que permiten cuidar la memoria viva ancestral de las comunidades, el cual se ha perdido debido al conflicto armado.

Este fenómeno evidencia que el conflicto armado en Colombia no solo se trata de disputas políticas o ideológicas, sino también de una lucha por el control de la tierra. El desplazamiento forzado reafirma el poder que algunos grupos buscan ejercer sobre el territorio: quiénes se quedan, quiénes son expulsados y qué sucede con la tierra de las personas desplazadas. Así, se revela el carácter estructural del despojo territorial como parte del conflicto y de los intereses económicos y políticos que lo sustentan.

- **VIOLENCIA INSTITUCIONAL Y OLVIDO ESTATAL**

Las violencias institucionales, el olvido o el abandono por parte del Estado, especialmente en ámbitos como la educación y la economía, generan escenarios favorables para la guerra. Estas formas de

- **FUI LOS OJOS DE MI ABUELA**

- Soy sobreviviente del conflicto armado, no puedo llorar, ni vivir en el pasado, si no avanzar, porque ahí una razón de ser que me hace seguir.
- El municipio de Zaragoza, ubicado en el Bajo Cauca, Antioquia, es una zona minera que ha experimentado un crecimiento constante en el conflicto armado a lo largo del tiempo. Con el paso de los años, vivir en este territorio se fue haciendo cada vez más complejo. En la región, existen minas conocidas como quiebrapatás, donde se tortura y desaparecen campesinos, además de llevar a cabo reclutamientos forzados.
- En este contexto, todos los grupos armados operan en la zona, pero los paramilitares fueron los que nos desplazaron. Además, las multinacionales extranjeras, especialmente las dedicadas a la minería, operan en el Cauca, extrayendo oro, y se han involucrado en la ganadería y la agricultura, lo que también ha afectado profundamente la vida y la seguridad de los habitantes de la región.

- **MÉDICA DEL PUEBLO**

- Para llegar a un centro médico, si la persona no mejoraba, se necesitaban ocho o doce horas de camino en hamaca, por trochas difíciles e iban varios hombres que se turnaban la carga.
- El libro que yo le leía a mi abuela quedó guardado en mi memoria, porque con tanto desplazamiento que vivimos, lo perdí. Cuando tenía 22 años me tocó salir desplazada, ese libro se perdió, porque cuando uno sale así, uno no puede llevar nada. Sin embargo,

violencia estructural influyen directamente en las condiciones de vida de las comunidades, profundizando la exclusión y la vulnerabilidad.

Un ejemplo de ello es la limitada respuesta estatal en los procesos de reparación a las víctimas. Aunque la reparación es una de las vías para lograr la paz, se queda corta. En este caso, la víctima solo recibe protección durante un año y no obtiene apoyo adicional, especialmente en lo relacionado con la educación de sus hijos, lo que evidencia la insuficiencia de las medidas adoptadas.

Asimismo, el abandono institucional se manifiesta en el territorio a través de la ausencia de garantías básicas para la vida. Acciones como la esterilización de botellas para la preservar de la salud comunitaria, se convierten en actos de resistencia y cuidado de la vida frente a un contexto marcado por la muerte y la desatención estatal.

- EL CONFLICTO ARMADO NO ES UN HECHO PASADO

El conflicto armado no es un hecho del pasado; por el contrario, sus dinámicas se transforman con el tiempo y según el contexto. Al salir de sus territorios como medida de protección, muchas personas víctimas del conflicto se enfrentan a nuevas formas de violencia en la ciudad. Estas no siempre están asociadas a las armas o al fuego, sino que se manifiestan a través del incumplimiento del proceso de reparación, la falta de atención institucional, las promesas no cumplidas y la ausencia de una reparación integral.

La violencia se transforma en intimidación cotidiana, en abandono y en indiferencia del Estado. Un ejemplo de ello es que, en lugar de ofrecer soluciones estructurales, se propuso simplemente extender las medidas de protección por seis meses más, lo que evidencia que

lo que más me duró fue lo que quedó en mi cabeza: todo lo que aprendí está en mi mente, lo cargo conmigo.

- Por eso el Estado no podía pagarme. Aun así, me quedé allí, trabajando con lo que teníamos.
- Partía botellas para obtener vidrio, lo esterilizaba con agua, jabón, alcohol, y luego lo ponía a hervir para poder pinchar el dedo de las personas y sacar una muestra de sangre, de manera que en el pueblo pudieran identificar qué tipo de paludismo tenían. Así trabajé durante muchos años.

- LIDERESA SOCIAL

- Cuando fui desplazada, a los dos años los profesores se fueron, ya que se demoraban mucho en pagarles, al no estar yo allí, ya no les daban el mismo apoyo que antes.

- EL OLEODUCTO DE MACHUCA

- El 18 de octubre de 1998, el ELN rompió un oleoducto y el pueblo fue quemado por la guerrilla. Durante la madrugada, la gente se lanzó al río María Paz para intentar escapar, pero muchos no lo lograron y murieron quemados. Fueron 85 personas las que fallecieron. Recuerdo que una retroexcavadora se encargaba de hacer hoyos para echar la ceniza de las víctimas. Se veían ocho montones de cenizas, cada uno representando a una persona.

las respuestas estatales son temporales y no están diseñadas para generar transformaciones profundas. Como bien señala la víctima: “Con el paso de los años, vivir en este territorio se fue haciendo cada vez más complejo.”

Además, es importante señalar que el desplazamiento forzado no es la única estrategia, también se presentan amenazas directas, minas antipersona o "quiebra patas", las cuales restringen la movilidad, infunden miedo y afectan gravemente la vida en los territorios.

- **MUJER LIDER SOBREVIVIENTE**

Como mujer lideresa social y víctima del conflicto armado, su historia revela cómo las violencias ejercidas contra ella han sido utilizadas como estrategias de guerra. Sin embargo, ella ha asumido un papel activo y transformador, construyendo desde el liderazgo una identidad política como sujeta activa, cuidadora, sabedora, partera y defensora de la vida, desde la resistencia y reconstrucción del territorio a través del cuidado, la educación, la salud y la memoria.

Ella reconoce que el abandono estatal persiste, y que uno de los caminos para enfrentar esa ausencia es la educación, como herramienta de empoderamiento y reparación colectiva.

“Soy sobreviviente del conflicto armado, no puedo llorar ni vivir en el pasado, sino avanzar”, afirma con convicción. Su testimonio refleja el proceso de sanación que ha emprendido desde su experiencia como mujer víctima del conflicto, pero también como una lideresa que transforma el dolor con la sabiduría ancestral.

Su historia nos recuerda que el conflicto armado no se limita a un enfrentamiento entre actores armados, sino que es una maquinaria estructural que ha operado mediante el despojo, el extractivismo, el racismo, el patriarcado, la negligencia estatal y los desplazamientos

- **PRIMER DESPLAZAMIENTO HACIA BOLIVAR**

- Durante ese tiempo, tuve un almacén y trabajaba allí para poder sostenerme a mí y a mis hijos, hasta que me tocó volver a desplazarme.

- **SEGUNDO DESPLAZAMIENTO HACIA BOGOTÁ**

- Llegué a Bogotá el 12 de diciembre del 2012, con mis cuatro hijos, siendo bachiller con solo un tercero de primaria. Tenía un negocio con siete empleados, pero me vi obligada a dejar todo atrás, llevándome solo lo que tenía puesto. Al principio, los trabajos que conseguí fueron informales: trabajé como vendedora ambulante en el Transmilenio, en construcción y en varios oficios.
- Cuando llegué a la ciudad, las entidades ya conocían mi contexto y lo que había pasado en el territorio, por tal razón no fue necesario declarar, ya me reconocían como víctima. Me brindaron seguridad, fue lo único que me ofrecieron: protección. Al principio, la Unidad de Protección me dio seguridad por seis meses, pero un día mi hija estaba en la zona sur de Bogotá, la detuvieron y la amenazaron, diciéndole “ya sabemos dónde está ubicada su mamá y su familia” así que me activaron seis meses más. La persecución me siguió incluso hasta aquí.
- Sin embargo, a pesar de ser reconocida como víctima, no he recibido nada por parte de la Unidad de Víctimas. No me han dado apoyo en términos de educación para mis hijos ni ayuda con mercados,

múltiples. Al mismo tiempo, esta historia encarna la fuerza de las mujeres, la potencia de los saberes ancestrales y la necesidad urgente de respuestas con enfoque diferencial, territorial y reparador, centradas en la justicia social y la memoria viva.

solo seguridad, que es lo único que he recibido hasta ahora.

- MUJER KILOMBO

- Estos saberes provienen de los territorios, por eso, necesitamos que se enfoquen en lugares olvidados, como el Bajo Cauca.

GINECOLOGÍA NATURAL

- RESCATANDO MEMORIA VIVA COMO LEGADO INTERGENERACIONAL

El conflicto armado ha tenido un impacto profundo no solo en la vida de las personas, sino también en el cuidado de los saberes ancestrales. En el relato que se analiza, esta pérdida se hace evidente, su abuela fue la única partera del pueblo y ella heredó esos saberes, convirtiéndose en la "médica del pueblo". Sin embargo, tras verse forzada a desplazarse dos veces por causa de la guerra, la segunda vez hacia Bogotá, no ejerció más sus saberes en su territorio. Esto ejemplifica cómo el desplazamiento forzado no solo rompe lazos familiares y territoriales, sino también fractura los hilos de la memoria colectiva y los saberes ancestrales.

Aun así, su testimonio es también un acto de resistencia. Se logra evidenciar que en la información que brinda en el relato, es cuidadosa, debido a su promesa con sus ancestros, de proteger la memoria. Esta transmisión oral y afectiva representa un acto político y espiritual, donde el saber se convierte en patrimonio vivo.

- FUI LOS OJOS DE MI ABUELA

- Desde muy pequeña, la vida me preparó para ser guardiana de un legado.
- Mi abuela era partera, la única del pueblo y tenía un conocimiento profundo sobre las plantas medicinales y la partería.
- También me enviaba a recoger plantas específicas que ella utilizaba para distintos fines médicos. Me enseñaba cómo prepararlas, cómo hacer los emplastos, sobijos, las bebidas para las parteras, las paridas y las embarazadas. Cómo usar los aceites esenciales, todo basado en el conocimiento ancestral que ella había acumulado a lo largo de su vida.
- En ese entonces, no existían cesáreas, las mujeres parían en casa con la ayuda de las parteras, como mi abuela. Ella me enseñaba cómo preparar el aceite macerado de plantas y las bebidas especiales que las parteras daban a las mujeres embarazadas, especialmente para acelerar el parto cuando llevaban muchos días con dolores. Estas bebidas ayudaban a sacar el frío y a aliviar los dolores del parto.
- Mi abuela me decía que su misión era prepararme para que, cuando ella ya no estuviera, esos conocimientos no se perdieran. Ella me decía: "Yo la

Además, ella reconoce que sus conocimientos y su experiencia tienen raíces históricas de las personas africanas esclavizadas, así como también sus saberes, gracias al Pacífico colombiano.

Reivindica que ese conocimiento no puede encontrarse en los libros, sino que se ha conservado en las prácticas cotidianas, en la resistencia de las mujeres negras y en la memoria viva de los pueblos. Este legado, no es solo un recurso cultural, es una herramienta de sanación, dignidad y lucha contra el olvido impuesto por el conflicto y el racismo estructural.

- HERBOLARIA

Las plantas usadas aquí en Bogotá por mí, suele venir directamente del territorio, del cual fue desplazada. A través de su uso, no solo se mantiene viva una conexión con su lugar de origen, sino que también resiste al desarraigo forzado.

Además, el conocimiento sobre estas plantas no es solo ancestral, sino que se transmite de forma rigurosa, casi científica. Aprendiendo a reconocer las plantas, sus usos, las formas de extracción, los cuidados que requieren, cómo reproducirlas y en qué lugares encontrarlas. Todo esto forma parte de una herencia de saberes que resiste, a pesar de la guerra, el olvido y el desplazamiento.

- LAS MEDICINAS

Antes no existían las cesarías como hoy, pero las parteras usaban plantas y aplicaban sus saberes con profundo cuidado y amor para acompañar cada tratamiento. Ella misma cuenta, con orgullo que, en todo ese proceso como médica del pueblo, no se le murió nadie.

Revelando, una práctica de sanación profundamente conectada con el cuerpo, la vida y la comunidad.

voy a preparar a usted para que cuando yo muera, los conocimientos no se pierdan.”. Me formó como su memoria viva, su continuadora. En nuestro pueblo no había hospitales ni médicos; el parto era en casa, y la vida dependía de los saberes de las parteras y sanadoras.

- Fue así como me adentré en el mundo de la partería y el cuidado tradicional y cómo me convertí en la guardiana de esa tradición, con el conocimiento de plantas y remedios que me dio mi abuela.
- Mi orgullo es saber que sigo honrando a mi abuela, Paola Machado, a todas las mujeres y sabedoras ancestrales de los kilombos, quienes, desde tiempos de resistencia africana en América, han sido sanadoras, cuidadoras y guardianas de la vida.

- MÉDICA DEL PUEBLO

- Era reconocida en el caserío como la "médica del pueblo". Las personas confiaban en mí para atender picaduras de culebra, casos de paludismo y otras enfermedades graves. Preparaba bebidas con plantas como las hojas del cedrón, la cual es amarga, la balsamina y muchas otras.
- Aunque sentí temor, confié en los conocimientos que mi abuela me había transmitido. Logré salvar a esa persona, ese día sellé mi compromiso con mi comunidad y con mi linaje de sabedoras. Desde entonces, no solo curábamos el paludismo y el cólera con plantas, sino que también garantizábamos la vida en condiciones muy adversas.
- Desde ahí me reconozco como partera y sabedora. Al empezar a curar diferentes enfermedades, ya no

En contraste, la medicina occidental ha mostrado una clara desconexión del cuidado de los cuerpos, especialmente de los cuerpos femeninos. Esta violencia médica se hace evidente en las experiencias personales, cuando, durante uno de los embarazos, uno de los médicos le dice que debe hospitalizarse con días de anticipación por tener preeclampsia y ella responde “Mi médico es la montaña”. Esta frase demuestra la confianza y la sabiduría en las prácticas ancestrales, donde ella misma atiende su propio parto sola.

A través de su experiencia, también queda claro que muchas violencias desde la medicina hegemónica se ejercen en contextos de desinformación o de ausencia de acceso a la información. Frente a ello, la partería se posiciona no solo como una práctica de cuidado, sino como una herramienta de resistencia política, apoyada por el decreto de parto humanizado. También se hace evidente en la participación durante la pandemia del COVID-19, cuando sus saberes fueron fundamentales para enfrentar la emergencia sanitaria.

Además, evidencia que la matriz no es “un órgano más”, sino un sistema vivo, complejo, que se mueve, que brinca, que puede estar invertido y que habla. Esta concepción vital y sensible del cuerpo se convierte en una apuesta política como práctica decolonial, anti patriarcal y transformadora, que permite avanzar hacia procesos como el reconocimiento pleno de los saberes ancestrales.

- OLVIDO ESTATAL

El olvido estatal ha sido una constante en los territorios históricamente marginados, lo que ha obligado a las comunidades a crear sus propias formas de cuidado y protección de la vida. Ante la ausencia de condiciones básicas, como servicios de salud adecuados, surgen prácticas ancestrales y comunitarias que reivindican el cuidado como un acto de resistencia. Un ejemplo claro de esto es

era necesario caminar ocho o diez horas para llegar a un hospital: ahora los pacientes me los traían a mí.

- Con el tiempo me propusieron quedarme en el pueblo y hacer una sala para recibir a las personas. Así lo hice. No tenía plaquetas ni instrumentos, porque para ese entonces ya existían los promotores de salud, pero yo no había estudiado.
- Partía botellas para obtener vidrio, lo esterilizaba con agua, jabón, alcohol, y luego lo ponía a hervir para poder pinchar el dedo de las personas y sacar una muestra de sangre, de manera que en el pueblo pudieran identificar qué tipo de paludismo tenían. Así trabajé durante muchos años.

- MUJER KILOMBO

- Yo trabajo en los kilombos de Bogotá, donde brindamos atención a la salud con medicina ancestral. Es un trabajo que realizamos de la mano con la Secretaría de Salud. A mí me gustaría que los kilombos estuvieran en todo Colombia para que se reconozca este tipo de medicina y los saberes ancestrales.
- Nosotras, como sabedoras, hemos logrado que el Estado vea la importancia de nuestra labor. Al principio, muchos no creían en nosotros, pero los resultados hablaron por sí mismos, hoy en día se ha reconocido la importancia de nuestras prácticas
- Durante la pandemia de COVID-19, cuando la Secretaría de Salud se vio sobrepasada, trabajamos juntos y les proporcionamos las plantas medicinales que ayudaron a descongestionar los hospitales y clínicas, logrando salvar muchas vidas. Nos sentimos

cómo en medio del abandono, se ingeniaban formas de esterilizar botellas rompiéndolas, para garantizar condiciones mínimas de higiene en la atención en salud.

Desde los kilombos, el cuidado no solo es una respuesta al olvido institucional, sino también una práctica política que amplía las diferentes formas de cuidado, dando la importancia que debería tener, especialmente en el cuerpo femenino. Las sabedoras y parteras equilibran su conocimiento ancestral trabajado junto con la medicina occidental, ya que no cuentan con las herramientas maquinarias que confirman que ocurre dentro del cuerpo. Sin embargo, cuando las personas vuelven a ellas con su diagnóstico médico, suelen verificar lo que ya sospechaban que estaba ocurriendo en el paciente.

Así, se evidencia cómo el saber ancestral no es inferior ni secundario, sino que dialoga con otros sistemas de conocimiento desde la experiencia, la sensibilidad y la memoria del territorio. En contextos de olvido estatal, cuidar es resistir, y sanar es también una forma de reconstruir el tejido comunitario.

- **SANAR Y TRANSFORMAR:**

Esta medicina no solo cura enfermedades; también protege la vida de manera integral. Por un lado, lo hace a través del reconocimiento y los saberes ancestrales en torno a las plantas y la herbolaria. Por otro, actúa como una herramienta contra la violencia machista, al empoderar a otras mujeres desde el conocimiento, el cuidado y la autonomía.

Pero, sobre todo, lo más importante es que esta medicina nos permite acercarnos a nosotras mismas a través del autoconocimiento. Nos ayuda a identificar y comprender qué ocurre en nuestros cuerpos y a

orgullosas de que, cuando nadie más conocía las soluciones, nuestras ancestas ya tenían el conocimiento para ayudar.

- Además, existe un decreto que garantiza el derecho a la partería, algo que antes no se reconocía, pero ahora está establecido en los hospitales de Bogotá, donde se implementa el parto humanizado. Las parteras ancestas y sabedoras, como nosotras, somos ahora referentes de salud en comunidades negras. También hemos sido protagonistas en la enseñanza de los médicos, mostrándoles cómo se recibe a un niño según nuestras prácticas tradicionales.
 - A pesar de este avance, todavía enfrentamos desafíos, como la falta de reconocimiento formal. Aunque nuestro conocimiento es vasto, no contamos con títulos universitarios, lo que a menudo lleva a la sociedad a infravalorar nuestra labor. Nos vemos obligadas a luchar por el reconocimiento y por mejores condiciones laborales, ya que somos muy mal remuneradas. Sin embargo, lo que hacemos es por amor a la comunidad, que necesita nuestra ayuda.
 - A veces, intentan apropiarse de nuestros saberes, con fines económicos o de poder, pero nosotros sabemos lo que estamos haciendo y siempre procuramos proteger nuestro conocimiento ancestral, porque es un legado que no podemos dejar que se pierda.
- LA MONTAÑA PARA EL NACIMIENTO
- En cuanto a mis hijos, los cuatro nacieron con la ayuda de parteras. Los dos primeros con partera. Mi tercera hija, la tuve yo en casa, me tocó hacer de

partir de ahí, compartir estos saberes con otras mujeres, generando vínculos de sororidad y cuidado colectivo.

Este nivel de conocimiento sobre nuestros cuerpos y nuestra salud puede llevarnos incluso a confiar más en la sabiduría ancestral que en la medicina occidental. Como cuando, a pesar de un diagnóstico de preeclampsia y la advertencia médica de riesgo, decidimos confiar en la montaña como nuestra doctora y parir completamente solas, desde la sabiduría y medicina propia.

- EDUCACIÓN:

La partería es una herramienta fundamental para fortalecer la educación en múltiples dimensiones. En primer lugar, promueve una educación basada en el reconocimiento de las plantas, sus usos y cuidados, rescatando saberes ancestrales y fomentando el vínculo con la naturaleza. También impulsa el autoconocimiento del cuerpo, especialmente del cuerpo de las mujeres, como una forma de autonomía y cuidado.

La educación sexual integral, después de la menarquia, se aborda aliada como método de prevención de violencia contra las mujeres y embarazos tempranos, no desde el miedo, sino desde el amor, la conciencia y la protección de la vida, fortaleciendo su capacidad de decisión sobre sus cuerpos.

Se trata de una educación que no ocurre necesariamente en las aulas, sino que se transmite de forma generacional, comunitaria y popular. Esto la hace una educación transformadora, tejida desde la experiencia, el cuidado y la resistencia. Así, la partería se posiciona como una práctica que desafía el colonialismo y el patriarcado, sembrando conocimiento y libertad en los territorios.

partera y esperar a que la abuela llegara para cortar el ombligo de mi bebé.

- La historia de mi última hija es muy especial. Nació cuando yo tenía 23 años, y fue una experiencia única. Mi hija nació a las 6 de la mañana, pero antes de eso, tuve muchos problemas durante el embarazo. Desde el primer mes, comencé a sentir dolor de cabeza y me hinché. El médico me dijo que debía ir dos veces al día, en la mañana y en la tarde. Cuando tenía seis meses de embarazo, me puse muy mal y me tuvieron que hospitalizar. Fue en ese momento cuando el doctor me dijo que, si no tenía a la niña en el hospital, lo más probable era que yo moriría, ya que tenía preeclampsia.
- Sin embargo, yo le respondí que tenía mi propio médico, la montaña y empecé a hacerme mis propios tratamientos. Cuando fui a mi último control, el médico me dijo que debía ir el domingo. Pero yo le dije que no, que volvería hasta que llegara el momento de la primera cita de mi hija. Esa noche, tuve mucho dolor, así que me preparé. Calenté agua, me hice baños de vapor y tomé mis hierbas. También preparé agua de panela, manzanilla y leche caliente con canela. A las 5 de la mañana, hice una ponchera de agua caliente, le eché sal y me metí. Cuando sentí un dolor, empujé, y la niña salió. Porque parir en agua no duele.
- Cuando mi esposo llegó, me encontraron con mi bebé en la cama, esperando a cortar el ombligo. Luego, se la llevaron a pesarla.

- MASERADO DE PLANTAS CONTRA EL MACHISMO

- Le decía que, a pesar de todo, yo tenía ideas brillantes y un conocimiento maravilloso que solo se consigue en el Pacífico colombiano.

- MI INDEPENDENCIA Y MI FUERZA

- Le decía que, a pesar de todo, yo tenía ideas brillantes y un conocimiento maravilloso que solo se consigue en el Pacífico colombiano.
- Me dieron algo de dinero porque no tenía recursos. El médico le hizo los exámenes pertinentes y aunque su situación era grave, logré hacerle terapias y darle una buena alimentación, usando aceites y hierbas. En dos años, mejoró mucho. Le daba café verde, que es excelente para la trombosis y aplicaba aceites tibios macerados con plantas. Ella vivió otros cuatro años más.

- NUESTROS SABERES

- Dependiendo de lo que observe la partera, se entregan diferentes tratamientos, ya sea bebidas o vagos (baños de asiento). La elección de uno u otro depende de las necesidades específicas de la persona que está siendo atendida.
- Nosotros protegemos nuestros saberes porque son pactos que hicimos con nuestros ancestros y nuestra cultura siempre guarda esos conocimientos como un patrimonio. Por esa razón, no hablamos específicamente de las preparaciones, ya que estos son secretos que se transmiten dentro de la comunidad y se valoran profundamente.

- MENARQUIA

- Le hacemos unos vahos y unos baños especiales a las niñas cuando empiezan su menstruación. Tenemos prácticas tradicionales que seguimos con mucho cuidado: cuando nuestras niñas menstrúan, no las dejamos comer huevo, ni bañarse con agua fría en el río, ni dejar que les caiga agua de lluvia. Además, les preparamos unas bebidas especiales para evitar que les den cólicos.
- Tampoco las dejamos barrer, porque eso les puede hacer daño. Si una niña barre el primer día de su periodo, ese mal hábito puede causarle problemas a futuro. Por ejemplo, si desde el primer periodo comen huevo o hacen esfuerzos físicos como barrer, la sangre se les pone "hedionda", fuerte y empieza a oler mal, al igual que si no se cambian la toalla higiénica a cada rato. El olor sube, eso es señal de que algo no está bien.
- También les damos una toma de una botella curada, compuesta por muchas raíces y cortezas de árboles, para que no les vaya a dar miomas en la matriz. Este remedio natural ayuda a que, en el futuro, puedan tener hijos con facilidad, porque si una mujer tiene mucho frío en la matriz, no puede procrear. El frío mantiene la matriz inflamada, con dolor y dificulta quedar embarazada.
- A las niñas, además, las educamos desde ese momento en educación sexual. Les explicamos que ya pueden quedar embarazadas, porque su cuerpo empieza a transformarse: los senos se colocan grandes, las caderas se ensanchan y los hombres empiezan a mirarlas. Les enseñamos que no deben dejarse manosear, que su cuerpo no es de nadie, que

son dueñas de sí mismas y deben ser celosas con su cuerpo.

- Si se ponen a tener relaciones a temprana edad, corren muchos riesgos. Una niña embarazada siendo menor de edad tiene más riesgo de mortalidad que una mujer adulta. Además, por su corta edad, su cuerpo puede sufrir complicaciones: se puede abrir, pueden tener estrías, preeclampsia y el bebé no tendría espacio suficiente para su formación. En cambio, cuando llegan a los 22 años para adelante, su cuerpo ya está listo y son conscientes para tomar la decisión de formar una familia si así lo desean.

- LA MATRIZ BRINCA

- La sabedora es quien inicia el tratamiento de la mujer, luego, si es necesario, la remite donde la partera. La partera revisa si hay que arreglar la matriz, cuando empieza a trabajar en ella, no necesita que le digan qué tiene la paciente: al iniciar a sobarla, la partera se da cuenta en qué condiciones está la matriz.
- Si la matriz tiene la boca hacia abajo, la partera la acomoda. Le hace un sobo especial, si requiere fortalecimiento, le manda plantas medicinales para prepararla. Con los sobos, los aceites y la medicina natural, se le prepara la matriz para recibir vida, fortaleciendo el útero y aportándole vitaminas. Si la mujer requiere tratamiento para desaparecer miomas, también se le mandan las plantas adecuadas, dependiendo de lo que ella tenga y de lo que quiera lograr. Además, cuando se quiere quedar embarazada, la matriz brinca.

- Se suele usar la ruda porque es muy eficaz. Nosotros mismos preparamos los remedios y damos la indicación exacta de cuánto tomar y durante cuánto tiempo. Luego, por lo general, las mujeres vuelven y nos dicen: "Ya estoy embarazada" o nos cuentan que ya tuvieron su hijo.

- EMBARAZOS ECTÓPICOS

- A veces las mujeres empiezan con hemorragias y dolores durante el embarazo, hasta que los médicos tienen que hacer una inducción, porque en ocasiones el bebé está fuera de lugar. En esos casos, la sabedora le realiza un sobo a la mujer, examina la posición del niño y le informa: *"Este es un embarazo ectópico, el niño está fuera de la matriz."* Entonces se le advierte que no puede continuar con ese embarazo porque es un peligro para su vida o para mayor seguridad se le recomienda ir al médico para que le realicen exámenes más específicos.
- Nosotros trabajamos de la mano con la medicina occidental, porque ellos tienen las herramientas y máquinas necesarias para ver con precisión qué está pasando en el cuerpo. Después de tener claridad, gracias a esos exámenes, nosotros ya sabemos cómo proceder con el tratamiento desde nuestros saberes. De hecho, muchas veces los resultados médicos terminan confirmando lo que nosotros habíamos diagnosticado desde el conocimiento ancestral.

- ENFERMEDADES

- En cuanto a la menstruación, cuando hay menstruaciones dolorosas es necesario revisar si la causa son miomas o si la persona tiene anemia.

Entonces, se va mirando qué es lo que toca hacer y cómo se debe proceder, de una forma similar a cuando se va al médico.

- Se preparan componentes de plantas cuando vemos que los miembros de la comunidad presentan defensas bajas. Se utilizan plantas naturales que aportan vitaminas, especialmente aquellas ricas en vitamina A, B12 y hierro. Además, se recomiendan batidos, jugos y plantas emolientes que solo las sabedoras conocen bien.
- Las plantas emolientes son muy importantes, porque además de ser nutritivas, también son depurativas. Por ejemplo, si una persona tiene cáncer, se le da tratamiento con estas plantas durante tres meses y muchas veces el cáncer desaparece. Estas plantas actúan como si fueran limas, desprendiendo todo lo que se ha pegado dentro del cuerpo. Por su potencia, el mal se desprende y es expulsado.
- Todo esto es posible porque, si las defensas del cuerpo están altas, las enfermedades no tienen cómo fortalecerse. El cáncer, en realidad, es solo un bajón de defensas: cuando las defensas caen, las enfermedades aprovechan y se hacen fuertes. Por eso, la base del tratamiento es siempre fortalecer el cuerpo con los saberes de las plantas.

- CÁNCER DE SENO

- Tenemos bebidas especiales que llamamos "número uno", hechas con puros remedios de comida que usamos de manera diaria. Le decimos "número uno" porque son muy eficaces, especialmente en casos donde el cáncer surge más que todo por el estrés y la bajada de defensas. Cuando las defensas bajan, en

nosotros, los senos empiezan a doler y a veces a presentar malformaciones. Esto también puede ocurrir por golpes en los senos, incluso durante el sexo, donde hay malos procedimientos como golpear los senos.

- Yo, por ejemplo, tuve una paciente que tenía cáncer de seno. A ella le dijeron que no iba a sobrevivir. Cada tres meses yo la mandaba a hacerse el chequeo, gracias a los tratamientos que le brindamos, ella se salvó y cada día mejora más. Ella misma me dice: "Debido a lo que usted me ha brindado sus saberes, mis quimios me han salido bien porque tengo las defensas altas y no me duele nada."
- También usamos emplastos especiales para aplicar por fuera de la piel, luego se da la bebida que se debe tomar dos veces al día durante dos o tres meses. Incluso, a manera de prevención, yo misma aplico todas las noches, al llegar a mi casa, un preparado que me unto para dormir y me limpio en la mañana. Yo me revisaba y sentía unas bolitas, pero como Dios me hizo sana y salva, supe que eso no era normal.
- Nosotros preparamos aceites especiales hechos con macerados de plantas, luego se complementa el tratamiento con bebidas especiales para el cáncer. Por ejemplo, usamos plantas como el kalanchoe, el anamú, que son altamente depurativas, junto con alimentos como la manzana, el apio y el ajo. Se hace un jugo con varias frutas, como la naranja, combinadas en componentes que yo preparo, para fortalecer el cuerpo y prevenir enfermedades.

- CÁNCER DE ÚTERO

- En este caso, se trabaja 100% con plantas medicinales, tanto para beber como para hacer óvulos y emplastos vaginales. Hay unas plantas que, usadas en emplasto en la parte íntima, ayudan muchísimo. También utilizamos remedios colocados en la toalla, que son muy buenos para matar infecciones y ambientar esa zona. Cuando se tiene una enfermedad, este tratamiento ayuda a limpiar, porque expulsa una baba viscosa con olor y color diferente, que no es normal.
- Los óvulos los preparamos principalmente con caléndula y aloe vera. La caléndula es excelente porque tiene propiedades antibacterianas, limpia y además lubrica. La sábila (aloe vera) también aporta muchas propiedades curativas. Ambas plantas juntas forman un remedio poderoso y natural.
- A veces, doy talleres sobre la elaboración de óvulos y otros tratamientos naturales, porque quiero que las mujeres entiendan que tienen mucho poder: la capacidad de aprender, de ser sabias y de transformar las plantas en medicina.

- VAHOS

- Los vahos se hacen colocando aguardiente en un balde o en una bacinilla, luego se echa agua caliente. La persona se sienta encima para agarrar los vapores. A estos también se les llama baños de asiento o baños de vapor, se utilizan para desinflamar, matar infecciones y alcalinizar el pH de la zona íntima, porque esa zona debe mantenerse alcalinizada.
- El pH de la zona íntima es similar al de las axilas, cuando hay mal olor es porque el pH está alterado. Por ejemplo, el año pasado trabajé mucho con la

	<p>altamisa y dependiendo de las condiciones, se utilizan ciertas plantas específicas. Este año hice un taller de desodorantes naturales, elaborados con plantas y muchas mujeres ahora están fabricando sus propios desodorantes naturales.</p> <p>- LOS FRÍOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existen diferentes tipos de fríos que afectan el cuerpo de las mujeres. Uno de ellos es el frío en la matriz, para el cual se utilizan plantas específicas. También está el frío de escalofríos, que es causado por un resfriado. En este caso, la sabedora te recomendará un baño específico para sacar ese frío del cuerpo. • El frío no solo se refiere a una sensación física, sino también a las hormonas y el deseo sexual. Si una mujer experimenta falta de deseo sexual y siente que su libido está baja, la sabedora y la partera pueden ofrecer un tratamiento para activar las hormonas y aumentar la pasión. • Cuando hablamos de frío, debemos aclarar qué tipo de frío se está experimentando. Por ejemplo, hay mujeres que, al llegar a los 40 años, ya no sienten el mismo deseo, incluso cuando tienen pareja. En cambio, hay otras mujeres que, al llegar a la menopausia, experimentan un aumento en la libido y sienten un mayor deseo de tener relaciones sexuales.
<p>PEDAGOGÍA CRÍTICA</p>	<p>- MÉDICA DEL PUEBLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metimos un proyecto, para que nuestro municipio pudiera contar con un microscopio, que nos permitiera leer las muestras de paludismo, tuvimos

- EL CUIDADO:

En contextos atravesados por el olvido estatal, el cuidado emerge como una práctica colectiva que garantiza la vida y los derechos fundamentales. En estos territorios, donde debería haber educación, la tecnología y las herramientas básicas como un microscopio, es la comunidad quien gestiona que hubiera en el colegio. Este, por ejemplo, se deja en el colegio no solo para fomentar la educación científica, sino también para atender necesidades urgentes como la realización de pruebas de paludismo, ante la ausencia de recursos institucionales.

Como lideresa, ella ha impulsado la creación de varios colegios en su comunidad, entendiendo la educación como un derecho que el Estado ha negado. La movilización por el acceso a estos espacios educativos implicaba largas distancias y desigualdad, por ejemplo, los hijos de los obreros no tienen derecho a estudiar, esta situación muestra cómo las comunidades se han visto forzadas a autogestionar sus derechos fundamentales.

Desde esta resistencia, también se fomenta la participación de las mujeres en la política y la generación de soluciones comunitarias. La salud se concibe como un derecho que debe ser descentralizado, promoviendo una política del cuidado que se teje en la ausencia estatal. Donde no llega el Estado, la comunidad liderada gestiona su propio sistema de salud y cuida la memoria viva del territorio.

La educación en la zona también se ha entrelazado con la agricultura, gracias al compromiso de docentes que permiten explorar diferentes formas de enseñar conectadas con los ciclos de la naturaleza. Sin embargo, estos procesos muchas veces se ven fracturados por la

que luchar mucho. Fue necesario aportar \$1,500 para capacitar a una persona y además conseguimos que la alcaldía nos donara el microscopio, la idea era que quedara en la escuela y así poder identificar, sobre todo en los niños, el tipo de paludismo que tenían.

Porque casi todos los niños presentaban síntomas, y uno no puede mandar al hijo con cualquiera para que le haga las revisiones.

- Aún creo que es fundamental que lleguen cursos de enfermería y otros programas de formación, con manos por el gobierno, para que la comunidad pueda mejorar su acceso a la salud. También me gustaría que se ofrecieran cursos.

- LIDERESA SOCIAL

- Junto a la comunidad, formamos colegios en áreas como: Cimarrón, Simarroncito, Simarrón 1, y en lugares como Cordero y Cacale, que es un centro de acopio. También tenemos colegios como 12#1 y 12#2, donde tengo mi finca, el colegio está construido a tan solo 500 metros de distancia. A lo largo de los años, pedimos a los alcaldes, en quienes votábamos, que se construyeran colegios porque los hijos de los mineros no tenían derecho a educación. Tenían que caminar entre 8 y 12 horas desde el casco urbano para acceder a la educación. Como comunidad, uno está siempre para apoyar a los demás.
- Quien se comprometió con la educación, porque muchos niños de 10 o 12 años no sabían ni escribir. Los materiales educativos los transportábamos en volquetas, porque allá los caminos eran solo trochas. En la vereda Barrio Galleta, por ejemplo, los cursos

fragilidad estructural y la falta de sostenimiento institucional, por tal razón los profesores se fueron del lugar.

- **CONTRA LA VIOLENCIA MACHISTA:**

Se evidencia cómo la educación puede ser una herramienta poderosa para transformar realidades y romper con prácticas machistas, capitalistas y occidentalizadas. Desde el amor, el uso de las plantas y los saberes ancestrales, se logran generar cambios significativos en contextos marcados por la violencia, protegiendo la vida y replicando prácticas cuidadoras y transformadoras.

La educación feminista y decolonial se convierte en una vía para la prevención de las violencias basadas en género. Desde la ginecología natural se promueve el autoconocimiento. Desde la educación sexual integral centrada en la prevención. Esta educación permite a las mujeres entender sus cuerpos, cuidarse sin recurrir a métodos invasivos y revalorizar su salud desde una perspectiva crítica y consciente.

El uso de plantas para elaborar productos como desodorantes naturales es un ejemplo de cómo estos saberes permiten también la generación de independencia económica para las mujeres, transformando sus vidas y fortaleciendo su autonomía. Estos procesos se basan en prácticas no medicalizadas, que empoderan a las mujeres al compartir conocimientos ancestrales con conciencia crítica, no solo como método curativo, sino también como una forma de prevención y resistencia.

Así, se revaloriza el saber y la salud femenina desde la apropiación del cuerpo-territorio, reconociendo que sanar también es resistir y

llegaban hasta quinto y los profesores se quedaban en mi casa cuando llegaban a la zona.

- Cuando fui desplazada, a los dos años los profesores se fueron, ya que se demoraban mucho en pagarles, al no estar yo allí, ya no les daban el mismo apoyo que antes. Los profesores, junto a los niños, cultivaban arroz, yuca y maíz.

- **MASERADO DE PLANTAS CONTRA EL MACHISMO**

- Las mujeres me apoyaban, decían que, si me sacaban, también las sacaran a ellas. Ellas querían que yo siguiera dando talleres, porque sentían que les estaba ayudando. Decidí hacer algo simbólico para mostrarles que también podemos sanar de otra manera. Saqué de mi bolso un macerado de plantas y comencé a hacerle una limpieza a uno de los hombres violentos, los sentamos y le hicimos un masaje con plantas, él al sentirse bien, pidió disculpas. Finalmente, se dio cuenta de que su comportamiento venía de la falta de conocimiento y me preguntó por qué no se daban talleres para sensibilizar a los hombres. Él comprendió que lo que había aprendido en su hogar de niño, lo había replicado, pero se dio cuenta de que los oficios no tienen género y que las labores domésticas deben ser compartidas.
- Este proceso de educación y sensibilización es fundamental, porque muchos hombres no saben que hay otras formas de relacionarse.

- **MENARQUÍA**

<p>que el conocimiento ancestral es una herramienta política de transformación social.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● A las niñas, además, las educamos desde ese momento en educación sexual. Les explicamos que ya pueden quedar embarazadas, porque su cuerpo empieza a transformarse: los senos se colocan grandes, las caderas se ensanchan y los hombres empiezan a mirarlas. Les enseñamos que no deben dejarse manosear, que su cuerpo no es de nadie, que son dueñas de sí mismas y deben ser celosas con su cuerpo. - CÁNCER DE ÚTERO ● A veces, doy talleres sobre la elaboración de óvulos y otros tratamientos naturales, porque quiero que las mujeres entiendan que tienen mucho poder: la capacidad de aprender, de ser sabias y de transformar las plantas en medicina.
<p>VIOLENCIAS BASADAS EN GÉNERO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● FEMINIZACIÓN DEL CUIDADO <p>La feminización del cuidado se hace evidente en las múltiples responsabilidades asumidas por las mujeres, incluso en condiciones de vulnerabilidad. Logramos evidenciar cómo una mujer mayor y enferma se encarga del cuidado de su nieta, pese a sus propias necesidades, sigue siendo la principal cuidadora. Este fenómeno también se manifiesta en el cuidado de hijos que no son propios, reproduciendo dinámicas desiguales en la distribución del cuidado. A esto se suma la experiencia de ser madre soltera, donde todas las cargas recaen sobre una sola persona, incluso durante situaciones extremas como los desplazamientos forzados. Además, de cuidar de</p>	<ul style="list-style-type: none"> - FUI LOS OJOS DE MI ABUELA ● Luego quedé al cuidado de mi abuela paterna. - MÉDICA DEL PUEBLO ● Cursos de maquillaje para las jóvenes, de modo que no pensarán en casarse tan jóvenes, como a los 12 o 15 años. Las mujeres campesinas a menudo ven la ciudad como algo lejano y temen venir. ● Mi esperanza es que se enfoquen en enseñar y educar a las mujeres jóvenes y a los niños, para que tengan más herramientas para tomar decisiones y enfrentar el mundo con confianza. - LIDERESA SOCIAL

su comunidad. Las mujeres no solo cuidan, sino que lo hacen en medio del abandono estatal y la precariedad, convirtiendo el cuidado en un acto de resistencia, pero también en una expresión de las desigualdades estructurales que deben transformarse.

- **FEMINISMO NEGRO:**

El relato evidencia cómo el racismo y el sexismo se entrelazan en las experiencias de muchas mujeres negras. La exclusión ejercida por parte de su suegra, motivada por el hecho de ser una mujer negra, muestra cómo las violencias basadas en género se combinan con el racismo estructural, generando formas particulares de opresión. Esta vivencia refleja las desigualdades que enfrentan muchas mujeres negras, quienes no solo deben luchar contra el machismo, sino también contra la discriminación racial en sus entornos más cercanos. Desde el feminismo negro, se hace necesario visibilizar estas intersecciones y construir resistencias colectivas que reconozcan la dignidad, el saber y la fuerza de las mujeres afrodescendientes.

- **EDUCACIÓN FEMINISTA:**

La educación se presenta como una herramienta clave para la prevención de las violencias basadas en género, el fortalecimiento del autocuidado y la toma de decisiones sobre el cuerpo. Desde las primeras experiencias de cuidado en torno a la menarquía, se promueve una educación sexual integral que permite a las niñas y jóvenes comprender su cuerpo, protegerlo y valorarlo.

Expresiones como *“El hombre promete y promete hasta que lo mete”* reflejan la sabiduría popular que, más allá de ser una advertencia, funciona como una herramienta pedagógica cargada de sentido crítico y heredado, que nos permite analizar además la

- De niña, viví una experiencia horrible que nunca denuncié, una experiencia que sé que nunca olvidaré. Lo que me sucedió marcó mi vida de manera profunda, aunque sé lo que pasó, muchas veces no se habla, como si quisiera desaparecer o quedar en el olvido. Lo cierto es que levanté la voz, no me dejé vencer, siempre luché, pero a pesar de todo.
- Siendo líder social, ayudamos a montar una alcaldesa, una mujer cabeza de hogar del pueblo y para el pueblo. Ella se dedicó a ayudar a las mujeres campesinas a emprender, apoyándolas en la cría de pollos, cerdos, huertas caseras y siembra de arroz. Todo lo producido se llevaba al pueblo y se vendía.
 - **SEGUNDO DESPLAZAMIENTO HACIA BOGOTÁ**
- Trabajé duro cada día y logré sacar adelante a mis hijos.
 - **MUJER KILOMBO**
- Ya que somos muy mal remuneradas. Sin embargo, lo que hacemos es por amor a la comunidad, que necesita nuestra ayuda.
 - **MASERADO DE PLANTAS CONTRA EL MACHISMO**
- La discriminación hacia las mujeres, especialmente la idea de que solo el hombre debe ser el líder, ha sido una de las luchas más grandes que enfrentamos.
- De esta manera, vamos surgiendo y alcanzando nuestra independencia económica. Así, si el marido nos dice algo, nosotras respondemos con firmeza,

idealización del amor romántico. Esta frase denuncia una cultura de engaño sexual normalizada y evidencia la necesidad de transformar los imaginarios colectivos que perpetúan estas prácticas. De esta manera, la educación se convierte en un medio para generar cambios estructurales a partir del autoconocimiento y la construcción de relaciones más equitativas y conscientes.

- LA SANCIÓN Y EL SILENCIO

Se evidencia un acto de violencia que no fue denunciado, lo cual pone de manifiesto el silencio impuesto por la cultura patriarcal desde el miedo, especialmente en contextos rurales y vulnerables. Este silencio no es casual, sino una estrategia de invisibilización que recae sobre las víctimas, quienes, ante la falta de acceso a la justicia, la ausencia de redes de apoyo y el estigma social, no denuncian. La carga emocional y social que implica ser víctima en estos contextos, sumado a la revictimización institucional, profundiza las heridas y obstaculiza los procesos de sanación. Sin embargo, sus acciones son una muestra de resistencia y de múltiples formas que las mujeres han construido para seguir adelante, a pesar del abandono estatal y cultural.

- MUJER POLÍTICA:

La participación de las mujeres en la política ha sido una de las luchas más importantes y difíciles en contextos atravesados por el conflicto armado. Esto no solo desafía las estructuras tradicionales que históricamente han designado a los hombres como únicos líderes, sino que también se convierte en un acto de resistencia, transformación y cuidado colectivo. Organizarse como mujeres, exigir el acceso a la educación, la formación en liderazgo femenino y la creación de emprendimientos permite construir autonomía económica. Esto beneficia no solo a las mujeres en sí mismas, sino

diciendo: "No, porque yo soy autónoma, trabajo y soy capaz por mí misma."

- Amo a estas mujeres desde lo más profundo de mi corazón porque, como todas, salimos de la costilla de Adán y merecemos amor y respeto. Si hubiéramos salido de la planta de los pies, tal vez deberíamos ser pisoteadas, pero como salimos de la costilla, merecemos estar a la misma estatura y ser tratadas con el mismo respeto.
- Las mujeres no deben dejarse maltratar por nadie, ni por los hombres ni por nadie más. Primero, debemos aprender a amarnos a nosotras mismas antes de esperar que otro nos quiera.
- En una época daba talleres y muchas veces, las mujeres me decían: "Mi marido me dice que no me pinte ni me ponga bonita porque me va a ver y va a pensar que estoy buscando otro." A esas mujeres les respondí: "No lo hagan por su marido. Hágalo porque a ustedes les hace, porque ustedes lo desean. Ustedes son autónomas, empoderadas, con libre albedrío. No miren si lo que hacen le va a agradar a otro, sino si lo están haciendo porque lo desean."
- Algunas me decían: "Mi marido me pega." Y entonces, decidí acercarme a esos hombres y preguntarles con qué principios morales pensaban que podían golpear a sus esposas. Les decía: "El hombre tiene que darle a la mujer amor, respeto, besos, abrazos, flores, anillos, collares, todo lo que ella quiera, para que en la noche ella pueda amarte y corresponderte. Si tú la maltratas, ¿cómo esperas que ella te atienda? Su cuerpo le pertenece a ella, no a ti. Y si ella te dice 'no', debes respetarlo, porque es su decisión."

también a sus familias y sus relaciones sexoafectivas, fortaleciendo sus decisiones y reduciendo su dependencia en contextos de vulnerabilidad.

El uso del macerado de plantas, más allá de su función curativa, se convierte en una herramienta simbólica de sanación y pedagogía. Este saber tradicional, resignificado como acto político, pone en el centro el amor y el cuidado como motores de transformación social. Desde ahí se reivindican prácticas ancestrales y comunitarias como formas de justicia restaurativa, que dignifican y reparan. Finalmente, la sororidad se presenta como una ética del cuidado comunitario y un acto político en sí mismo; frente al miedo, la represión y la violencia; la afectividad emerge como una fuerza movilizadora y un pilar para sostener la vida y el territorio.

- **LAS CARGAS Y EL CUERPO:**

Las labores de cuidado, tradicionalmente asumidas por las mujeres, son históricamente mal remuneradas y desvalorizadas. Esta realidad se ve reflejada en la persistente brecha salarial de género a nivel mundial, donde el trabajo doméstico y el cuidado, no son remunerados. A esta carga se suma la expectativa de que las mujeres, además de sus múltiples responsabilidades, también deben encargarse de educar a los hombres en la deconstrucción de sus privilegios, esta exigencia impone una doble carga emocional y pedagógica, que refuerza la desigualdad en las relaciones de género.

Se reconoce la importancia del deseo sexual como parte vital de la salud y la vida de las mujeres, en especial desde la sabiduría ancestral. Sin embargo, muchas veces este deseo ha sido negado, reprimido o juzgado bajo parámetros patriarcales, afectando el bienestar integral de las mujeres.

- Después, en otra charla, invitamos a los hombres. Algunos de ellos me decían: "Yo pensaba que podías cambiar a todas las mujeres, pero ninguna de ellas me va a cambiar." Me insultaban y decían que mi objetivo era corromper a las mujeres, desbaratar hogares. Incluso me amenazaron, diciéndome: "Si usted sigue así, no va a poder venir más acá, usted ya sabe lo que le va a pasar, o se va o la sacamos y la sacamos como nosotros queramos."
- Las mujeres me apoyaban, decían que, si me sacaban, también las sacaran a ellas. Ellas querían que yo siguiera dando talleres, porque sentían que les estaba ayudando. Decidí hacer algo simbólico para mostrarles que también podemos sanar de otra manera. Saqué de mi bolso un macerado de plantas y comencé a hacerle una limpieza a uno de los hombres violentos, los sentamos y le hicimos un masaje con plantas, él al sentirse bien, pidió disculpas. Finalmente, se dio cuenta de que su comportamiento venía de la falta de conocimiento y me preguntó por qué no se daban talleres para sensibilizar a los hombres. Él comprendió que lo que había aprendido en su hogar de niño, lo había replicado, pero se dio cuenta de que los oficios no tienen género y que las labores domésticas deben ser compartidas.
- Debemos brindarles las herramientas para que cambien su perspectiva y traten a las mujeres con el respeto que merecen.

MI INDEPENDENCIA Y MI FUERZA

Asimismo, los relatos recopilados evidencian experiencias de violencia intrafamiliar, donde mujeres han sido golpeadas por sus esposos o familiares políticos (como suegras o cuñadas), lo cual refleja una normalización de la violencia dentro del entorno doméstico.

- Con mi primer marido, mi suegra tenía cuatro hijos, yo me encargaba de esos cuatro hijos, de su cuidado y bienestar.
 - Mi suegra y la hija me golpearon.
 - Desde pequeña, con mis tres hijos, aprendí a defenderme. Aunque recibí mucho maltrato y daño, me cansé de esa situación y me fui. Ese hombre es el padre de mis dos hijos mayores.
 - Luego, viví con el padre de mis dos últimas hijas, pero cuando conocí a mi suegra, ella me rechazó por ser negra.
 - Suegra sufrió un derrame cerebral y la cuidé durante cinco años.
 - Como yo trabajaba y era independiente, él esperaba que lo mantuviera. Salía a las 5 de la mañana y regresaba a las 10 de la noche y me descuidaba. Yo le dije que, si seguía así, nuestra relación iba a terminar. Él me respondió que, como yo era negra y tenía cuatro hijos, nadie me querría en la ciudad, porque lo que buscan ahí son mujeres profesionales, estudiadas. Yo le contesté: "No se preocupe por mí, si a mí no me paran bolas, soy yo la que voy a hacer con mi vida lo que yo quiera." Mostrándome a mí misma cómo, a pesar de los desafíos y las dificultades, siempre he mantenido mi independencia y fuerza, no solo para mis hijos, sino también para seguir adelante en la vida, a pesar de los prejuicios y las adversidades.
- MENARQUÍA
- A las niñas, además, las educamos desde ese momento en educación sexual. Les explicamos que ya pueden quedar embarazadas, porque su cuerpo

empieza a transformarse: los senos se colocan grandes, las caderas se ensanchan y los hombres empiezan a mirarlas. Les enseñamos que no deben dejarse manosear, que su cuerpo no es de nadie, que son dueñas de sí mismas y deben ser celosas con su cuerpo.

- Nosotros siempre les repetimos un dicho muy común: "El hombre promete y promete hasta que lo mete." Todo el mundo quiere tener una doncellita en su casa, pero no todo el mundo está dispuesto a darle una buena vida a esa doncellita. Porque amar es muy diferente a prometer. El verdadero amor se construye primero en la familia y es algo personal

- LOS FRIOS

- El frío no solo se refiere a una sensación física, sino también a las hormonas y el deseo sexual. Si una mujer experimenta falta de deseo sexual y siente que su libido está baja, la sabedora y la partera pueden ofrecer un tratamiento para activar las hormonas y aumentar la pasión.
- Cuando hablamos de frío, debemos aclarar qué tipo de frío se está experimentando. Por ejemplo, hay mujeres que, al llegar a los 40 años, ya no sienten el mismo deseo, incluso cuando tienen pareja. En cambio, hay otras mujeres que, al llegar a la menopausia, experimentan un aumento en la libido y sienten un mayor deseo de tener relaciones sexuales.

LA MUJER DE TIERRA

El siguiente cuadro presenta una historia de vida que permite reconocer los saberes de las mujeres víctimas del conflicto armado a partir de sus experiencias, identificando los aportes de la ginecología natural en el autocuidado femenino. De esta manera, se identifican cuatro categorías fundamentales: conflicto armado (verde), ginecología natural (amarillo), violencias basadas en género (morado) y pedagogía crítica (naranja); las cuales permiten comprender las relaciones profundas entre el cuidado de la vida, el cuerpo-territorio y la resistencia femenina.

Estas reflexiones no solo visibilizan sus conocimientos, sino que también apoyan la creación de la cartilla viva de ginecología natural, concebida como una herramienta de sanación y acceso a la información para las mujeres víctimas del conflicto. A través de sus experiencias, se evidencia la historia de una mujer que no se aleja de la tierra, agricultora y víctima no solo del conflicto armado colombiano, sino también ante las denuncias de la violencia machista.

<p>CONFLICTO ARMADO COLOMBIANO</p> <ul style="list-style-type: none">• LA VIOLENCIA <p>Se evidencia cómo la violencia ha estado presente desde la infancia. A través de los relatos se manifiestan el temor constante, el encierro forzado, los toques de queda, la amenaza de ser reclutada y el peligro constante en su vida, además de presenciar situaciones extremadamente violentas.</p> <p>Queda claro que el conflicto armado está profundamente ligado el uso de la tierra para el narcotráfico, lo cual confirma que se trata, en gran medida, de una lucha por la tierra. La comunidad indígena, pese a estar protegida como resguardo, ha sido víctima de agresiones, despojo y silenciamiento.</p> <p>Como víctima, también se percibe una sensación de profunda desesperanza respecto a la posibilidad de una paz verdadera,</p>	<ul style="list-style-type: none">- LLEVARLE CARNE A LOS CHULOS.• Desde que tengo uso de razón, recuerdo haber vivido en medio de la violencia, especialmente a causa de la guerrilla, que ha masacrado nuestro pueblo en múltiples ocasiones.• Desde pequeña escuchaba hablar de Manuel Marulanda y Jacobo Arenas, quienes, según se decía, eran los que daban las órdenes y dirigían los grupos armados de la zona. La guerrilla nunca ha respetado nuestro territorio, a pesar de que somos un resguardo indígena. No les importa nuestra condición ni nuestra historia; lo único que buscan es el control de la tierra para el narcotráfico. Las personas que quieren trabajar no pueden hacerlo libremente, ya que deben pagarles "vacuna", una extorsión que se convierte en una amenaza constante para nuestra comunidad.• Cuando tenía siete años, fui a clase a estudiar al pueblo más cercano. Un día, la guerrilla entró y acabó con todo.
---	--

producto del incumplimiento del Estado. Esto se refleja en la llegada de nuevos grupos armados a su región, que continúan generando mayor violencia.

- ETNOCIDIO

El conflicto armado provoca la pérdida de prácticas ancestrales, altera profundamente las dinámicas comunitarias e impone normas mediante el uso de panfletos, restricciones horarias y constantes amenazas. No se respeta la soberanía de los pueblos originarios ni sus derechos colectivos, lo que evidencia la ausencia del Estado en la protección y defensa de estas comunidades.

El desplazamiento forzado no solo implica abandonar el territorio, sino también romper con las raíces culturales. Se observa cómo la lengua nativa se ha debilitado, al igual que las mingas, los rituales tradicionales y la libertad de habitar el territorio según sus costumbres.

- MUJER

Se puede identificar una crítica al papel que ha desempeñado la mujer en el contexto del conflicto armado, asumido en distintos ámbitos como cuidadora, protectora del hogar, migrante forzada, madre en la adolescencia y víctima invisibilizada. A pesar del sufrimiento, estas experiencias no han sido plenamente reconocidas.

Asimismo, se evidencia que factores como la idealización del amor romántico, el embarazo a temprana edad y la violencia sociopolítica han limitado las oportunidades educativas,

Yo estaba en primero de primaria. Recuerdo que todos los niños lloraban y estábamos tirados en el piso, porque el enfrentamiento comenzó a las diez de la mañana y terminó alrededor de las dos de la tarde. Hubo muchas muertes ese día.

- Nos dejaron encerrados en la escuela hasta las tres de la tarde, porque no nos permitían salir hasta que llegara un acudiente a recogernos. A esa hora llegó mi papá, que había venido caminando desde nuestro pueblo, a siete kilómetros de distancia. En el camino de regreso, pasamos por la mitad del pueblo, todo estaba destruido, había cadáveres, el pueblo prácticamente había desaparecido. No tuvimos clases durante una semana para no exponernos al riesgo. Además, los profesores eran de la ciudad y también tenían miedo. En ese entonces, ese era el único colegio; ahora, por suerte, han construido más.
- Después de esa tragedia, empezaron los toques de queda. No dejaban salir a los niños, por miedo a que la guerrilla se los llevara. Más adelante, cuando yo era un poco mayor, la guerrilla botaba volantes indicando los horarios en que se podía salir, porque iban a hacer lo que ellos llamaban “limpieza”. También ponían carteles grandes con advertencias. A ciertas horas de la noche tiraban muchos papeles en las calles y la gente tenía que hacer caso. Incluso, algunas casas eran marcadas por ellos. Durante los enfrentamientos, uno comenzaba a escuchar los disparos y sabía que tenía que esconderse y cuidarse.
- Con el tiempo, mis padres decidieron irse a vivir más cerca del pueblo, pensando que así no correríamos tanto peligro. Pero aun así seguían los enfrentamientos entre el ejército y la guerrilla. En una ocasión, la guerrilla intentó robar el banco y llevarse a algunos niños, pero el ejército se lo impidió.

obligando a muchas mujeres a abandonar sus estudios y desplazarse a zonas urbanas en busca de otras condiciones de vida.

- Recuerdo que una vez a mi hermano mayor le dio gripa y quería algo para el dolor de cabeza, como un Distran o un Pax caliente. La tienda nos quedaba como a un kilómetro de la casa. Yo tenía unos diez años y sin que mis papás supieran, decidí escaparme con unas amigas para ir hasta allá. Era cerca de las cinco y media de la tarde, sabíamos que a las seis ya no podíamos estar fuera porque era muy peligroso. En ese momento, vi que una camioneta blindada se acercaba a lo lejos. Nos iban a recoger, así que empezamos a correr por una planada, vimos que unos hombres se bajaron de la camioneta y comenzaron a perseguirnos, corrimos lo más que pudimos, buscando refugio entre unas zanjas grandes, como trincheras. Cuando ya casi no alcanzaban, llegó un helicóptero del ejército. Hubo enfrentaron con los guerrilleros y nos salvamos mis tres amigas y a yo. Más tarde, nuestros padres y la gente de la vereda llegaron a buscarnos, los soldados nos entregaron. Una de mis amigas se desmayó del susto. Ese día, literalmente, le huimos a la muerte.
- Después de eso, no volví a salir, me daba mucho miedo, porque por esos lados han desaparecido muchas personas. Aunque la gente pone la denuncia, eso queda ahí. Yo creo que se los lleva la guerrilla, uno después no vuelve a saber nada. Por fortuna, alrededor mío nadie cercano desapareció, porque mis papás, después de cierta edad, nos cuidaban mucho. No nos dejaban salir.
- Cuando yo era niña, una noche la guerrilla llegó a nuestra casa. Empezaron a tocar la puerta, mi papá preguntó quién era, pero no respondieron. Al volver a golpear y no recibir respuesta, abrió. Un hombre encapuchado le dijo: “¿Será que don Fernando me acompaña aquí abajo?”. Cuando mi mamá prendió la luz de la calle, había varios hombres encapuchados, se iban a llevar a mi papá. Él se puso la

ruana, ropa y cogió su linterna. Se lo llevaron a las tres de la mañana y volvió como a las cinco. Dijo que lo habían tenido en el monte. Se lo llevaron porque estaban sacando a la gente; necesitaban que nos fuéramos, porque querían quedarse con las tierras. Mi papá no estaba de acuerdo. Mi mamá estaba muy preocupada. Rezaba, oraba. Imagínese, nosotros somos siete hermanos. Él dijo que no se iba a ir, que, si querían que se fuera, tendrían que matarlo. A mi papá le advirtieron que tenía pocas horas para irse de la casa. Pero él no se fue, por fortuna, nunca pasó nada. Porque allá ha pasado que desaparecen a los hombres y quedan las mujeres solas con 12 hijos.

- Mi hermano, por ejemplo, después de haberse ido al Ejército, ya no pudo volver más. Si se enteraban de que alguien se iba para el Ejército, mataban a la familia. Mi otro hermano también se fue para la Policía y tampoco quiso regresar. Allá hay gente que avisa quién llega al pueblo, y si lo reconocen, lo pueden reclutar o matar.
- Ellos hacían retenes. Una vez estábamos en una fiesta y nos encontramos con uno, nos bajaron del carro y comenzaron a preguntarnos: que, si ha estado en el Ejército, que para dónde va. Uno prefiere no decir nada, porque tanto el Ejército como la guerrilla pueden matarlo a uno. Hace mucho que no voy, casi 17 años y siguen haciendo retenes. Siguen los panfletos, yo pienso que eso está peor.
- A un señor de una finca le mataron al mayordomo, mataron los perros y se llevaron el ganado. El Ejército llegó cuatro horas después, porque la zona es muy lejana. La guerrilla hizo eso porque el señor no pagó la vacuna.
- Como indígenas, lo que hemos hecho son protestas y comunicados. Eso lo que he escuchado, porque yo ya no he vuelto por allá. Cada año se hace una asamblea para

exigir respeto por los resguardos indígenas, pero ellos no hacen caso, solo les interesa sembrar coca.

- Yo he querido regresar, sembrar lo que comamos, montar una empresa. Pero no se puede, ahí mismo están cobrando vacunas, uno no puede tener nada. Yo digo que la situación de mi territorio no ha cambiado en nada. Ahora el ELN y las FARC pelean por el control. Uno ya no puede andar por ahí, porque si no lo matan o lo reclutan. No se ha llegado a ningún acuerdo, yo no creo que se llegue a la paz, porque el gobierno no cumple con su palabra.
- La única manera de protegerme fue no regresar. Me gustaría que mis hijos conocieran, poder ir de vacaciones, volver, estar allá, pero no se puede. Es como llevar carne a los chulos. Allá lo ven descuidado y se lo llevan. Ni siquiera la niñez pudimos vivir como niños.

- DECLARACIÓN

- En algún momento llegaron allá para que algunas personas a declaramos, pero solo aceptaban a quienes habían vivido ciertos hechos en un periodo específico. A algunos de ellos les dieron subsidios, apartamentos y casas. De hecho, en el pueblo construyeron cinco torres y ahí a muchas personas que declararon, les dieron su hogar, aun que salieron de los resguardos para vivir en esas viviendas.
- Sin embargo, también hubo personas que se hicieron pasar por víctimas sin serlo. Muchos de los que declararon yo no los conocía de antes, nunca los había visto. Mis padres, por ejemplo, también fueron a declarar, les dijeron que les iban a dar ayudas, pero nunca recibieron nada.
- En el año 2017, el papá de mis hijos fue a declarar. Lo hicimos aquí en Bogotá, fuimos al barrio Perdomo.

Después de su declaración, nos incluyeron en el núcleo familiar como víctimas. Ese día nos fue bien: nos entregaron ollas, colchonetas y unos bonos de aseo y mercado, los cuales entregaban cada tres meses. Pero aparte de eso, no recibimos más ayuda. Más adelante me dieron Familias en Acción, pero luego lo suspendieron. Nos dijeron que, para recibir más ayudas como víctimas, teníamos que postularnos nuevamente, también que probablemente no íbamos a ser aceptados por el tipo de declaración que teníamos, nos mostraron varios documentos, pero uno no entiende esos documentos y lo tardaba mucho.

- ENCHUMBAR LA MEMORIA

- Antes, en nuestra comunidad, solíamos realizar rituales de intercambio y limpieza. Hacíamos *mingas*, donde se intercambiaban alimentos según el clima: por ejemplo, del clima frío traíamos papa, arveja, habas y del clima cálido se traía panela y frutas. Pero, esas prácticas ya no se pueden hacer con la misma libertad, sobre todo de noche, por la guerrilla.
- Por otra parte, con relación a nuestra lengua ancestral se ha ido perdiendo debido al conflicto armado. El desplazamiento nos obligó a irnos a las ciudades, eso ha afectado la transmisión del idioma, yo solo recuerdo algunas palabras. En casa tenemos una cartilla, mi hija cuando era niña estaba aprendiendo, pero con el tiempo se le olvidó. Aun así, recuerda los números y el saludo. Mi madre incluso enseñaba la lengua en los colegios y a personas interesadas. Ella me ha dicho que le gustaría escribir un libro sobre todo esto.

- BUSCANDO OTRO FUTURO

- A los 17 años llego a Bogotá. El papa de mis hijos también fue víctima del conflicto. Eran mujeres y hombres guerrilleros, diciendo que le pagaban a uno por estar allá, pero no creo que fuera verdad. Él me decía que mejor buscáramos otra vida y otro futuro, para ese entonces mi hija ya había nacido. Mi hermana ya estaba aquí en Bogotá.
- Aquí no me gusta que uno deja los niños solos o buscar a alguien quien los cuide, porque en el campo, uno los deja con cualquiera y todos se conocen. Alla trabajar en agricultura es mal pago, aquí pagan más.
- A mí me dio muy duro irme de allá, porque yo ni siquiera terminé de estudiar si no que me vine a la loca. Yo lloraba, extrañaba a mi mama, a mi papa, yo era menor de edad y ya con hija. Me toco dejar los sentimientos atrás y echar para adelante en especial por mi hija.

GINECOLOGÍA NATURAL

- EPISTEICIDIO

La forma en que se refiere a la guerrilla, como un actor del conflicto que incide en las dinámicas comunitarias, pone en evidencia la profunda conexión entre el cuerpo y el territorio. La medicina ancestral femenina está estrechamente vinculada a la tierra, a las plantas, su cultivo, el reconocimiento de los saberes, los intercambios, y su dimensión espiritual y cultural. Estas prácticas se ven obstaculizadas, afectando directamente los conocimientos tradicionales transmitidos por las mujeres.

De este modo, el conflicto armado provoca un doble desplazamiento: del espacio físico y de las prácticas que sostienen la salud colectiva y femenina. Esto representa un epistemicidio, es decir, el silenciamiento sistemático de otras formas de conocimiento.

- LO POLÍTICO

Este cuidado no solo representa una práctica íntima, sino también un acto político. Implica una denuncia frente al abandono institucional, cuestiona el sistema colonial dominante y defiende la autodeterminación sobre el cuerpo. De esta manera, se manifiesta una expresión autónoma en la salud, donde la labor de las parteras, el uso de hierbas, las ceremonias y la escucha colectiva se constituyen en respuestas frente a la violencia gineco-obstétrica, la intervención médica excesiva y la escasa disponibilidad de información.

Además, refleja una sutil confianza en los saberes que aún perduran sobre el bienestar de las mujeres, vinculados al autoconocimiento, lavados, prácticas de autocuidado y remedios naturales, que facilitan una reconexión con la intuición física y permiten brindar apoyo entre compañeras.

El cuerpo no se ve dividido ni entendido como un objeto experimental para la medicina, sino que es atendido de manera holística, considerado como base la sanción y escucha.

- LLEVARLE CARNE A LOS CHULOS

- La guerrilla nunca ha respetado nuestro territorio, a pesar de que somos un resguardo indígena. No les importa nuestra condición ni nuestra historia; lo único que buscan es el control de la tierra.

- ENCHUMBAR LA MEMORIA

- Antes, en nuestra comunidad, solíamos realizar rituales de intercambio y limpieza. Hacíamos *mingas*, donde se intercambiaban alimentos según el clima: por ejemplo, del clima frío traíamos papa, arveja, habas y del clima cálido se traía panela y frutas. Pero, esas prácticas ya no se pueden hacer con la misma libertad, sobre todo de noche, por la guerrilla.

LEGADO

Se reconoce cómo, al migrar a la ciudad, se produce una ruptura con los conocimientos transmitidos por su madre, quien es partera y aun que parte del legado se desvanece rápidamente, algunos elementos de cuidado personal se heredan. Las conversaciones, rituales de limpieza y acciones cotidianas se

Entre mujeres, cuando nos encontrábamos, realizábamos rituales de limpieza, a veces, hacían sobre brujería y hechizos, yo no creo mucho en eso, pero mi mamá sí asiste a esos eventos.

También hay rituales especiales durante la luna llena. Cuando una niña tiene su primera menstruación, la *menarquia*. Se hace un baño con hierbas frescas para relajar el cuerpo, con plantas como: descanse, altamisa, ruda, caléndula. Mi mamá es partera y ella se encarga de esos baños, usando plantas como descansé, altamisa, ruda y caléndula. Para los cólicos, prepara infusiones de ajeno con ruda. Nos enseñan a enchumbarnos, envolvernos bien y evitar hacer fuerza durante la menstruación, ya que eso puede causar hemorragias. Para que los dolores menstruales no sean tan dolorosos, durante la fase premenstrual o lútea, es decir, unos ocho días antes del sangrado, se toma en las mañanas una infusión de: tomillo ruso, cola de caballo y apio, la cual se debe tomar en las mañanas. Aunque el tomillo ruso es muy celoso para crecer.

Ella dice que la matriz es como una pera, después del parto, esta "pera" se abre y luego debe volver a su tamaño, siempre debe estar ubicada en el ombligo. Por eso, ella *enchumba* a las mujeres después de dar a luz. El día en que nace el bebé no se permite el baño hasta pasados cuatro días, cuando se realiza un baño especial, tanto para la madre como para el recién nacido. Cuando me hicieron la pomey (ligadura de trompas), lo que más ayudó a mi cicatrización fue la caléndula, esa planta es muy buena para la cicatrización.

Para las mujeres que desean quedar embarazadas, se prepara un huevo tibio o tortilla con ruda o perejil picado pequeño, eso junto al *chumbe*, ayuda a proteger el útero del frío. Por otro lado, para las mujeres que desean

convierten en espacios formativos donde se tejen lazos emocionales y procesos de aprendizaje que fortalecen la independencia femenina. Esto se refleja en la incorporación de hierbas medicinales en su día a día para aliviar dolencias físicas, intentando alejarse de procedimientos agresivos y tratamientos que no respetan la integridad corporal femenina.

abortar, se suele tomar agua de ruda. Allá, en nuestra comunidad, hay una casa de plantas medicinales donde todo se trata con medicina natural.

- Recuerdo que cuando menstrué por primera vez, pensé que me había roto por dentro. Aunque me habían explicado algo, me asusté al ver esa mancha oscura. En mi comunidad se hacen charlas y también se preparan baños en casa para los dolores. Antes, los hombres no nos dejaban hacer esfuerzos ni oficios durante esos días. Una se quedaba en casa, cuidada, pero eso ha cambiado mucho y esos cuidados se han ido olvidando.
- Mi mamá cuidó a mi hija durante un tiempo y le enseñó a tomar infusiones para los cólicos y otras dolencias. Por ejemplo, prepara una especie de *pax caliente* con: gotas de limón, eucalipto, cascarilla, hierbas del campo y miel. Al día siguiente, una amanece bien. Yo deseo que otras mujeres aprendan estos saberes y no dependan solo de pastillas, porque hay muchas fórmulas tradicionales que sanan el cuerpo. Es muy importante que las mujeres aprendamos a autocuidarnos.

PEDAGOGÍA CRÍTICA

La escuela debe comprenderse como un espacio vinculado al entorno social, político y económico. La presencia de docentes provenientes de la ciudad, con temor ante la violencia, refleja una desconexión con las realidades del territorio y una falta de herramientas para procesar las emociones, en especial durante el conflicto armado.

La interrupción de las clases deja en evidencia la fragilidad del derecho a la educación en contextos de guerra. Asimismo, pone

- LLEVARLE CARNE A LOS CHULOS

- Cuando tenía siete años, fui a clase a estudiar al pueblo más cercano. Un día, la guerrilla entró y acabó con todo. Yo estaba en primero de primaria. Recuerdo que todos los niños lloraban y estábamos tirados en el piso, porque el enfrentamiento comenzó a las diez de la mañana y terminó alrededor de las dos de la tarde. Hubo muchas muertes ese día.
- No tuvimos clases durante una semana para no exponernos al riesgo. Además, los profesores eran de la

<p>de manifiesto la incapacidad del Estado para ofrecer garantías que protejan a estudiantes y maestros en zonas afectadas por la violencia.</p> <p>Una propuesta formativa crítica adquiere relevancia frente a la pérdida de saberes tradicionales, promoviendo desde las nuevas generaciones la recuperación de la lengua y el fortalecimiento de identidades culturales.</p>	<p>ciudad y también tenían miedo. En ese entonces, ese era el único colegio; ahora, por suerte, han construido más.</p>
<p>VIOLENCIAS BASADAS EN GÉNERO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● NEGLIGENCIA INSTITUCIONAL Este fragmento evidencia la violencia estructural presente en el conflicto armado, manifestada en la desaparición forzada, la cual impone una carga desproporcionada sobre las mujeres, no solo como buscadoras, sino también en el ámbito de las tareas del hogar, sin el respaldo de sus compañeros ni del aparato institucional. Esta asignación del cuidado responde no solo a la agresión directa, sino también a la negligencia estatal, que reproduce ciclos de precariedad, afectación emocional y marginación en contextos empobrecidos. ● VIOLENCIA EN LA MATERNIDAD El agresor emplea a los hijos como medio de coerción y extorsión, rehusándose a cubrir la manutención como represalia frente a la autonomía femenina. Aunque se interpone la denuncia, queda en evidencia la falta de garantías en el cumplimiento de derechos fundamentales, como la pensión alimentaria, lo que revela la impunidad y la escasa protección 	<ul style="list-style-type: none"> - LLEVARLE CARNE A LOS CHULOS ● Porque allá ha pasado que desaparecen a los hombres y quedan las mujeres solas con 12 hijos. - BUSCANDO OTRO FUTURO ● A mí me dio muy duro irme de allá, porque yo ni siquiera terminé de estudiar si no que me vine a la loca. Yo lloraba, extrañaba a mi mamá, a mi papa, yo era menor de edad y ya con hija. Me toco dejar los sentimientos atrás y echar para adelante en especial por mi hija. - LO DENUNCIE ● Nunca nos faltó comida, pero el, el papa de mis hijos cuando llegamos aquí a Bogotá empezó a beber mucho y después me violento, yo no quise seguir con eso. Empezó a insultarme, minimizarme, manipularme. Un día llego borracho a pegarme y me sentí muy valiente, me defendí, lo denuncié y me devolví un año a donde mis padres con los tres niños. Con la denuncia se supone me tenía que dar una cuota por mis tres hijos, además tenía orden de alejamiento. Él nunca me dio nada y no lo volvimos a ver nunca, porque él me decía que si no estaban juntos el no

jurídica que enfrentan quienes se atreven a salir de vínculos violentos.

Esta situación permite visibilizar la conexión entre maternidad precoz, desplazamiento y carencias en el acceso a la educación. Una joven, junto con su hija, se ve obligada a trasladarse a otro territorio sin redes de apoyo, planificación ni medidas preventivas, enfrentando un entorno de alta vulnerabilidad. Se revela así la inexistencia de condiciones estructurales que favorezcan la autodeterminación femenina.

La violencia gineco obstétrica representa una forma de agresión basada en el género, profundamente arraigada en el sistema sanitario. Durante el parto, se anulan tanto el cuerpo como la voz de la gestante, realizándose intervenciones invasivas.

Además, se responsabiliza a la mujer mediante expresiones ofensivas que refuerzan discursos punitivos. Prácticas como la episiotomía o la administración de oxitocina reflejan la aceptación generalizada de actos invasivos sobre sus cuerpos.

pagaba. Cuando mi hija cumplió los 18, fuimos a averiguar, nos dijeron que teníamos que volver a demandarlo, porque aún quedan dos menores de edad, pero mi hija también puede demandar, ella lo busca, pero no aparece. Igual él no me ha hecho falta, me ha tocado duro, pero lo logre.

- MI MAMÁ SI SABE CUIDAR

- Con mi primera hija, a quien tuve a los 15 años, me realizaron una episiotomía para que pudiera salir. La diferencia entre un hospital de pueblo y uno de ciudad es grande. Cuando nació mi último hijo, fue una experiencia horrible. Me decían que no lo quería tener, que me estaba aguantando el dolor porque no quería que naciera. Me aplicaron varias veces oxitocina, aunque yo les decía que no me dolía nada. Yo extrañaba mucho a mi mamá, pensaba en ella todo el tiempo, deseando que estuviera conmigo, porque ella sí sabía cómo cuidar. El día que nació el niño, me dijeron que tenía que dejarlo en cuarentena. Pero yo me escapé del hospital y salí con él en brazos, nunca volví a ese lugar. Me fui directamente a donde mi mamá, para que me cuidara.

El conflicto armado en Colombia ha dejado marcas imborrables que trascienden los límites geográficos. Las secuelas alcanzan las corporalidades y experiencias de vida de las mujeres; donde la agresión no se expresa únicamente como pérdida de territorio, sino también como quiebre de identidades, deterioro de relaciones colectivas y daño a conocimientos tradicionales.

En este escenario, el cuerpo de las mujeres se convierte en estrategia de guerra, atravesado por estructuras patriarcales, coloniales y dinámicas violentas. No obstante, desde esas mismas existencias nace la rebeldía expresada mediante acciones de cuidado, procesos de sanación y preservación de la historia. A continuación, se presentan algunas reflexiones y elementos de análisis en relación con cada categoría: profundizar

Esto resulta liberador y contrahegemónico debido a que las mujeres respondieron que prefieren usar, o que para ellas es usar plantas

- **Conflicto armado en Colombia:**
Se evidencia que este no solo descompone los espacios físicos, sino que también destruye la vida colectiva. La guerra ha generado además la suspensión y pérdida de prácticas ceremoniales, lenguas ancestrales y la opresión de expresiones femeninas.
A ello se suma la complicidad de corporaciones multinacionales y el olvido estatal, factores que profundizan una violencia sistémica disfrazada de nuevas dinámicas, aunque persista en su lógica de saqueo y control. Frente a este panorama, emergen lideresas que cuidan la historia, reconstruyendo vínculos a través del autocuidado, la oralidad, el arte, la educación feminista decolonial y la defensa del conocimiento ancestral.
- **Ginecología natural:**
Es una vía de emancipación y ejercicio político. Mediante el uso de herbolaria, ceremonias vinculadas al ciclo menstrual, cuidados posparto y saberes corporales. Regeneran vínculos de confianza, autonomía y afectividad.
Estas prácticas no solo alivian malestares del cuerpo, sino que también devuelven la dignidad a subjetividades históricamente oprimidas. Esta se fortalece junto con propuestas feministas, colectivas y anticoloniales.
- **Violencias basadas en género:**
Los relatos de estas mujeres revelan una relación violenta entre lo corporal, simbólico, estructural y cognitivo. Enfrentan procesos de invisibilización, pérdida de identidad cultural y negación de su capacidad de decisión.
La ausencia de garantías estatales en términos de justicia, protección y atención en salud con enfoque territorial las coloca en escenarios de alto riesgo. Sin embargo, a partir del autocuidado, ellas impulsan formas de resistencia, implementando prácticas para recuperar la palabra, consolidar redes sororas y sanar su historia
- **Pedagogía crítica:**
Es una propuesta afectiva y transformadora. A partir de saberes tradicionales y participación colectiva, las mujeres logran generar espacios emancipadores, decoloniales y de empoderamiento, para denunciar, reflexionar y accionar desde la cotidianidad.

Esto permite analizar y afirmar que, para las mujeres víctimas del conflicto armado, la violencia se ejerce de manera estratégica sobre sus cuerpos-territorios como una táctica de guerra. Además, también viven y normalizan violencias basadas en género, siendo además cuidadoras y madres cabeza de hogar. En ambos casos, cuando denuncian ante el Estado y la ley los desigualdades y violencias ejercidas sobre ellas, este queda completamente corto.

Esto se evidencia en los relatos de vida y en la carta social, donde las mujeres de forma constante expresan cómo el Estado no ha cumplido con su deber de reparación ni con el esclarecimiento de la verdad sobre el conflicto armado.

Asimismo, logramos observar cómo ellas, a partir de sus territorios y experiencias individuales, se transforman en lideresas sociales, a pesar del riesgo que esto conlleva. Logran cambiar sus contextos, especialmente con la ayuda de una educación popular, amorosa y crítica. En sus subjetividades, se encuentran relatos de transformación que surgen de estos actos de lucha.

Lo expuesto anteriormente nos permite analizar cómo, ante tanta violencia y las cargas adicionales, sus cuerpos comienzan a manifestarse a través del dolor y la enfermedad. Donde el autocuidado, se convierte en un acto de empoderamiento y amor propio, basado en el autoconocimiento. Evitando la medicina occidental debido a las experiencias violentas vividas, mientras se recurre a los saberes tradicionales y ancestrales; acercándose a la tierra, entendiendo que no solo se trata de una solución basada en la naturaleza, sino en reconocer que somos naturaleza.

CONCLUSIONES

Esta investigación nos acerca a reflexionar sobre la ginecología natural, lejos de ser una práctica alternativa marginal, es una herramienta pedagógica, política y sanadora profundamente poderosa, especialmente en contextos marcados por la guerra y la violencia estructural. Su potencia radica en permitir recuperar el conocimiento sobre sus cuerpos, reconectar con sus memorias y ejercer soberanía sanitaria en escenarios donde el sistema médico hegemónico las ha excluido o violentado, en particular a las mujeres víctimas del conflicto armado.

- Identificar los aportes de la ginecología natural para el autocuidado de las mujeres víctimas del conflicto armado: Por medio de la carta asociativa y la historia de vida, se logra identificar saberes tradicionales y populares acerca de la salud femenina, devolviendo a las mujeres el poder de nombrar, cuidar y sanar. Esto fortalece la autonomía corporal y cuestiona lógicas coloniales, patriarcales y capitalistas que históricamente han invisibilizado estos conocimientos y experiencias, en contextos de conflicto armado. La educación ambiental crítica permite visibilizar la ecología política del cuerpo-territorio, en donde no se trata solo del uso de plantas medicinales, sino de una relación íntima con el territorio, atravesada por violencias y dinámicas de poder.
- Generar una propuesta pedagógica basada en las Ciencias Naturales y Educación Ambiental: Se crea la *Cartilla Viva de Ginecología Natural* que surge como una propuesta pedagógica que no solo transmite información, sino que habilita la expresión emocional, el duelo, la memoria y la reconstrucción del sentido. Escuchar y narrar las propias experiencias permitió a las mujeres resignificar su historia y consolidar procesos de sanación colectiva.
- Reconocer los saberes de las mujeres víctimas del conflicto armado a partir de sus experiencias: Los relatos y vivencias compartidas por las mujeres evidencian que el autocuidado no es un acto individual, sino una estrategia colectiva de reexistencia. Sanar sus cuerpos no solo implica aliviar el dolor físico, sino también reconstruir vínculos con su historia, su linaje femenino y su territorio. Así, la ginecología natural se posiciona como una estrategia de memoria, dignificación y resistencia.

Durante el proceso investigativo, al acercarme a las vivencias de mujeres impactadas por el conflicto armado, muchas de ellas lideresas sociales, se afirmó el olvido estatal. Algunas me percibieron como trabajadoras institucionales y compartieron que no recibían el acompañamiento requerido por parte de ciertas entidades.

Por otro lado, me permitió revelar experiencias, resistencias y afectaciones profundas en escenarios atravesados por la guerra. También se evidenció que las múltiples violencias no solo derivan del enfrentamiento armado, sino de estructuras patriarcales profundamente instauradas.

Fue posible identificar patrones comunes en la expresión corporal, las emociones y los gestos, que cambiaban notablemente durante los encuentros, haciendo evidente el dolor aun presente.

Las participantes reclamaban acceso a formación en sus propios territorios: construcción de escuelas, revitalización de lenguas originarias, articulación con universidades y establecimiento de sedes educativas locales. Estas demandas buscaban no solo superar la exclusión, sino recuperar saberes ancestrales erosionados o eliminados en el marco del conflicto.

Este trabajo también permitió constatar que las Ciencias Naturales y la Educación Ambiental deben repensarse críticamente para incluir saberes situados, tradicionales y corporales que han sido históricamente desplazados, como las plantas medicinales y el ciclo hormonal de los cuerpos menstruantes. Integrar estas prácticas en espacios educativos representa un avance hacia una pedagogía de la vida, del cuerpo-territorio y del cuidado, que se enraíza en las realidades de las mujeres. Una pedagogía que, si no es anti patriarcal, anticapitalista y decolonial, corre el riesgo de reproducir las mismas lógicas hegemónicas.

Además, me permitió reflexionar sobre la necesidad de una ampliación integral en la enseñanza de las Ciencias Naturales y la Educación Ambiental, abordando conceptos como el ecofeminismo, el feminismo popular, el feminismo desde el Abya Yala, la pedagogía crítica, la ecología política, la descolonización del conocimiento, la soberanía sanitaria y la dignificación de la vida desde el autoconocimiento, el cuidado colectivo y la herbolaria, articulándose con el dialogo de saberes entre la ciencia, la ancestralidad y el cuerpo. Todo ello con una mirada hacia la sociedad que parte de la apropiación de lo que es nuestro y de cómo esto rompe con la visión occidentalizada del individualismo.

Asimismo, se evidenció que tanto el sistema educativo como el de salud siguen negando estos saberes, perpetuando una formación descontextualizada, fragmentada y hegemónica. Superar esta lógica exige una pedagogía crítica, interseccional y decolonial, que permita sanar heridas tanto personales como colectivas.

Aunque este proceso no logra ofrecer soluciones definitivas, sí evidencia la urgencia de integrar saberes no hegemónicos en los espacios educativos y comunitarios que trabajan con mujeres en situación de vulnerabilidad. Queda la esperanza de que este tipo de pedagogías críticas y sensibles puedan expandirse, fortaleciendo procesos de sanación colectiva que reconozcan el cuerpo como territorio político, espiritual y vivo para la reconstrucción de la vida.

Finalmente, esta experiencia deja una invitación ética y política: reconocer a las mujeres no solo como víctimas, sino portadoras de conocimiento, sanadoras de su historia y constructoras de paz. La ginecología natural no solo sana, sino que también educa, emancipa y transforma. Apostarle a ella, en clave pedagógica, con una educación antipatriarcal, anticapitalista y decolonial, para que realmente sea sanadora y transformadora, sembrando dignidad en un territorio herido.

CONSIDERACIONES FINALES

Este trabajo de grado constituyó una vivencia profundamente transformadora, tanto a nivel personal como en los ámbitos académico y formativo. Me permitió comprender que el conflicto armado en Colombia no es un suceso lejano o ajeno, nos atraviesa a todas y todos, marcando nuestros cuerpos, territorios y modos de habitar este país.

En particular, me llevó a identificar cómo las mujeres, especialmente aquellas que han sido afectadas por la guerra, han sostenido procesos de resistencia desde el cuidado, la memoria y la sanación. Para ellas, esta labor es una lucha que corre por su sangre, pero que constantemente está atravesada por el miedo y el un gran agotamiento.

Durante el proceso, sin embargo, surgieron importantes desafíos. El análisis de los resultados mostró que diferenciar entre las violencias propias del conflicto armado y las violencias basadas en género no es sencillo, ya que muchas veces se superponen. En este sentido, se confirma que las violencias ejercidas sobre los cuerpos de las mujeres durante el conflicto son estratégicas, intencionales y profundamente estructurales.

Asimismo, fue evidente que, para muchas mujeres, especialmente aquellas afectadas por el conflicto, compartir sus vivencias puede implicar revivir el sufrimiento o enfrentar procesos de revictimización.

Por ello, el acceso a sus relatos debe realizarse con profundo respeto, escucha empática y un acompañamiento ético y cuidadoso. Para ello, implementé estrategias como el uso simbólico de un muñeco, esencias de ruda y lavanda, y ejercicios de meditación guiada, que permitieron contener emocionalmente los momentos en los que surgieron sentimientos intensos durante los encuentros.

Esta experiencia y sus voces me enseñaron acerca del dolor que he vivido de las violencias ejercidas sobre mi como mujer. Me permitieron reflexionar acerca de las palabras usadas en la carta asociativa y en los escenarios a los que asistí para fortalecer mi concomimiento como: “uno se da cuenta que hay mujeres que tienen peores historias”, “la unión entre mujeres”, “el arte”, “no se sana” o “distraerse”. Así que el dolor en mi vida se transformó un poco en pensar en ellas, en especial en los relatos extremadamente violentos e inimaginables que algunas de ellas, me relataban.

Por otro lado, este trabajo también deja abierta una línea de investigación poco, casi nula explorada: la ginecología natural, tiene muy pocos documentos teóricos y analíticos; la mejor manera de adentrarse es explorando la cartilla viva de ginecología natural.

La ginecología natural como campo de conocimiento válido dentro del diálogo entre las Ciencias Naturales y las Ciencias Sociales, con enfoque de género, es inexistente y aún más si lo analizamos entorno a mujeres víctimas del conflicto armado.

Si bien este aporte es tanto académico como práctico, se recomienda seguir ampliando la base teórica, pues aún es escasa la información sistematizada sobre esta práctica ancestral, lo que dificulta su inclusión en escenarios educativos formales.

Como futura maestra, esta experiencia me permitió no solo construir conocimientos interdisciplinarios, sino también comprender el papel político de la educación como herramienta para sanar, resistir y transformar. Esta investigación es una invitación a repensar la escuela, el currículo y las prácticas pedagógicas desde los cuerpos, los territorios y la memoria en las mujeres y las diversidades.

REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

Barrios, L., & Guglielmucci, A. (2022). Estrategias metodológicas y consideraciones éticas para el trabajo de campo en el contexto del conflicto armado colombiano (Documento de Trabajo, n.º 7). Instituto Colombo-alemán para la Paz – CAPAZ.

Calafell Sala, N. (2020). La ginecología natural en América Latina: Un movimiento sociocultural del presente. *Sexualidad, Salud y Sociedad* (Rio de Janeiro), (36), 377–407. <https://doi.org/10.1590/1984-6487.sess.2020.36.19.a>

Cámara de Representantes de Colombia. (2023). Proyecto de Ley 142 de 2023C: Por medio del cual se establecen licencias menstruales para mujeres y personas menstruantes y se dictan otras disposiciones. <https://www.camara.gov.co/sites/default/files/2023-08/PL.142-2023C%20%28LICENCIAS%20MENSTRUALES%29.pdf>

Centro de Estudios de Género y Cultura en América Latina. (2021). El impuesto rosa: Gender tax, pink tax o tasa invisible y sus efectos. Experiencia comparada [Informe]. Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. https://obtienearchivo.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio%2F10221%2F34255%2F1%2FEI_impuesto_rosa_gender_tax_pink_tax_o_tasa_invisible_y_sus_efectos_Experiencia_comparada.pdf

Centro Nacional de Memoria Histórica. (s.f.). Molano, Alfredo. Recuperado de <https://www.centrodememoriahistorica.gov.co/descargas/comisionPaz2015/molanoAlfredo.pdf>

Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo. (s.f.). Del cuerpo a las raíces: Cuerpo, territorio y feminismo. <https://we.riseup.net/assets/232895/Del-Cuerpo-a-Las-Raices.pdf>

Comisión de la Verdad. (2022). Hay futuro si hay verdad: Informe final. Comisión de la Verdad de Colombia. <https://www.comisiondelaverdad.co>

Congreso de Colombia. (2007). Ley 1164 de 2007: Por la cual se dictan disposiciones en materia del talento humano en salud. Ministerio de Salud y Protección Social. https://www.minsalud.gov.co/normatividad_nuevo/ley%201164%20de%202007.pdf

Congreso de Colombia. (2008). Ley 1257 de 2008: Por la cual se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=34306>

Congreso de Colombia. (2011). Ley 1448 de 2011: Por la cual se dictan medidas de atención, asistencia y reparación integral a las víctimas del conflicto armado interno y se dictan otras disposiciones. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=43006>

Congreso de Colombia. (2015). Ley 1751 de 2015: Por la cual se regula el derecho fundamental a la salud y se dictan otras disposiciones.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=61052>

Congreso de Colombia. (2023). Ley 2338 de 2023: Por medio de la cual se establecen medidas para prevenir, atender y sancionar la violencia obstétrica y garantizar los derechos de las mujeres en el ámbito de la atención en salud.

https://sidn.ramajudicial.gov.co/SIDN/NORMATIVA/TEXTOS_COMPLETOS/7_LEYES/LEYES%202023/Ley%202338%20de%202023.pdf

Constitución Política de Colombia. (1991). Constitución Política de Colombia. Diario Oficial No. 41.091. <https://www.constitucioncolombia.com/>

Consejo de Seguridad de las Naciones Unidas. (2000). Resolución 1325 sobre las mujeres, la paz y la seguridad. <https://www.un.org/womenwatch/osagi/wps/>

Corte Constitucional de Colombia. (2008). Auto 092 de 2008: Medidas de protección para mujeres víctimas del conflicto armado interno.

<https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/autos/2008/a092-08.htm>

DANE. (2021). Encuesta Nacional de uso del tiempo. Colombia.

https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/ENUT/Presentacion_ENUT_septiembre_diciembre_2020.pdf

Delgado González, L. F. (2022). Sanar el útero. Cuerpo, género y salud de mujeres terapeutas y sanadoras en Bogotá [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia]. Repositorio Institucional UNAL.

<https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/83106/1014178112.2022.pdf>

Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2012). El campo de la investigación cualitativa: Manual de investigación cualitativa Vol. I (Vol. 1). Editorial Gedisa.

Derecho al Aborto. (2024). Sentencia C-055 de 2022. <https://derechoalaborto.com/wp-content/uploads/2024/09/C-055-de-2022.pdf>

Duarte, M. (2013). Cartilla didáctica, guía para el docente preescolar. Universidad Libre.

<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/22777/CARTILLA.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Escobar Upegui, S. (2024). Mujeres, chagras y autocuidado.

https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/41615/20/EscobarSandalee_2024_Mujeres_Chagras_Acucuidado.pdf

Fals Borda, O. (2009). Antología: Una sociología sentipensante para América Latina (C. Torres Carrillo, Comp.). CLACSO.

<https://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/se/20151027053622/AntologiaFalsBorda.pdf>

Federici, S. (2010). Calibán y la bruja: mujeres, cuerpo y acumulación originaria (V. Hendel & L. S. Touza, Trads.). Traficantes de Sueños.

<https://traficantes.net/sites/default/files/pdfs/Caliban%20y%20la%20bruja-TdS.pdf>

Fundación Soberanía Sanitaria (Comp.). (2019). Salud feminista: soberanía de los cuerpos, poder y organización. Tinta Limón Ediciones.

Gargallo, F. (2008). Feminismo latinoamericano. Mapuche.info.

https://mapuche.info/wps_pdf/gargallo160308b.pdf

Gobierno de Colombia & FARC-EP. (2016). Acuerdo final para la terminación del conflicto y la construcción de una paz estable y duradera.

<https://www.jep.gov.co/Normativa/Paginas/Normativa-de-la-JEP.aspx>

Hidalgo Paz, D. M. (2015). La magia de las plantas que curan en el centro del Ecuador: mujeres, tierra y conocimiento tradicional en la Provincia de Chimborazo [Tesis de maestría, FLACSO, Ecuador].

<https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/9443/1/TFLACSO-2015DMHP.pdf>

Hurtado, M., & Serrano, A. (2011). Manual de documentación de casos y de orientación a mujeres víctimas de la violencia de género en el marco del conflicto armado. Comisión Nacional de Reparación y Reconciliación.

López Rodríguez, Y. (2022). Horizontes cíclicos y corporales: Recuperación de la menstruación en el cuerpo-territorio [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. <https://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/19182>

Meléndez Gutiérrez, A. K. (2024). La delicada línea entre ser mujer y ser cuidadora: Estado del arte.

<http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/20554/...>

Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (2004). Estándares básicos de competencias en ciencias naturales y educación ambiental.

https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-116042_archivo_pdf3.pdf

Mota Armand Ugón, M. (2019). El tabú de la menstruación: símbolo de la represión sexual femenina [Trabajo final de grado, Universidad de la República, Facultad de Psicología]. <https://hdl.handle.net/20.500.12008/22777>

Nissim, R. (1993). Manual de ginecología natural para mujeres. Icaria.

Noguera, C. A. (2012). Pérdida del cuerpo y de la tierra: Subjetividades contemporáneas y control social. *Cultura y Droga*, 17(19), 67–91.

<https://augustoangelmaya.org/statics/documents/Noguera...>

- Perea Lasso, A. P. (2023). Documento recuperado del Repositorio de la Universidad de Caldas. <https://repositorio.ucaldas.edu.co/server/api/core/bitstreams/...>
- Pérez, M. (2022). Carta asociativa en la investigación social [Documento de trabajo]. Universidad Nacional.
- Pérez San Martín, P. (2015). Manual Introductorio a la Ginecología Natural.
- Pérez San Martín, P., et al. (2017). Del cuerpo a las raíces. Uso de plantas medicinales para la salud sexual y reproductiva de las mujeres.
- Puleo, A. H. (s.f.). Ecofeminismo: La perspectiva de género en la conciencia ecologista. Mujeres en Red. https://mujeresenred.net/IMG/pdf/ECOFEMINISMO_LA_PERSPECTIVA_DE_GENERO.pdf
- Ramírez Bravo, R. (2008). La pedagogía crítica: Una manera ética de generar procesos educativos. Revista Folios, (28), 108–119. <https://www.redalyc.org/pdf/3459/345941358009.pdf>
- Secretaría del Convenio sobre la Diversidad Biológica. (2011). Protocolo de Nagoya sobre Acceso a los Recursos Genéticos y Participación Justa y Equitativa en los Beneficios que se Deriven de su Utilización al Convenio sobre la Diversidad Biológica: Texto y anexo. Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente. <https://www.cbd.int/abs/doc/protocol/nagoya-protocol-es.pdf>
- Segato, R. L. (2006). La guerra contra las mujeres. Recuperado de https://www.feministas.org/IMG/pdf/libro_ritalaurasegato.pdf
- Shiva, V. (2012). Abrazar la vida: Mujer, ecología y supervivencia. <https://observatorio.aguayvida.org.mx/media/vandana-shiva-abrazar-la-vida...>
- Sierra, S. J. (2024). El Jardín de la memoria: cuerpos de mujeres que narran la guerra en Colombia. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/19859>
- Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas. (s.f.). Mujeres y conflicto armado. <https://www.unidadvictimas.gov.co/sites/default/files/documentosbiblioteca/mujeres.PDF>
- Unidad para las Víctimas. (2024). Cifras e infografías sobre las víctimas del conflicto armado en Colombia. <https://cifras.unidadvictimas.gov.co/Cifras/>
- Unidad para las Víctimas. (2024). Día de las Mujeres Buscadoras 2024. <https://www.unidadvictimas.gov.co/especiales/DiaMujeresBuscadoras2024/index.html>
- Universidad Pedagógica Nacional. (2023). Licenciatura en Ciencias Naturales y Educación Ambiental. <https://cienciaytecnologia.upn.edu.co/wp->

<content/uploads/2023/06/Licenciatura-en-Ciencias-Naturales-y-Educacion-Ambiental.pdf>

Vela Mantilla, M. M., Rodríguez Fernández, J. E., Rodríguez Puentes, A. L., & García Muñoz, L. M. (2011). Acción sin daño como aporte a la construcción de paz. Fundación Synergia, Universidad Nacional de Colombia, COSUDE, GIZ, PNUD.

ANEXOS

-CARTILLA VIVA DE GINECOLOGÍA NATURAL



CARTILLA VIVA
(1).pdf

-CARTA ASOCIATIVA



CARTA SOCIAL.xlsx



CARTA ASOCIATIVA
ampliado.xlsx

-HISTORIA DE VIDA

SEÑORITA MARIELA

“La historia de una mujer fuerte, igualada de venas moradas”

La siguiente historia de vida que se presentara a continuación nos sumerge en el recorrido de la vida de una mujer que desde pequeña hasta el día de hoy a reconocido y alzado la voz en contra de las violencias impuestas por el sistema patriarcal, capitalista y occidentalizado. Sobreviviente del conflicto armado en Colombia, esta lideresa social, feminista popular y artista ha llevado siempre la lucha en la sangre, entendiendo que resistir también es un acto de amor propio y autocuidado.

A través de su experiencia, seremos testigos de cómo su memoria y fuerza, se entrelazan para



Conflicto armado



Ginecología Natural



Violencias Basadas en Género



Pedagogía Crítica

construir caminos de sanación y transformación. De esta manera lograremos identificar cuatro categorías fundamentales: conflicto armado, ginecología natural, violencias basadas en género y educación transformadora, que nos permita comprender las relaciones profundas entre estas con el cuidado de la vida, el cuerpo- territorio y la resistencia femenina. Estas reflexiones apoyaran la creación de la cartilla viva de ginecología natural, pensada como una herramienta de sanación y acceso a la información para las mujeres víctimas del conflicto armado.

ESA INFANCIA FORJÓ MI PERSONALIDAD

Siempre he sido rebelde, con la voz bien alta y las manos fuertes. Desde pequeña me sentí identificada con la cultura boyacense, herencia de mis padres, aunque nací en Bogotá, en 1968, en la clínica Cardio infantil. Al ser la primogénita de mi papá, mis padres deseaban que fuera un niño. La primera vez que mi mamá me llevó a conocer a mi papá y su familia, ya que ellos no vivían juntos, me vistió de niño y me arropó bastante. Todos estaban felices, creyendo que así continuaría el apellido.

Crecí entre los barrios La Florida y el 7 de octubre, hasta los 17 años. Vivíamos en inquilinatos, y junto con mi hermano, a los 6 y 7 años, nos vimos obligados a vivir a la defensiva, rompiendo desde pequeños con todo lo que no debía ser. Esa infancia forjó profundamente mi personalidad.

Mi mamá trabajaba en casas de familia, y nosotros quedábamos solos. Los vecinos se aprovechaban de nuestra vulnerabilidad: nos obligaban a hacer aseo, nos gritaban, no nos dejaban lavar nuestra ropa. A mí, por ser mujer y gustarme la calle, me insultaban constantemente. Me gritaban que me entrara a la casa, pero yo, sin miedo, los enfrentaba. No entendía por qué creían que, por ser mayores, podían tratarnos así o exigir obediencia a gritos y golpes. Cuando mi mamá llegaba y le contábamos lo que había pasado, ella se enojaba mucho, porque no permitía que nadie nos tocara. Cada seis meses, terminábamos en la estación de policía. Era una vida dura, pero también me enseñó a resistir y a levantar siempre la voz.

A los 17 años llegué a Ciudad Bolívar, a un barrio llamado Los Alpes. Aunque parecía un cambio para peor, mi mundo se transformó completamente. Una cosa era vivir encerrados en

piezas pequeñas, y otra muy distinta era estar en un rancho improvisado hecho de paroy, palos y tela negra, en plena montaña verde, amplia, lejos del bullicio de la ciudad. Para mí, aquello era un paraíso.

Fue en ese lugar donde empezó a gestarse mi liderazgo. Nos vendieron un pedazo de lote y allí nos asentamos. Recuerdo que a mi mamá le decían que cómo era posible que nos trajera a vivir a una zona roja, tan cercana al Sumapaz. Pero para nosotros, aquella montaña era mucho más que tierra: era la posibilidad de construir algo propio.

MANOS QUE ENSEÑAN - 1986

Al irse poblando Los Alpes, conocí a mi primer novio. Un día, mientras caminaba el territorio, llegaron tres profesores de la Universidad Nacional. Al ver mi potencial, decidieron trabajar conmigo, orientarme políticamente y enseñarme a reflexionar sobre las problemáticas que nos rodeaban: ¿Por qué vivíamos en esa montaña?, ¿Qué es la vida digna? Aunque me daba pena mi rancho humilde, ellos llegaban felices, se hacían un tinto y conversaban con mi mamá como si fuera lo más normal. Me insistían en que saliera del colegio y entrara a la universidad; yo estaba en décimo grado.

Con uno de ellos, a quien le llevaba casi 20 años, yo tenía 19 y él 40, empezamos a hacer trabajo comunitario, y poco a poco surgió una química especial entre nosotros. Quedamos en oficializar nuestra relación un domingo en mi ranchito, en presencia de mis papás. Pero el sábado, en la madrugada, el M-19 llegó al barrio repartiendo comida y colchones. Mi mamá y yo no salimos de casa, por miedo, no estábamos acostumbradas por lo que veníamos de la ciudad.

El domingo, cuando debía encontrarme con él, no llegó. Ese día hubo un enfrentamiento entre el M-19 y el Ejército, especialmente en la zona de la loma. Alrededor de las cinco de la tarde, vi subir a unos hombres con un cuerpo cubierto por una cobija, en el barrio gritaban que había un muerto; solo se le veían los pies. Los zapatos me parecieron familiares, pero me negaba a creer que pudiera ser él. El lunes, en el colegio, uno de los otros profesores me confirmó lo que temía: lo habían matado. Recibió disparos de ambos lados mientras intentaba refugiarse en un rancho a mitad de la loma. Lo acusaron falsamente de ser del M-19, lo convirtieron en un falso positivo. Los otros profesores, ante el peligro, tuvieron que desaparecerse. Fue muy doloroso.

Después de eso, la población en Los Alpes creció, pero no había escuelas. Yo, recién graduada del colegio y siendo la mayor, ayudé a liderar la creación de dos aulas para la educación comunitaria. Así nació el primer proyecto educativo, en un rancho de paroy, con 60 niños. Dejé a mi mamá a cargo y comenzaron a formarse las primeras madres comunitarias.

Al poco tiempo empecé a trabajar en sindicatos: en el Hospital de La Hortua, el Materno Infantil, Caracol, Energía a nivel nacional y en la Universidad Nacional, donde estuve diez años y donde consolidé mi línea política.

El abandono estatal era evidente, y fue la misma comunidad la que construyó el colegio. Cuando

terminaron los salones, la Secretaría de Educación no reconoció el proceso. En cambio, llegó el Ejército, haciéndose pasar por salvadores. Ayudaron en la construcción, sí, pero asumieron la educación militarizando el espacio. Comenzaron los abusos: niños y niñas violadas, los estudiantes hablaban grosero, brusco, pedían órdenes, imitaban el comportamiento de soldados, incluso con apenas 6 u 8 años.

Los militares guardaban armas en los salones, iniciaron a coger el colegio como base militar. Desde la Junta de Acción Comunal creamos un consejo directivo de la escuela, y los militares reaccionaron con más violencia. Junto con los docentes y madres de familia, interpusimos una acción de tutela para expulsarlos. Ganamos. Sin embargo, eso desató una persecución: nos acusaban de guerrilleros. A mí me señalaron directamente en una asamblea, decían que trabajaba en sindicatos, que era peligrosa, me estaban investigando. En uno de los periódicos, sale mi nombre diciendo que yo estaba en contra de los militares. Porque en esos años, había 3 colegios en Ciudad Bolívar con las mismas situaciones.

El acoso y la estigmatización fue constante: se presentaban en mi autoservicio, querían hablar conmigo, intimidarme. Temí por mi vida, eso ponía en riesgo mi vida, no sé cómo sigo vivo. Lo que me salvó fue el respaldo de la comunidad y el haber tejido lazos sólidos a través de otros procesos, porque algunos vecinos me cogieron entre ojos.

No tenía hijos, pero para seguir defendiendo los espacios, pedí a una amiga ser acudiente de su hija y así participar en el consejo local directivo. Un día vi un grafiti en el colegio: un ratón con bastón y sombrero de policía. Eso reflejaba el ambiente tenso: la gente sentía seguridad por la presencia militar, pero temíamos convertirnos en una zona militarizada, aún más por la cercanía a Sumapaz. En la actualidad entre Los Alpes y Quiba hay una base militar.

Se le insistió a secretaria de educación que se hiciera cargo. Ganamos la acción de tutela contra los militares, la comunidad choca entre sí, con quienes están de acuerdo y quienes no. La Secretaría de Educación envió profesores, dejaron a el sargento a cargo del colegio, empeorando la situación. Mi amiga, que también luchaba contra la militarización, sufrió represalias: le rompieron los vidrios de la casa.

Con los profesores, nos cobijamos bajo una ONG internacional. Un día vi a los militares acercándose a mí; llamé inmediatamente a la ONG. Cuando el sargento entró a mi negocio, denuncié en voz alta por teléfono que me acosaba. Esa acción me protegió y me permitió estar viva.

Durante ese proceso, fui secuestrada. Me llevaron a una pieza donde el coronel me acusaba de ser enemiga del Ejército y de la educación, buscando poner palabras en mi boca, como: “a usted no le gusta la educación”, “usted odia a los militares”, insinuándome que me iba a desaparecer. Afortunadamente, gracias a la red de apoyo comunitario, no pudieron hacerlo.

El haberme enfrentado a ellos todavía me marca. Antes de la pandemia, quise llevar un proyecto de empoderamiento femenino a Los Alpes. Pero al llegar, supe que la Junta de Acción Comunal estaba desintegrada, y me dijeron que debía hablar con el cura, para que me dejara ejecutar el proyecto. Cuando me presenté, le di mi nombre y él ya sabía quién era. Me dijo: "Usted es la historia del barrio", pero no como líder, sino como alguien estigmatizada institucionalmente por

haber sacado a los militares. Me negó su apoyo, empoderar a las mujeres no le sirve para la religión. Aun así, logré ejecutar el proyecto, aunque fue difícil con trabas. La prevención contra mí seguía viva.

Hoy solo regreso a Los Alpes de visita, para encontrarme con viejas amigas. Algunas personas están regresando a sus tierras, pero yo aún no he podido volver a la mía. El territorio guarda la memoria, y yo también.

LAS VIEJAS ESAS - 1996

El 28 de abril de 1996 fue un día histórico, ese día logramos conformar la junta de acción comunal en Alpes, integrada únicamente por 12 mujeres empoderadas. Le metimos mano al territorio, aunque siempre hubo quienes buscaron jodernos.

Desde la junta impulsamos talleres sobre higiene, comedores comunitarios, proyectos para el colegio y organizamos campeonatos de fútbol femenino. También presionábamos al IDU, recolectábamos dineros y buscábamos constantemente mejorar las condiciones de vida de nuestra comunidad.

Yo, siendo presidenta de la junta de acción comunal, asumí la tarea de empoderar a las mujeres y de liderar proyectos como la construcción del acueducto en Alpes y la mejora de la carretera. Intentaba ayudar, porque conocía profundamente el contexto del lugar: sabía lo que era esperar varias horas para conseguir transporte, o subirse todos juntos en un bus o en un camión, compartiendo las historias de nuestras vidas mientras recorríamos las montañas.

Sin embargo, no fue fácil. Nos decían las viejas esas. Siempre me cuestionaba: ¿qué estaba haciendo mal si lo único que buscaba era ayudar a las personas, a la comunidad, a las mujeres? Porque me estigmatizaban tanto, la violencia siempre estuvo presente. Por el solo hecho de ser mujeres empoderándose y tomando decisiones, enfrentamos la persecución y los obstáculos impuestos por muchos de los mismos hombres del barrio. Pero a pesar de todo, seguimos adelante, construyendo territorio y dignidad.

BAILANDO CON LOS HOMBRES CAMUFLADOS

En una ocasión, cuando yo era presidenta de la junta de acción comunal, organizamos una fiesta para recaudar fondos. Todo iba bien hasta que, alrededor de las dos de la mañana, llegaron 50 hombres armados que querían hablar con nosotras. Suponíamos eran del M-19, vestidos con sus trajes de camuflado.

Yo me les paré al frente para frenarlos y preguntarles qué era lo que pasaba. Ellos decían que querían hablar, pero yo les respondí que así, armados, no se podía conversar. Les exigí que entraran, pero que dejaron las armas primero y después vinieran a hablar. No les permití que

sacaran a ningún muchacho, que, si querían hacer algo, me mataran a mí, pero de ahí no sacaban a nadie.

Ellos dieron la vuelta, guardaron sus armas, y cuando regresaron, trajeron una caja llena de aguardiente, con 12 botellas. Empezaron a tomar con las personas, bailamos con ellos y hablaron con las muchachas, pero yo me mantenía firme: nadie podía salir. Era una orden que yo daba, porque solo de pensar que algo malo pudiera pasar, no podía permitirlo.

Entraron, dejaron las armas y llegaron con una caja llena de botellas de aguardiente, eran alrededor de 12 botellas.

Alrededor de las cinco de la mañana, ellos empezaron a irse, de a pocos. Iban por sus armas y se marchaban discretamente. Seis u ocho meses después de esa fiesta, ocurrió una matanza en Alpes. El M-19, en ese entonces, realizaba reclutamientos para defender el territorio.

YO DECIDO SOBRE MI CUERPO – 1993

A los 25 años, después de haber interrumpido un embarazo, busqué cuidarme mucho: evitaba brincar, mantenía una buena salud física, no hacía fuerza, intentaba estar tranquila. Tomé esa decisión con mucho dolor. Decidí interrumpir el embarazo porque no quería tener un hijo sola, especialmente después de enterarme de algo que me marcó profundamente: el papá de ese bebé había apostado con otros muchachos que también me pretendían para ver quién de ellos sería mi pareja y cuál lograría embarazarme.

Cuando le dije que había quedado embarazada pero que no le daría el gusto de ser padre, fue cuando verdaderamente le dolió. Incluso me amenazó con demandarme por haber interrumpido el embarazo. Yo le respondí que, después de lo que había hecho, no tenía derecho sobre mi decisión ni sobre mi cuerpo.

La parte más difícil fue contárselo a mi mamá. Ella me preguntó por qué lo había hecho, por qué no le había dado la posibilidad de tener un nieto, especialmente ahora que estaba sola en la casa a sus 60 años. Ella lloraba conmigo. Lo que más me dolió fue cuando me dijo que porque no había confiado en ella, pero ella me tenía muy idealizada, frente a ella me llamaban “señorita Mariela”, para mí eso era decepcionante. En general, en mis relaciones con los hombres, primero ellos buscaban ganarse a mi mamá para después intentar conquistarme a mí. Después de esa experiencia, cuando llegó mi primer hijo, pensaba mucho en aquel bebé que no nació: cómo habría sido, cómo se habría visto.

“SECUESTRE UN NIÑO” – 1998

Dos señores del barrio me hicieron guerra toda la vida. Incluso uno de ellos llegó a denunciarme por secuestro de un menor. No denunció al papá del niño, pero sí a mí.

Yo distinguía al señor y al niño, porque pasaban por mi autoservicio. Un día, el niño llegó y se sentó a comer; decía que el papá lo había echado de la casa. El niño tendría alrededor de siete años, y a mí se me hacía muy extraño todo eso. Estuve con él todo el día, le dimos almuerzo, y

mi compañero de ese entonces, el Mono, me dijo que lo llevara al ICBF. Pero yo le respondía que el niño tenía que estar con su papá.

El niño insistía que no tenía para dónde ir. Entonces el Mono fue a dejarlo nuevamente donde el papá, pero el papá lo empezó a insultar y decía que lo dejara en la calle. El Mono, al ver eso, se devolvió con el niño a la casa. Así que, con mi compañero, le hicimos una cama para que pudiera dormir.

Al otro día, me madrugué a las cinco de la mañana, me levanté y llevé al niño al ICBF. Yo le explicaba que, si fuera por mí, lo recibía, pero que eso me iba a traer muchos problemas. Cuando regresé nuevamente al barrio, alrededor de las ocho de la mañana, vi que estaba la SIJIN en mi casa. Llegaron para comprobar que yo había secuestrado a un menor de edad. Entraron a revisar la casa, incluso los de higiene llegaron para verificar que yo no tuviera nada indebido en la vivienda.

Me dijeron que debía presentarme en la fiscalía. Fui, y al entrar me encerraron. Me pedían que dijera "la verdad y nada más que la verdad". Yo preguntaba qué pasaba, pero ellos me empezaron a interrogar: querían saber dónde tenía al niño. Me dijeron que me estaban denunciando por secuestro de un niño. Ahí me atacó a llorar, me dejaron llorar un rato, y luego me insistieron en que dijera la verdad.

Yo, al inicio, les seguía la corriente para entender qué estaba pasando, porque incluso me preguntaban que, si me gustaban los niños, que por qué mi mamá había tenido un jardín comunitario. Entonces les conté la situación: les dije que el niño lo había dejado en el ICBF. Les expliqué que eso era lo primero que debieron haberme preguntado, y también que debieron averiguar primero dónde estaban los papás del niño.

Además, les exigí saber quién era el testigo que decía que yo había secuestrado al menor. Me dijeron que había sido José, uno de los señores que me tenía bronca desde hacía tiempo por mi empoderamiento, ni siquiera me denunció el papá del niño. Entonces también les conté que, a veces, el papá del niño lo amarraba a un palo y le pegaba, que lo había abandonado y que vivía en condiciones muy riesgosas.

Ese día me tuvieron todo el día en la fiscalía. Al final, me dijeron que yo podía contrademandar por falsas denuncias. Y fue ahí cuando más fuerzas cogí, y me empoderé aún más en el barrio. Esa fue mi mejor venganza, porque a él le informaron que yo podía demandarlo por falso testimonio. Yo era presidenta de la junta de acción comunal y fue cuando más nos visibilizamos las mujeres. Así castigué a ese señor, especialmente porque su casa quedaba enfrente de la junta de acción comunal, y ni siquiera me podía ver de la rabia.

MIGUEL ÁNGEL, MI PRIMER HIJO – 1999

Mi primer hijo fue una decisión que tomé con amor y conciencia, yo tenía 31 años. Lo planeamos, nos organizamos, dejé el alcohol, porque para ese entonces yo tenía problemas con la bebida. Empecé a comer de manera saludable y a tomar muchas plantas aromáticas, como

manzanilla, menta, hierbabuena y fresa. Eso me fue limpiando el organismo hasta que logré quedar embarazada.

Sin embargo, desde que nació mi hijo, viví una experiencia difícil: casi me da mastitis. Yo lo miraba y pensaba mucho en el hijo que había interrumpido anteriormente, en lo que pudo haber sido, esa carga emocional me afectó físicamente.

Además, con el papá de mi hijo la relación cambió mucho. Yo veía que, desde que nació el niño, ya no era parte de su vida como antes; ahora todo giraba alrededor del bebé. No aguanté esa situación y decidí separarme de él.

Como no podía amamantar bien a mi bebé, tuve que ir a un centro de salud. Fue allí donde una enfermera me decía como podía darle leche y me escuchaba. Todas las mañanas madrugaba caminaba hasta el centro de salud para que ella me ayudara a amamantarlo correctamente. En todo ese proceso, nadie, ni en mi entorno familiar ni en el centro de salud, se le ocurrió preguntarme si me pasaba algo o cómo me sentía.

VIOLENCIA VICARIA, EL MONO - 1999

Decidí crear mi familia y me alejé un poco del liderazgo social. Quedé embarazada y me fui del barrio porque sentía que mi vida corría riesgo. El autoservicio quedó a cargo de un familiar, al poco tiempo volvimos a Alpes. Estando todo tranquilo, yo gestionaba las ventas de proveedores y empresas, mi pareja, el Mono, atendía el local.

Mientras yo hablaba con los proveedores, fuera del barrio, al Mono le empezaron a llegar unos hombres con los que se hizo amigo poco a poco. Él nunca me contó eso. Pero comenzaron a llegar rumores acerca de que los paramilitares estaban amenazando a los comerciantes. A mí no me dijeron directamente nada, o si no, hubiera tomado las medidas de protección que había usado en el pasado.

Un domingo, llegó un habitante de calle, con una metralleta, una granada y un niño. Iba pasando. El martes, mi papá y mi hermano me visitaron. Todo estuvo tranquilo, como un día normal. Alrededor de las tres de la tarde, los dejé en el paradero del bus y regresé con mi hijo en brazos. Entonces me siguieron tres hombres, que entraron al negocio: uno se quedó en la puerta, otro me apuntó a mí y el tercero le disparó directamente a mi compañero. Quedé en shock. El hombre que me apuntaba me dijo: "Váyase. Así sí va a entender que se tiene que por cada negocio, amenazando. Las personas se asustaban y cerraban sus locales. Pero cuando pasó por nuestro autoservicio, mi compañero se quedó adentro, y yo salí a preguntarle qué quería, qué necesitaba. Él solo me decía: "Cuídese, vecina, se lo estoy advirtiendo". Yo le preguntaba qué quería decir con esa metralleta y con un niño; lo estaba retando. Solo me repitió: "Cuídese, vecina" ir". No robaron nada, no se llevaron nada: solo entraron a amenazarme y a dispararle a mi pareja.

No puedo asegurar qué actores eran, pero cuando llevé a mi compañero al hospital del Tunal,

llegaron muchas personas a contarme qué estaba pasando. Me dijeron que esos muchachos estuvieron todo el día tomando en una tienda al lado del autoservicio, piteando. Cuando me contaron todo, me dijeron que lo iban a vengar, porque a él lo estaban visitando unas personas y que tenía que guardar armamento en su casa. Jóvenes que habían pasado por mi jardín y por el de mi mamá estaban siendo amenazados para realizar ese tipo de tareas.

Por eso se sabía que le dijeron al Mono que guardara armas. A mí no me hacían nada directamente, pero querían amenazarme a través de eso. Yo al Mono lo extraño mucho, porque, a pesar de este sistema patriarcal, él fue un buen compañero. Me marcó mucho el dolor y el sentimiento, porque no es fácil tener un compañero como él, que entendiera las lógicas y dinámicas de nosotras, las mujeres.

Aunque él había sido criado por su madre, ella le llevaba tinto a la cama, le organizaba la ropa, hacía todo para su hijo, conmigo fue distinto.

Recuerdo que una vez, en un aniversario, él me regaló una licuadora. Yo la rompí frente a él y le dije: "¿Qué quiere decir esto? ¿Que usted sea mi empleada doméstica para hacerme jugo?". Desde ese momento, por acuerdo de los dos, nos dividimos las labores del hogar. Incluso al inicio, su mamá era quien nos cocinaba, porque le nacía hacerlo por su hijo. Pero yo le decía que igual íbamos a pagarle, porque era necesario reconocer ese trabajo.

Él se dispuso mucho a entender mi forma de ser. Yo fui todo para él, pero él no fue todo para mí. Y cuando lo mataron, me dolió mucho, porque también entendí mi rol como mujer y como líder. Cuando matan a nuestros compañeros, a nosotras como mujeres nos cargan emocionalmente, nos culpan, nos hacen sentir culpa por ser lideresas. Mi propia familia se me vino en contra.

En Alpes hubo una masacre de líderes. Personas que actuaban como informantes, como los jóvenes que llegaban a mi esposo, también fueron asesinados. Recuerdo en especial a un señor que vivía solo en un rancho de paroy, en lo más alto de la loma de Alpes. Al parecer era informante, porque le destrozaron todo y después lo mataron. En Alpes, yo digo que no fue la guerrilla por el concepto que tengo de ellos, pero no te lo puedo asegurar. Por el contexto histórico dentro del barrio y por la manera en que actuaban. Cuando el M-19 iba al barrio, llegaba con colchones, comida, leche. Pero todo eso trajo secuelas. Llegaron unos grupos: algunos decían que eran paramilitares, otros decían que eran guerrilleros, y además estaban los militares. Había tres grupos armados. Los militares a veces hacían rondas. Fue una época muy violenta: desaparecieron y mataron a muchos jóvenes, algunos incluso al frente de nosotros, y algunos los dejaban muertos frente al autoservicio, en la puerta.

Al otro día de todo eso, me fui del barrio. No podía arriesgar a mi hijo ni a los demás. Aunque busqué alejarme, no fue suficiente: quedé muy mal. Me fui a un municipio de Cundinamarca, a Tabio. A veces me llamaban para contarme qué pasaba en el barrio. A los 6 meses volví, esa vez, me quedé en casa de una amiga. Ella me dijo: "Váyase temprano, porque si no, le van a hacer algo aquí". Yo preguntaba qué pasaba, pero no me decía nada. Decidí entonces no volver más y solo me comunicaba por teléfono. Pero sentimentalmente, económicamente, no fue posible recuperarme. Intenté suicidarme. Regalé a mi hijo. Durante casi tres años así, pasé por tres psicólogos.

EL CUERPO Y EL CONFLICTO – 2000

Hubo una época en la que mi cuerpo empezó a hablar, a manifestar todo lo que yo llevaba cargando. Tenía mucha culpa acumulada por la muerte del papá de mi hijo, no solo a nivel emocional y familiar, sino también como una carga comunitaria: algunas personas estaban a favor mío, pero muchas otras en contra. Me preguntaba constantemente qué era lo malo que había hecho, cuando en realidad solo quería proteger a una comunidad de los soldados. Esa culpa me generó una carga durísima en el cuerpo.

Duraba hasta 36 horas despierta, incapaz de dormir. Cuando lograba cerrar los ojos, me soñaba con todo: con mi compañero, con la problemática, con el desprecio de las personas hacia mí. Todo eso me afectó físicamente; mi cara se manchó mucho. Empecé a mandarme hacer ropa nueva, quería verme diferente, sentirme diferente. Me aislé, me fui a lugares donde nadie me conociera.

Cuando finalmente lograba dormir, era como caer en un abismo: podía pasar hasta tres días sin levantarme. Por todo esto, también tomé la decisión de entregar a mi hijo a sus tías, para que estuviera mejor cuidado.

Recuerdo que un día, en el lugar donde me estaba quedando, mi cuerpo simplemente colapsó. Empezaron a explotar pólvora y entre en un pánico horrible y me hospitalizaron; incluso me oriné del miedo en ese momento. Desde entonces, comenzaron irregularidades en mi menstruación, que nunca más volvió a ser regular.

En esa época no creía en nada, ni siquiera en el sistema de salud. Duré tres años sin revisarme. También entré en una etapa complicada con el alcohol, aunque sentí mucho miedo de caer en el alcoholismo, gracias a la vida logré salir de ahí.

TABIO, CUNDINAMARCA - 2000

Después de la situación con el padre de mi hijo en Alpes, llegué a Tabio, el 10 de diciembre del 2000, era una zona muy paramilitarizada, controlada por las caballerías. Mi familia me ayudó a instalarme allí. Tiempo después llegó un amigo del novio que habían matado, quien también era profesor de la Universidad Nacional.

En Tabio monté un club, y a veces este profesor llevaba más amigos. Sin embargo, tuve dificultades con la familia de mi papá, que eran quienes me estaban ayudando. Al ver que durante dos años empecé a vivir bien con el club, entraron en envidia y comenzaron a molestarme.

Después de todo lo que me había pasado, perder las cosas ya no era algo tan difícil para mí. Coger unos chiros, unos objetos, salir y volver a empezar se había vuelto parte de mi vida. Incluso hice papeles en la Alcaldía de Tabio, donde me dijeron que podía quedarme el tiempo que quisiera para recuperar el dinero que había invertido. Pero, aun así, decidí dejarles todo a

ellos y volver a irme. Me devolví a Bogotá.

ACUERDOS DE PAZ, EL CAGUÁN - 2002

Me decían que declarara, pero yo nunca lo hice. En ese tiempo, fui a los diálogos de paz con Pastrana en el Caguán. Salían buses desde Bogotá para que las personas pudieran ver cómo iban los acuerdos de paz. Yo llegué hasta allá, hablando con mujeres guerrilleras, e incluso hablé con el que ahora está en Estados Unidos, pidiéndole que me recibiera porque ya estaba cansada.

Cogí una ropita y fui a ver si me aceptaban, pero no me aceptaron. Yo, emocionalmente mal, propuse que me recibieran porque sentía que no tenía ayuda, pero me dijeron que no podían aceptar a nadie, porque, así como entraban también desertaban. Además, si me daban un arma, podía ser propensa a cometer suicidio o herirme.

También quería ver cómo era esa violencia en territorios más apartados de la ciudad. Observaba sus condiciones tan duras, verlas con fusil, uniforme, y les preguntaba a ellas qué querían con la paz. Después de observar toda esa situación, regresé a la ciudad. Ya no quería meterme en nada, estaba muy asustada con todo lo que había visto allá.

Me devolví para recuperar a mi hijo, no tanto por la pelea con las tías, sino por el niño, porque ya no me reconocía como su madre y me rechazaba por haberlo dejado cuando tenía 3 o 4 años. Entendí ese rechazo buscando ayuda con psicólogos.

Pasé por tres psicólogos: la primera se puso a llorar conmigo; el segundo, que era hombre, me dijo que la solución era que me volviera a casar y consiguiera otro hombre; y la tercera, me dijo: "Deje de llorar, salga, respire y hablemos". Con ella, que fue indiferente, me calmé y fue con quien me fue mejor, porque hablaba directa y seria. Una de las cosas que me dijo esa última psicóloga fue: "¿Por qué alejó a su hijo y no se refugió en él?". Y yo le expliqué que fue porque mi hijo corría riesgo al estar conmigo.

BOGOTÁ DESPUÉS DE TABIO - 2004

El tercer amigo, que era profesor de la Nacional, cuando me devolví a Bogotá, me ayudó a conseguir trabajo en la Universidad Nacional. Pero yo no me hallaba emocionalmente; estaba muy mal, era muy agresiva. Después llegó Lucho Garzón a la Alcaldía. Yo le hice campaña, ganó y entonces inicié a trabajar en la Secretaría de Educación con él construimos las Casas de Igualdad de Género. Sin embargo, en esas épocas yo no duraba en ningún trabajo, debido al estado emocional en el que me encontraba. Además, peleaba mucho porque exigía que los trabajos tuvieran enfoque de género, pero en ninguno lo había.

Luego, me llamó la Secretaría de Integración para arrancar con el Plan de Igualdad para las Mujeres, que fue nuestro pilar. Nosotras apoyamos a Lucho en su candidatura a cambio de que

respaldara a las mujeres de Bogotá, y él lo aprobó. Así fue como hice parte de la primera Casa de Igualdad de Oportunidades, que trabajaba en Ciudad Bolívar. Volví entonces a Ciudad Bolívar, pero esta vez ya no subía a los cerros; me quedaba en la parte baja.

En esa primera Casa de Igualdad para las Mujeres, yo me consideraba feminista, pero me rodeaba de compañeras feministas radicales. Un día tuve un caso especial que me marcó y me permitió comprender aún más el contexto de muchas violencias. Se trataba de un señor mayor. Él dormía a su esposa dándole droga y violaba a la hija. La señora trabajaba en el comedor comunitario de Alpes, y no entendía por qué descansaba tan profundamente y no escuchaba nada en las noches. Desde el colegio detectaron que la niña estaba siendo violada. Se hizo toda la denuncia, se apoyó el caso y demás. No es que quiera justificar al hombre, pero es importante entender también por qué suceden esas cosas.

A la hija y a la mamá las llevaron a una casa de refugio. Él averiguó quién había iniciado el proceso de denuncia, y llegó a la Casa de Igualdad, pensando que íbamos a tenerle miedo. Muchas compañeras efectivamente tenían miedo de atenderlo. Entonces yo llegué, hablé con él y lo hice pasar, para no mostrarle miedo. Ahí es cuando uno se da cuenta: era un señor que se mostraba muy suavecito, decente, delicado. Trabajaba en la construcción. Eso muestra que no siempre el que aparenta ser bueno, lo es. Yo le preguntaba si era consciente de lo que estaba haciendo.

Él me decía: "Eso es mentira, yo no maltrato a mi hija, mi mujer trabaja". No se sentía culpable. Me decía también: "Necesito que usted responda por mi mujer y por mi hija". Yo le respondía: "Yo no tengo por qué responderle nada. Usted las está maltratando, hay un antecedente, y por ahora ellas ya están protegidas". Además, el señor no sabía leer. Si yo no hubiera estado ahí, muy seguramente se hubiera puesto más agresivo.

JOSÉ MANUEL, MI SEGUNDO HIJO – VIOLENCIA GINECOBSTÉTRICA - 2013

Durante los embarazos me cuidé mucho, haciendo ejercicio y alimentándome bien. Eso fue algo que me enseñó mi madre, quien tenía una huerta en casa, de ahí sacábamos los alimentos para cocinar y mantener una buena salud. A los 45 años, cuando tuve a mi segundo hijo, yo estaba haciendo mi profesionalización de arte empíricas, con una beca que nos ganamos desde el Consejo de la Cultura de Ciudad Bolívar, fue al volver de Tabio.

Con el nacimiento de mi segundo hijo, pasé por una experiencia muy dolorosa. Después del parto, mientras aún estaba inflamada y me habían sacado en camilla, el bebé quedó en otro lado mientras me trasladaban. Estando en pleno corredor, se me acercó una enfermera, sin mucha explicación, me dijo: "Usted me puede gritar, puede putearme, pero no me puede pegarme". Yo, confundida, le pregunté: "¿Cómo así? ¿Qué pasa?".

Sin darme tiempo de entender, la enfermera se montó encima de mí y me presionó con fuerza la panza. Sentí un dolor tan intenso que pegué un grito horrible. Yo estaba recién operada de una cesárea, y aun así ella me aplastó el abdomen. Quedé impresionada, sin entender lo que estaba

pasando. Cuando le pregunté por qué me hacía eso, ella simplemente respondió que era "para bajarme el aire". Pero el dolor que sentí fue algo que no se me olvida, es inimaginable.

Cuando llegó mi segundo hijo, llevé a psicología a mi primer hijo para que pudiera entender que, aunque él había sido mi todo durante mucho tiempo, ahora llegaría un hermanito. Con el paso del tiempo, mi hijo mayor me ayudaba a cuidar a su hermanito mientras yo trabajaba. Siempre que podía, le llevaba un detallito como muestra de mi gratitud, porque yo sé que no era su obligación y aun así asumí esa responsabilidad conmigo durante tres años.

Con el padre de mi segundo hijo he vivido violencia, una violencia que pone en riesgo mi vida, aunque no sea violencia física. Él era uno de los otros profesores de la Universidad Nacional, él es ingeniero forestal, debido a su lucha por las residencias universitarias, lo echaron de la universidad.

Él ha ejercido sobre mí violencia psicológica y simbólica. Yo considero que esto pone en aún más alto riesgo mi vida, debido a que estas violencias las ejerce de manera muy sutil, tanto así que es difícil nombrarlas y deja altas repercusiones en mi salud mental. Además, tan complejo es su reconocimiento, que la denunciada fui yo.

Un día llego diciéndome bobadas y estaba muy borracho, yo le estrellé una olla en la cabeza y lo obligué a que me denunciara. Eso es abuso reactivo, significa que, cuando hay un patrón prolongado de violencia psicológica o emocional, la víctima reacciona de forma agresiva contra su agresor, esa reacción es usada en su contra para justificar o minimizar el abuso del victimario. Durante el proceso de la demanda estuvieron de acuerdo con la información anteriormente nombrada, y él ahora me tiene que dar una cuota. Además, yo hago el siguiente análisis, el defendía las residencias universitarias, defiende la vida, el árbol, tiene sus luchas y resistencias, pero estas se quedan en el aire, no sirven, porque no se puede ser anticapitalista, anticolonización, defender las otras formas de vida, si sigue ejerciendo violencia machista, rompiendo de esta manera con sus actos y luchas.

DUITAMA CON MURALISMO – 2011

Después de todo lo que había pasado, llegué a Duitama, sin decir nada de lo que había vivido. Comencé una nueva vida, llegando donde mis primas. Pero, como siempre, la lucha estaba en mi sangre. Entendía que había inequidades, maltrato hacia las mujeres, y cuando logras pensar diferente, te das cuenta de lo que hay que cambiar.

El tema de la mujer me interesó profundamente, sobre todo cuando llegué a una Casa de la Mujer y me di cuenta de que se enfocaban solo en proteger a las madres. Yo pienso que la Casa de la Mujer debe protegerme a mí, como mujer. Fue entonces cuando empecé a cuestionar todo esto, a pelear con ese sector, a intentar transformar la mentalidad de algunas mujeres, a mostrarles que no debían permitir que las maltrataran. Fue así como comenzamos a hacer muralismo en Duitama, centrado en la lucha por los derechos de las mujeres.

Uno de esos murales nos causó problemas. Recibí amenazas, y ahí fue cuando sentí miedo por segunda vez. Ya tenía dos hijos y la situación se volvía más pesada. La zona era muy conservadora, y fuera de eso, ya había comenzado a hablar con mi familia. Me empezaron a estigmatizar, me decían que por ser tan rebelde peleaba con todo el mundo y respondía mal. Incluso me fui a vivir con ellos, pero ellos mismos también me maltrataban. A pesar de eso, trataba de llevarlas a las actividades que realizaba, pero se volvían contra mí.

Un día, mis primas me citaron, sin sus maridos, y me dijeron: “Gracias por la información, pero no queremos que nos digas nada, ¿qué ejemplo vamos a seguir de una mujer con dos hijos y sin dónde vivir? No eres un ejemplo para nadie, no tienes qué comer, ¿de qué libertad habla?”. Les respondí que, efectivamente, tenía dificultades económicas, pero algo que ellas no tenían y que yo sí tenía, era mi libertad. Hago lo que quiero, voy con mis hijos a donde me da la gana y no permito que nadie me maltrate. Ellas me decían que tenían techo y comida, pero yo les respondí: “¿Y a costa con qué?”.

Eso me dolió mucho, pero bueno. Conseguimos a una mujer para hacer el mural y conseguimos un contrato. Pedí todos los permisos necesarios, me gané a la alcaldesa, quien me apoyó en varios proyectos. El mural tenía a Policarpa Salavarrieta y a Manuelita Sáenz. Aquello tenía un mensaje claro: yo estaba marcando territorio, dando una señal. Lo pintamos diagonal al Palacio de Justicia.

Un día, mientras estábamos trabajando en el mural, se acercó un militar. Se quedó mirando lo que hacíamos, y yo le dije a la compañera que tuviéramos cuidado, que nos estaban observando, yo sabía que algo podía pasar. El militar se acercó y nos dijo: “¿No tienen nada que hacer en sus casas?”. Yo le respondí, molesta: “¿Y qué le pasa a usted, que viene a decirnos eso?”. Allí se armó una discusión.

El hombre me empezó a señalar y a llamarme “líder” y “revolucionaria”. Me acusaba de ser una chavista. Le respondí: “Si quiere pintar, coja un pincel y pinte lo que quiera. Nosotros solo estamos pintando”. Luego, nos preguntó si teníamos permisos, a lo que le respondí que sí, que teníamos todo en orden, a diferencia de ellos, que andaban haciendo lo que querían, aunque yo no sabía quién era. Él, molesto, cuando le dijimos que la alcaldesa sabía del mural comenzó a hablar mal de la alcaldesa, refiriéndose a ella de forma despectiva, le decía la lesbiana esa.

Entonces, el hombre hizo una llamada y en pocos minutos, llegaron 20 policías. Yo vi a las mujeres temblando, así que les pedí que se quedaran tranquilas, que no pasaba nada. Les dije que, si algo ocurría, tomaran un tarro de pintura y lo tiraran encima de los policías. El militar comenzó a discutir con ellos y a señalarnos. Cuando finalmente se fueron, se quedó allí, tomando cerveza. A medida que nos íbamos, cuando ya me vio a mi sola y a otra compañera, se acercó, le dije a una de mis compañeras que empezáramos a grabar. Sabía que algo iba a pasar.

El militar se dio cuenta de que lo estábamos grabando y comenzó a amenazarnos, diciendo que nos llevaría a la policía, que éramos guerrilleras. Yo le respondí que no nos estigmatizara. A esa altura, ya era claro que quería sembrar miedo. Después de un rato, se fue, pero nos quedamos con el miedo de lo que pudo haber pasado.

Le pedí a la compañera que me pasara el video y me lo elimino, me decía que no me lo iba a pasar. Después fui a la policía a poner la denuncia, pero me la negaron. Me dijeron que no me preocupara, que no me pasaría nada. Yo insistí, pero no me recibieron la denuncia. Al día siguiente, le conté a la alcaldesa y en lugar de apoyarme, me dijo que mejor dejara todo así, que, si hacía algo, podría empeorar las cosas. Finalmente, decidí contarle a mi familia toda mi historia e irme a declarar.

DECLARO EN TUNJA - 2013

Tenía todos los documentos que respaldaban lo que había vivido en Alpes, Tabio Cundinamarca, y en Duitama. Después de lo sucedido en Duitama, tomé la decisión de ir a dar mi declaración. Me dirigí a Tunja con mi carpeta llena de información, pero antes de irme, le conté todo a mis primas. Ellas quedaron muy sorprendidas y su reacción fue de miedo. Ellas habían vivido la violencia de la guerrilla en un pueblo más adentro de Boyacá, y ese trauma las seguía. Habían perdido a mis dos primos, no sabían si se los habían llevado los guerrilleros o los militares. Ellas temían que algo similar me pudiera pasar a mí y me pidieron que tuviera cuidado. Pensé que, al declarar, de alguna forma, me quedaría protegida. Llegué a Tunja y pasé tres horas hablando sobre lo que había sucedido, pero ahora, con el tiempo, ya no recuerdo muchos detalles. Lo que sí recuerdo es que, cuando leí el documento que me entregaron, no podía creer lo que decía. Era un recuento histórico del conflicto armado en Colombia, y mencionaba a varios sectores, pero de alguna manera no me sentí identificada con el enfoque que se les daba a los hechos.

Durante el proceso de la Comisión de la Verdad, me llamaron para participar en ese espacio, y me rehusé. No quería entrar en ese juego, me sentía amenazada, solo asistí a algunas reuniones como asistente, para entender mejor lo que yo había vivido, pero nunca quise involucrarme más profundamente.

Lo que más me dolía era que yo siempre escondí mi historia. No quería que mi hijo se sintiera víctima de todo lo que había vivido. No quería que se identificara con esa problemática nacional de víctimas, porque, al hacerlo, sentía que estaba jugando el mismo juego que el estado y el gobierno, al entrar en esa categoría de víctimas. Yo no me veía como una víctima, aunque los demás me decían que sí lo era, me resistía a esa idea. Era una forma de mantener mi identidad intacta.

Cuando regresé del Caguán, mi principal objetivo era no seguir el juego de las víctimas. Quería separarme de esa etiqueta, por eso me metí en temas culturales. Estudiar arte fue mi manera de protegerme, de orientarme, sobre todo, de blindarme. El arte me ofreció una salida, me permitió sanar ese dolor que llevaba dentro.

DESPUÉS DE DUITAMA, VULEVO A BOGOTÁ

Después de la situación en Duitama, me devolví a Bogotá. También influenció que en ese

momento la alcaldía estaba a cargo de Petro, algunos amigos me llamaron para ofrecerme trabajo. Viajé un día temprano, y a las 8 de la mañana me hicieron la entrevista. Dos días después ya estaba firmando el contrato. En especial, decidí venir a Bogotá porque no sabía qué hacer; me sentía muy cansada. Así que fue también una cuestión que simplemente llegó.

PLAZA DE SAN CARLOS -2019

En la plaza de San Carlos tengo un puesto de plantas medicinales y aromáticas. Principalmente, ofrecemos aromáticas como: comino, hierbabuena, romero, menta, orégano, cedrón, romero, y brevo para la tensión. Los conocimientos que tengo sobre estas plantas los aprendí de un compañero indígena. Además, el papá de mi hijo es ingeniero forestal, gracias a él también aprendí mucho y conseguimos que nos facilitaran el espacio para el puesto.

Este emprendimiento se fortaleció durante la pandemia. Como la plaza queda cerca del hospital de El Tunal, muchos médicos empezaron a recomendar plantas como la moringa. Las personas llegaban con listas de plantas medicinales para comprar.

Durante ese tiempo, también se volvió costumbre que la gente se bañara primero con siete hierbas amargas, como la ruda, y luego con hierbas dulces, como la manzanilla, la hierbabuena, el sándalo, la menta y la artemisa.

Una planta aromática puede tomarse como una bebida caliente, pero también puede convertirse en medicina si se combina con otros ingredientes. Por ejemplo, la menta con limón o el apio con limón. El apio y la hierbabuena ayuda a regular la digestión. Hay combinaciones de plantas que potencian sus efectos. La sábila, por ejemplo, es muy saludable.

Con mi pareja sembramos marihuana y amapola para usos medicinales, especialmente para dolores. A veces añadíamos hojas de amapola en las ensaladas.

También se pueden extraer componentes de estas plantas: el jengibre, por ejemplo, sirve para desinflamar y se puede tomar en infusión junto con caléndula para aliviar los cólicos menstruales, aunque hay que tener cuidado porque puede afectar la vista si se consume en exceso.

El enebro es otra planta interesante: la mitad de su pepa puede usarse para adelgazar y también sirve para limpiar el útero o incluso inducir abortos naturales.

La cebolla, como diurético, fue una medicina que mi mamá me aplicó en forma de emplastos para los cólicos menstruales.

El extracto de eucalipto lo usamos para hacer vaporizaciones, la canela para aliviar dolores de estómago, y el ajo para fortalecer las defensas.

Actualmente, también estoy muy atenta a la política pública que se viene construyendo sobre las plazas de mercado en Bogotá, buscando que se enfoque en la participación de las mujeres.

EL ARTE, MI CATARSIS

Yo realicé una obra llamada Machismo se hace con C. La "C" era porque el machismo es un tema cultural: hombres y mujeres lo reproducimos. Es un modelo que nos hace comportarnos de maneras machistas, y eso es lo que queremos transformar, porque a ambos nos afecta. En esta obra también cuestionábamos la diversidad sexual desde la mirada del machismo. Además, realicé otros tipos de obras, como El arte de vivir sin miedo y sin violencias y Danzando y cantando las mujeres vamos avanzando.

También participé en una batucada, y le daba con tantas ganas a los tambores que era como una catarsis para mí.

SER MUJER CRÍTICA, POLÍTICA Y FEMINISTA POPULAR.

Uno ha aprendido empíricamente a pararse duro, a participar desde la política, pero yo no veo a mujeres que puedan llegar, por ejemplo, a ser presidentas. Siento que falta mucha formación y bagaje desde posturas políticas.

Actualmente trabajo en Integración Social, acompañando a personas adultas mayores. Como víctima del conflicto, siempre me he preguntado por qué tuve que vivir ciertas situaciones. Cuando hablaba con las mujeres adultas mayores y les preguntaba si se consideraban víctimas del conflicto, ellas se echaban la bendición y decían que gracias a Dios no. No se sentían víctimas, a pesar de haber sido desplazadas de sus territorios y haber llegado a Bogotá. Para ellas era gravísimo reconocerse como parte de las víctimas del conflicto armado. Yo les decía: "Yo sí soy víctima", y ellas me respondían: "Pero, profe, si usted se ve buena gente". Pensaban que ser víctima era ser guerrillero, como si los ocho millones de víctimas del conflicto tuvieran ese mismo perfil.

Yo, como mujer, busco ayudar a otras mujeres. Hace poco logré evitar que a una madre le quitaran a su hija. Ella estaba peleando con su pareja en los alrededores de Villa Mayor. Junto a otras mujeres hicimos un escándalo, porque la gente pasaba por el lado como si nada, como si no fuera su problema. Al final, el hombre se fue. Sin embargo, la señora no quiso recibir ayuda ni reconocer que estaba siendo violentada.

Siempre he estado activa en el activismo político y en liderazgos, pero estoy cansada. Incluso hoy en día me sigue dando miedo. Hace poco, el dirigente político de este país, el señor Petro, dijo que cuando terminara su periodo de gobierno seguramente quedaría solo, sin amigos y sin familia, pero que habría hecho lo que su corazón deseaba. A veces yo me siento como él: por proteger a la familia, una termina aislándose.

Además, una vez, desde la Secretaría de la Mujer, nos ofrecieron entradas para ir a ver partidos de fútbol masculino. Nos dimos cuenta de cómo incluso las instituciones tergiversan los enfoques, claro, les cuestionamos eso. Después nos invitaron a un partido de fútbol femenino, pero fue evidente que necesitamos más espacios donde verdaderamente se reconozca la participación de las mujeres.

Considero que las mujeres tenemos que hacer un esfuerzo consciente para meternos en el mundo político y electoral. No hay otra opción si queremos paz. ¿Cómo vamos a gobernar el país que soñamos si no participamos en la toma de decisiones? Se trata de construir desde la gobernanza de los colectivos, de pequeños ejercicios de poder ciudadano. Necesitamos integrar a las mujeres en esa práctica para que entiendan cómo se mueve este mundo, ya sea a nivel nacional, distrital o mundial. Entiendo que el derecho al voto fue un gran logro para las mujeres, pero no ha sido suficiente, porque muchas veces seguimos apostando a los mismos de siempre.

PARA FINALIZAR

Así finaliza esta historia de vida, recorriendo las múltiples formas de violencia que atraviesan las mujeres desde sus cuerpos y sus territorios. Permittiéndonos analizar a partir de las cuatro categorías nombradas, entretejiendo saberes y experiencias.

Entendiendo que el conflicto en Colombia no solo deja cicatrices físicas en los territorios, sino también profundas marcas en los cuerpos y vidas de las mujeres. Y como estos mismos cuerpos femeninos emergen como estrategias de guerra y disputa. Donde las practicas alrededor de la ginecología natural, el arte y autocuidado, permiten fortalecer la pedagogía crítica y el liderazgo femenino. Siendo una mujer políticamente activa, que denuncia y alza su voz, fortaleciendo la comunidad y la rebeldía.

Este proceso, profundamente político y sanador, es una apuesta por la vida digna, el reconocimiento del cuerpo como territorio autónomo y la recuperación de saberes tradicionales como forma de reconstrucción personal y colectiva.

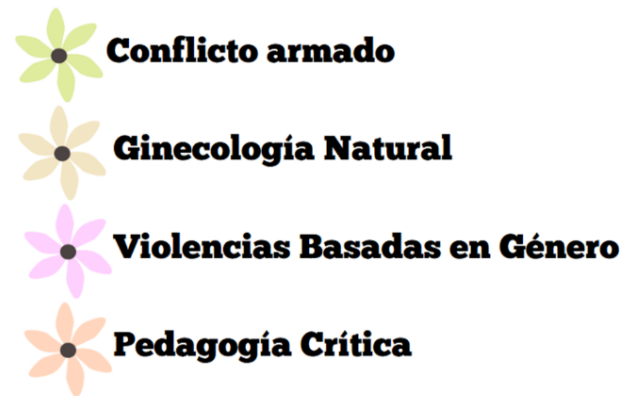
CONTINUARÁ...

SOY LA MEMORIA DE MI ABUELA

“Relato de la mujer negra líder, amorosa, sabedora y partera”

La siguiente historia de vida que se presenta a continuación nos sumerge en el recorrido de la vida de una mujer que es guardiana de sabiduría ancestral de Zaragoza, bajo cauca. Fue desplazada en dos ocasiones y es sobreviviente del conflicto armado. Ha luchado por la educación y la salud desde su liderazgo social.

A través de su experiencia, seremos testigos de cómo su memoria y fuerza, se entrelazan para construir caminos de sanación y transformación. De esta manera lograremos identificar cuatro categorías fundamentales: conflicto armado, ginecología natural, violencias basadas en género y educación transformadora, que nos permita comprender las relaciones profundas entre estas con el cuidado de la vida, el cuerpo- territorio y la resistencia femenina. Estas reflexiones apoyaran la creación de la cartilla viva de ginecología natural, pensada como una herramienta de sanación y acceso a la información para las mujeres víctimas del conflicto armado.



FUI LOS OJOS DE MI ABUELA

Nací en 1973, en el bajo cauca, Zaragoza, en la piña de oro de los indios Yamesi. Soy sobreviviente del conflicto armado, no puedo llorar, ni vivir en el pasado, si no avanzar, porque ahí una razón de ser que me hace seguir...

El municipio de Zaragoza, ubicado en el Bajo Cauca, Antioquia, es una zona minera que ha experimentado un crecimiento constante en el conflicto armado a lo largo del tiempo. Con el paso de los años, vivir en este territorio se fue haciendo cada vez más complejo. En la región,

existen minas conocidas como quiebrapatatas, donde se tortura y desaparecen campesinos, además de llevar a cabo reclutamientos forzados.

En este contexto, todos los grupos armados operan en la zona, pero los paramilitares fueron los que nos desplazaron. Además, las multinacionales extranjeras, especialmente las dedicadas a la minería, operan en el Cauca, extrayendo oro, y se han involucrado en la ganadería y la agricultura, lo que también ha afectado profundamente la vida y la seguridad de los habitantes de la región.

Desde muy pequeña, la vida me preparó para ser guardiana de un legado. Yo me crié sin mis padres. Desde que tenía un mes de nacida, mis papás se separaron, luego quedé al cuidado de mi abuela paterna. Ella ya estaba mayor, pero fue quien me crió. Mi abuela era partera, la única del pueblo y tenía un conocimiento profundo sobre las plantas medicinales y la partería.

Cuando tenía siete años, mi abuela perdió la vista, pero eso no la detuvo. Ella seguía siendo la partera del pueblo, a pesar de no poder ver, me mandaba a mí para que le leyera los libros y le explicara cómo debía proceder con los remedios y tratamientos. También me enviaba a recoger plantas específicas que ella utilizaba para distintos fines médicos. Me enseñaba cómo prepararlas, cómo hacer los emplastos, sobijos, las bebidas para las parteras, las paridas y las embarazadas. Cómo usar los aceites esenciales, todo basado en el conocimiento ancestral que ella había acumulado a lo largo de su vida.

Mi abuela me explicaba que, debido a su pérdida de vista, no podía estar segura de qué planta estaba utilizando, pero confiaba en mí para que fuera sus ojos y asegurara que todo fuera correcto, para usar los ingredientes específicos. En ese entonces, no existían cesáreas, las mujeres parían en casa con la ayuda de las parteras, como mi abuela. Ella me enseñaba cómo preparar el aceite macerado de plantas y las bebidas especiales que las parteras daban a las mujeres embarazadas, especialmente para acelerar el parto cuando llevaban muchos días con dolores. Estas bebidas ayudaban a sacar el frío y a aliviar los dolores del parto.

Mi abuela me decía que su misión era prepararme para que, cuando ella ya no estuviera, esos conocimientos no se perdieran. Ella me decía: "Yo la voy a preparar a usted para que cuando yo muera, los conocimientos no se pierdan.". Me formó como su memoria viva, su continuadora. En nuestro pueblo no había hospitales ni médicos; el parto era en casa, y la vida dependía de los saberes de las parteras y sanadoras.

Ella me veía como su reemplazo, como la memoria de todo lo que había aprendido, para que no murieran estos conocimientos. Fue así como me adentré en el mundo de la partería y el cuidado tradicional y cómo me convertí en la guardiana de esa tradición, con el conocimiento de plantas y remedios que me dio mi abuela.

Mi orgullo es saber que sigo honrando a mi abuela, Paola Machado, a todas las mujeres y sabedoras ancestrales de los kilombos, quienes, desde tiempos de resistencia africana en América, han sido sanadoras, cuidadoras y guardianas de la vida.

MÉDICA DEL PUEBLO

Cuando mi abuela murió, siendo aún muy joven, empecé a asumir su papel. A los 16 años, ya era reconocida en el caserío como la "médica del pueblo". Las personas confiaban en mí para atender picaduras de culebra, casos de paludismo y otras enfermedades graves.

Preparaba bebidas con plantas como las hojas del cedrón, la cual es amarga, la balsamina y muchas otras. A veces, para llegar a un centro médico, si la persona no mejoraba, se necesitaban ocho o doce horas de camino en hamaca, por trochas difíciles e iban varios hombres que se turnaban la carga. Nunca se nos murió nadie.

Recuerdo con claridad cuando atendí mi primer picado de culebra. Aunque sentí temor, confié en los conocimientos que mi abuela me había transmitido. Logré salvar a esa persona, ese día sellé mi compromiso con mi comunidad y con mi linaje de sabedoras. Desde entonces, no solo curábamos el paludismo y el cólera con plantas, sino que también garantizábamos la vida en condiciones muy adversas.

Como sabedora, mi misión es continuar transformando vidas, generación tras generación, manteniendo vivo el conocimiento de nuestras plantas, nuestros sobijos, nuestras medicinas naturales y nuestro compromiso profundo con la salud y la dignidad de nuestras comunidades.

El libro que yo le leía a mi abuela quedó guardado en mi memoria, porque con tanto desplazamiento que vivimos, lo perdí. Cuando tenía 22 años me tocó salir desplazada, ese libro se perdió, porque cuando uno sale así, uno no puede llevar nada. Sin embargo, lo que más me duró fue lo que quedó en mi cabeza: todo lo que aprendí está en mi mente, lo cargo conmigo.

Tú eres maestra de lo que haces y la experiencia es el verdadero maestro. Desde ahí me reconozco como partera y sabedora. Al empezar a curar diferentes enfermedades, ya no era necesario caminar ocho o diez horas para llegar a un hospital: ahora los pacientes me los traían a mí.

Con el tiempo me propusieron quedarme en el pueblo y hacer una sala para recibir a las personas. Así lo hice. No tenía plaquetas ni instrumentos, porque para ese entonces ya existían los promotores de salud, pero yo no había estudiado, por eso el Estado no podía pagarme. Aun así, me quedé allí, trabajando con lo que teníamos.

Partía botellas para obtener vidrio, lo esterilizaba con agua, jabón, alcohol, y luego lo ponía a hervir para poder pinchar el dedo de las personas y sacar una muestra de sangre, de manera que en el pueblo pudieran identificar qué tipo de paludismo tenían. Así trabajé durante muchos años.

Después vimos la necesidad de tener una persona que sí hubiera estudiado y pudiera ser promotor de salud, para que tomara las muestras gruesas y ayudara a la comunidad.

Metimos un proyecto, para que nuestro municipio pudiera contar con un microscopio, que nos permitiera leer las muestras de paludismo, tuvimos que luchar mucho. Fue necesario aportar \$1,500 para capacitar a una persona y además conseguimos que la alcaldía nos donara el microscopio, la idea era que quedara en la escuela y así poder identificar, sobre todo en los niños, el tipo de paludismo que tenían. Porque casi todos los niños presentaban síntomas, y uno no puede mandar al hijo con cualquiera para que le haga las revisiones.

Además, la medicina se demoraba tres o cinco días en llegar, y mientras tanto los trataban con medicamentos como Neucopenin, Picamina y Nepal. Entonces mandamos a un compadre a hacer el curso de promotor de salud, y él lo logró. Hoy en día, es la persona encargada del centro de acopio de Icacales y de todas las otras escuelas de la región.

Sin embargo, aún creo que es fundamental que lleguen cursos de enfermería y otros programas de formación, con manos por el gobierno, para que la comunidad pueda mejorar su acceso a la salud. También me gustaría que se ofrecieran cursos de maquillaje para las jóvenes, de modo que no pensarán en casarse tan jóvenes, como a los 12 o 15 años. Las mujeres campesinas a menudo ven la ciudad como algo lejano y temen venir, ya que no conocen cómo funcionan las cosas aquí. Es un miedo comprensible, pero que puede superarse con educación. Sabemos que todas tenemos la capacidad, pero el miedo muchas veces nos paraliza. Mi esperanza es que se enfoquen en enseñar y educar a las mujeres jóvenes y a los niños, para que tengan más herramientas para tomar decisiones y enfrentar el mundo con confianza.

Los hermanos de mi abuela eran médicos generales y también homeópatas, formados en la Universidad Nacional y en la Universidad Javeriana. Así que yo tengo el conocimiento de ambos lados: el libro de mi abuela, con la medicina ancestral y la partería, pero también el conocimiento académico de mis tíos. Tengo los dos enfoques del conocimiento. Sin embargo, no me gusta mucho ejercer la partería, porque involucra el cuerpo de otra persona y la sangre ya no va conmigo. Pero igual, lo hago en el caso en que no haya nadie, porque nuestra vocación es salvar vidas. Mi verdadera vocación es ser sabedora me atrae profundamente poder curar a las personas a través de las plantas.

LIDERESA SOCIAL

De niña, viví una experiencia horrible que nunca denuncié, una experiencia que sé que nunca olvidaré. Lo que me sucedió marcó mi vida de manera profunda, aunque sé lo que pasó, muchas veces no se habla, como si quisiera desaparecer o quedar en el olvido. Lo cierto es que levanté la voz, no me dejé vencer, siempre luché, pero a pesar de todo, la gente intenta atropellarte, humillarte, hacerte desaparecer, ignorando la lucha interna y externa que he tenido que enfrentar.

Como líderes sociales, buscamos el bienestar común de nuestra comunidad y el progreso de la región en la que vivimos, conociendo profundamente los problemas que enfrentamos. En las comunidades negras, nos ayudamos mutuamente, siempre enfocados en el apoyo y la solidaridad entre nosotros.

He sido líder social toda mi vida, trabajando desde el territorio y la junta de acción comunal. Junto a la comunidad, formamos colegios en áreas como: Simarrón, Simarroncito, Simarrón 1, y en lugares como Cordero y Cacale, que es un centro de acopio. También tenemos colegios como 12#1 y 12#2, donde tengo mi finca, el colegio está construido a tan solo 500 metros de distancia. A lo largo de los años, pedimos a los alcaldes, en quienes votábamos, que se construyeran colegios porque los hijos de los mineros no tenían derecho a educación. Tenían que caminar entre 8 y 12 horas desde el casco urbano para acceder a la educación. Como comunidad, uno está

siempre para apoyar a los demás.

Siendo líder social, ayudamos a montar una alcaldesa, una mujer cabeza de hogar del pueblo y para el pueblo. Ella se dedicó a ayudar a las mujeres campesinas a emprender, apoyándolas en la cría de pollos, cerdos, huertas caseras y siembra de arroz. Todo lo producido se llevaba al pueblo y se vendía. También apoyamos a otro alcalde, quien se comprometió con la educación, porque muchos niños de 10 o 12 años no sabían ni escribir. Los materiales educativos los transportábamos en volquetas, porque allá los caminos eran solo trochas. En la vereda Barrio Galleta, por ejemplo, los cursos llegaban hasta quinto y los profesores se quedaban en mi casa cuando llegaban a la zona.

Sin embargo, cuando fui desplazada, a los dos años los profesores se fueron, ya que se demoraban mucho en pagarles, al no estar yo allí, ya no les daban el mismo apoyo que antes. Los profesores, junto a los niños, cultivaban arroz, yuca y maíz. Todo esto lo hacíamos en comunidad, apoyándonos mutuamente en cada paso que dábamos.

EL OLIODUCTO DE MACHUCA - 1998

Yo era minera en la zona de Machuca y siempre decía, recordando las voces de mis ancestros: "Si ese tubo lo llegan a romper, nos morimos todos". Un día, tomé la decisión de irme a El Bagre, otro municipio minero que está a unas tres horas de Zaragoza, por el bienestar de mis hijos. Ese día que me fue a El Bagre, el 18 de octubre de 1998, el ELN rompió un oleoducto y el pueblo fue quemado por la guerrilla. Durante la madrugada, la gente se lanzó al río María Paz para intentar escapar, pero muchos no lo lograron y murieron quemados. Fueron 85 personas las que fallecieron. Recuerdo que una retroexcavadora se encargaba de hacer hoyos para echar la ceniza de las víctimas. Se veían ocho montones de cenizas, cada uno representando a una persona.

PRIMER DESPLAZAMIENTO HACIA BOLIVAR – 2006

Estuve en Zaragoza durante seis años, donde recibí ayuda de una tía. Ella siempre me sugería que me fuera a Estados Unidos, pero yo no podía, ya que era madre de cuatro hijos y mi prioridad era ponerlos a estudiar y brindarles lo mejor que pudiera. Durante ese tiempo, tuve un almacén y trabajaba allí para poder sostenerme a mí y a mis hijos, hasta que me tocó volver a desplazarme.

SEGUNDO DESPLAZAMIENTO HACIA BOGOTÁ – 2012

Llegue a Bogotá el 12 de diciembre del 2012, con mis cuatro hijos, siendo bachiller con solo un tercero de primaria. Tenía un negocio con siete empleados, pero me vi obligada a dejar todo atrás, llevándome solo lo que tenía puesto. Al principio, los trabajos que conseguí fueron informales: trabajé como vendedora ambulante en el Transmilenio, en construcción y en varios oficios. Trabajé duro cada día y logré sacar adelante a mis hijos.

Cuando llegué a la ciudad, las entidades ya conocían mi contexto y lo que había pasado en el territorio, por tal razón no fue necesario declarar, ya me reconocían como víctima. Me brindaron seguridad, fue lo único que me ofrecieron: protección. Al principio, la Unidad de Protección me dio seguridad por seis meses, pero un día mi hija estaba en la zona sur de Bogotá, la detuvieron y la amenazaron, diciéndole “ya sabemos dónde está ubicada su mamá y su familia” así que me activaron seis meses más. La persecución me siguió incluso hasta aquí.

Sin embargo, a pesar de ser reconocida como víctima, no he recibido nada por parte de la Unidad de Víctimas. No me han dado apoyo en términos de educación para mis hijos ni ayuda con mercados, solo seguridad, que es lo único que he recibido hasta ahora.

MUJER KILOMBO

Yo trabajo en los kilombos de Bogotá, donde brindamos atención a la salud con medicina ancestral. Es un trabajo que realizamos de la mano con la Secretaría de Salud. A mí me gustaría que los kilombos estuvieran en todo Colombia para que se reconozca este tipo de medicina y los saberes ancestrales. Estos saberes provienen de los territorios, por eso, necesitamos que se enfoquen en lugares olvidados, como el Bajo Cauca. Nosotras, como sabedoras, hemos logrado que el Estado vea la importancia de nuestra labor. Al principio, muchos no creían en nosotros, pero los resultados hablaron por sí mismos, hoy en día se ha reconocido la importancia de nuestras prácticas.

Gracias a esta colaboración, se ha logrado un avance significativo: cada localidad en Bogotá debe contar con un kilombo, ya hemos recibido el apoyo del gobierno, que nos paga y nos acredita para trabajar en los territorios. Durante la pandemia de COVID-19, cuando la Secretaría de Salud se vio sobrepasada, trabajamos juntos y les proporcionamos las plantas medicinales que ayudaron a descongestionar los hospitales y clínicas, logrando salvar muchas vidas. Nos sentimos orgullosas de que, cuando nadie más conocía las soluciones, nuestras ancestras ya tenían el conocimiento para ayudar.

Además, existe un decreto que garantiza el derecho a la partería, algo que antes no se reconocía, pero ahora está establecido en los hospitales de Bogotá, donde se implementa el parto humanizado. Las parteras ancestras y sabedoras, como nosotras, somos ahora referentes de salud en comunidades negras. También hemos sido protagonistas en la enseñanza de los médicos, mostrándoles cómo se recibe a un niño según nuestras prácticas tradicionales.

A pesar de este avance, todavía enfrentamos desafíos, como la falta de reconocimiento formal. Aunque nuestro conocimiento es vasto, no contamos con títulos universitarios, lo que a menudo lleva a la sociedad a infravalorar nuestra labor. Nos vemos obligadas a luchar por el reconocimiento y por mejores condiciones laborales, ya que somos muy mal remuneradas. Sin embargo, lo que hacemos es por amor a la comunidad, que necesita nuestra ayuda.

A veces, intentan apropiarse de nuestros saberes, con fines económicos o de poder, pero nosotros sabemos lo que estamos haciendo y siempre procuramos proteger nuestro conocimiento ancestral, porque es un legado que no podemos dejar que se pierda.

LA MONTAÑA PARA EL NACIMIENTO

En cuanto a mis hijos, los cuatro nacieron con la ayuda de parteras. Los dos primeros con partera. Mi tercera hija, la tuve yo en casa, me tocó hacer de partera y esperar a que la abuela llegara para cortar el ombligo de mi bebé.

La historia de mi última hija es muy especial. Nació cuando yo tenía 23 años, y fue una experiencia única. Mi hija nació a las 6 de la mañana, pero antes de eso, tuve muchos problemas durante el embarazo. Desde el primer mes, comencé a sentir dolor de cabeza y me hinché. El médico me dijo que debía ir dos veces al día, en la mañana y en la tarde. Cuando tenía seis meses de embarazo, me puse muy mal y me tuvieron que hospitalizar. Fue en ese momento cuando el doctor me dijo que, si no tenía a la niña en el hospital, lo más probable era que yo moriría, ya que tenía preeclampsia.

Sin embargo, yo le respondí que tenía mi propio médico, la montaña y empecé a hacerme mis propios tratamientos. Cuando fui a mi último control, el médico me dijo que debía ir el domingo. Pero yo le dije que no, que volvería hasta que llegara el momento de la primera cita de mi hija. Esa noche, tuve mucho dolor, así que me preparé. Calenté agua, me hice baños de vapor y tomé mis hierbas. También preparé agua de panela, manzanilla y leche caliente con canela. A las 5 de la mañana, hice una ponchera de agua caliente, le eché sal y me metí. Cuando sentí un dolor, empujé, y la niña salió. Porque parir en agua no duele.

Cuando mi esposo llegó, me encontraron con mi bebé en la cama, esperando a cortar el ombligo. Luego, se la llevaron a pesarla.

MACERADO DE PLANTAS CONTRA EL MACHISMO

La discriminación hacia las mujeres, especialmente la idea de que solo el hombre debe ser el líder, ha sido una de las luchas más grandes que enfrentamos. Nosotras, las mujeres negras, somos muy ambiciosas, así fui en mi adolescencia. Cuando logramos juntar algo de dinero, ya sea en el recreo o durante el descanso, lo usamos para iniciar nuestros propios emprendimientos. Compramos materiales, vendíamos comida o hacíamos rifas. Con el tiempo, compramos productos como miel moscada, anís, canela y usamos estos ingredientes para hacer enyucados, bollo de plátano y otros platos. De esta manera, vamos surgiendo y alcanzando nuestra independencia económica. Así, si el marido nos dice algo, nosotras respondemos con firmeza, diciendo: "No, porque yo soy autónoma, trabajo y soy capaz por mí misma."

A lo largo de mi vida, he visto a muchas mujeres ser maltratadas, tanto psicológicamente, verbalmente como físicamente. Amo a estas mujeres desde lo más profundo de mi corazón porque, como todas, salimos de la costilla de Adán y merecemos amor y respeto. Si hubiéramos salido de la planta de los pies, tal vez deberíamos ser pisoteadas, pero como salimos de la costilla, merecemos estar a la misma estatura y ser tratadas con el mismo respeto. Las mujeres no deben dejarse maltratar por nadie, ni por los hombres ni por nadie más. Primero, debemos aprender a amarnos a nosotras mismas antes de esperar que otro nos quiera.

En una época daba talleres y muchas veces, las mujeres me decían: "Mi marido me dice que no me pinte ni me ponga bonita porque me va a ver y va a pensar que estoy buscando otro." A esas mujeres les respondí: "No lo hagan por su marido. Hágalo porque a ustedes les nace, porque ustedes lo desean. Ustedes son autónomas, empoderadas, con libre albedrío. No miren si lo que hacen le va a agradar a otro, sino si lo están haciendo porque lo desean."

Algunas me decían: "Mi marido me pega." Y entonces, decidí acercarme a esos hombres y preguntarles con qué principios morales pensaban que podían golpear a sus esposas. Les decía: "El hombre tiene que darle a la mujer amor, respeto, besos, abrazos, flores, anillos, collares, todo lo que ella quiera, para que en la noche ella pueda amarte y corresponderte. Si tú la maltratas, ¿cómo esperas que ella te atienda? Su cuerpo le pertenece a ella, no a ti. Y si ella te dice 'no', debes respetarlo, porque es su decisión."

Después, en otra charla, invitamos a los hombres. Algunos de ellos me decían: "Yo pensaba que podías cambiar a todas las mujeres, pero ninguna de ellas me va a cambiar." Me insultaban y decían que mi objetivo era corromper a las mujeres, desbaratar hogares. Incluso me amenazaron, diciéndome: "Si usted sigue así, no va a poder venir más acá, usted ya sabe lo que le va a pasar, o se va o la sacamos y la sacamos como nosotros queramos."

Sin embargo, las mujeres me apoyaban, decían que, si me sacaban, también las sacaran a ellas. Ellas querían que yo siguiera dando talleres, porque sentían que les estaba ayudando. Decidí hacer algo simbólico para mostrarles que también podemos sanar de otra manera. Saqué de mi bolso un macerado de plantas y comencé a hacerle una limpieza a uno de los hombres violentos, los sentamos y le hicimos un masaje con plantas, él al sentirse bien, pidió disculpas. Finalmente, se dio cuenta de que su comportamiento venía de la falta de conocimiento y me preguntó por qué no se daban talleres para sensibilizar a los hombres. Él comprendió que lo que había aprendido en su hogar de niño, lo había replicado, pero se dio cuenta de que los oficios no tienen género y que las labores domésticas deben ser compartidas.

Este proceso de educación y sensibilización es fundamental, porque muchos hombres no saben que hay otras formas de relacionarse, debemos brindarles las herramientas para que cambien su perspectiva y traten a las mujeres con el respeto que merecen.

MI INDEPENDENCIA Y MI FUERZA

No me importa caerle bien a todo el mundo, especialmente a mis suegras. Con mi primer marido, mi suegra tenía cuatro hijos, yo me encargaba de esos cuatro hijos, de su cuidado y bienestar. Un día, una de sus hijas comenzó a meter a su novio en la casa, cuando el hermano se dio cuenta, me

empezó a insultar porque ya lo había visto varias veces. Mi suegra y la hija me golpearon, pero yo no me dejé golpear. Desde pequeña, con mis tres hijos, aprendí a defenderme. Aunque recibí mucho maltrato y daño, me cansé de esa situación y me fui. Ese hombre es el padre de mis dos hijos mayores.

Luego, viví con el padre de mis dos últimas hijas, pero cuando conocí a mi suegra, ella me rechazó por ser negra. De hecho, yo misma quería ser más oscura y negra, porque agradezco a Dios por aquellos negros que fueron arrancados de África y llegaron hasta aquí. Mi suegra me insultaba con palabras muy groseras y racistas, pero yo le respondía que la amaba en nombre del Señor. Le decía que, a pesar de todo, yo tenía ideas brillantes y un conocimiento maravilloso que solo se consigue en el Pacífico colombiano. Mi suegra me decía que me iba a hacer la vida imposible, pero yo seguía firme. En ese momento, yo tenía 19 años.

Después, a los pocos años, mi suegra sufrió un derrame cerebral y la cuidé durante cinco años. Ella era cristiana y no quería ir al médico, pero me llamaron para que la atendiera con mis saberes ancestrales. Cuando llegué, me abrazó y me pidió perdón por todo lo que me había dicho. Le respondí que no me ofendió para nada, porque no soy cadenita de oro para que todos me quieran. Le dije que estaba en su derecho de decirme lo que pensaba. Fuimos al médico en el hospital de Zaragoza y la comunidad, incluso el alcalde, me apoyó. Me dieron algo de dinero porque no tenía recursos. El médico le hizo los exámenes pertinentes y aunque su situación era grave, logré hacerle terapias y darle una buena alimentación, usando aceites y hierbas. En dos años, mejoró mucho. Le daba café verde, que es excelente para la trombosis y aplicaba aceites tibios macerados con plantas. Ella vivió otros cuatro años más.

Con el padre de mis dos últimas hijas, la situación fue diferente. Como yo trabajaba y era independiente, él esperaba que lo mantuviera. Salía a las 5 de la mañana y regresaba a las 10 de la noche y me descuidaba. Yo le dije que, si seguía así, nuestra relación iba a terminar. Él me respondió que, como yo era negra y tenía cuatro hijos, nadie me querría en la ciudad, porque lo que buscan ahí son mujeres profesionales, estudiadas. Yo le contesté: "No se preocupe por mí, si a mí no me paran bolas, soy yo la que voy a hacer con mi vida lo que yo quiera." Mostrándome a mi misma cómo, a pesar de los desafíos y las dificultades, siempre he mantenido mi independencia y fuerza, no solo para mis hijos, sino también para seguir adelante en la vida, a pesar de los prejuicios y las adversidades.

NUESTROS SABERES

Dependiendo de lo que observe la partera, se entregan diferentes tratamientos, ya sea bebidas o vagos (baños de asiento). La elección de uno u otro depende de las necesidades específicas de la persona que está siendo atendida.

Nosotros protegemos nuestros saberes porque son pactos que hicimos con nuestros ancestros y nuestra cultura siempre guarda esos conocimientos como un patrimonio. Por esa razón, no hablamos específicamente de las preparaciones, ya que estos son secretos que se transmiten dentro de la comunidad y se valoran profundamente.

MENARQUÍA

Le hacemos unos vahos y unos baños especiales a las niñas cuando empiezan su menstruación. Tenemos prácticas tradicionales que seguimos con mucho cuidado: cuando nuestras niñas menstrúan, no las dejamos comer huevo, ni bañarse con agua fría en el río, ni dejar que les caiga agua de lluvia. Además, les preparamos unas bebidas especiales para evitar que les den cólicos.

Tampoco las dejamos barrer, porque eso les puede hacer daño. Si una niña barre el primer día de su periodo, ese mal hábito puede causarle problemas a futuro. Por ejemplo, si desde el primer periodo comen huevo o hacen esfuerzos físicos como barrer, la sangre se les pone "hedionda", fuerte y empieza a oler mal, al igual que si no se cambian la toalla higiénica a cada rato. El olor sube, eso es señal de que algo no está bien.

También les damos una toma de una botella curada, compuesta por muchas raíces y cortezas de árboles, para que no les vaya a dar miomas en la matriz. Este remedio natural ayuda a que, en el futuro, puedan tener hijos con facilidad, porque si una mujer tiene mucho frío en la matriz, no puede procrear. El frío mantiene la matriz inflamada, con dolor y dificulta quedar embarazada.

A las niñas, además, las educamos desde ese momento en educación sexual. Les explicamos que ya pueden quedar embarazadas, porque su cuerpo empieza a transformarse: los senos se colocan grandes, las caderas se ensanchan y los hombres empiezan a mirarlas. Les enseñamos que no deben dejarse manosear, que su cuerpo no es de nadie, que son dueñas de sí mismas y deben ser celosas con su cuerpo.

Si se ponen a tener relaciones a temprana edad, corren muchos riesgos. Una niña embarazada siendo menor de edad tiene más riesgo de mortalidad que una mujer adulta. Además, por su corta edad, su cuerpo puede sufrir complicaciones: se puede abrir, pueden tener estrías, preeclampsia y el bebé no tendría espacio suficiente para su formación. En cambio, cuando llegan a los 22 años para adelante, su cuerpo ya está listo y son conscientes para tomar la decisión de formar una familia si así lo desean.

Nosotros siempre les repetimos un dicho muy común: "El hombre promete y promete hasta que lo mete." Todo el mundo quiere tener una doncellita en su casa, pero no todo el mundo está dispuesto a darle una buena vida a esa doncellita. Porque amar es muy diferente a prometer. El verdadero amor se construye primero en la familia y es algo personal.

LA MATRIZ BRINCA

La sabedora es quien inicia el tratamiento de la mujer, luego, si es necesario, la remite donde la partera. La partera revisa si hay que arreglar la matriz, cuando empieza a trabajar

en ella, no necesita que le digan qué tiene la paciente: al iniciar a sobarla, la partera se da cuenta en qué condiciones está la matriz.

Si la matriz tiene la boca hacia abajo, la partera la acomoda. Le hace un sobo especial, si requiere fortalecimiento, le manda plantas medicinales para prepararla. Con los sobos, los aceites y la medicina natural, se le prepara la matriz para recibir vida, fortaleciendo el útero y aportándole vitaminas. Si la mujer requiere tratamiento para desaparecer miomas, también se le mandan las plantas adecuadas, dependiendo de lo que ella tenga y de lo que quiera lograr. Además, cuando se quiere quedar embarazada, la matriz brinca.

Se suele usar la ruda porque es muy eficaz. Nosotros mismos preparamos los remedios y damos la indicación exacta de cuánto tomar y durante cuánto tiempo. Luego, por lo general, las mujeres vuelven y nos dicen: "Ya estoy embarazada" o nos cuentan que ya tuvieron su hijo.

EMBARAZOS ECTÓPICO

A veces las mujeres empiezan con hemorragias y dolores durante el embarazo, hasta que los médicos tienen que hacer una inducción, porque en ocasiones el bebé está fuera de lugar. En esos casos, la sabedora le realiza un sobo a la mujer, examina la posición del niño y le informa: *"Este es un embarazo ectópico, el niño está fuera de la matriz."* Entonces se le advierte que no puede continuar con ese embarazo porque es un peligro para su vida o para mayor seguridad se le recomienda ir al médico para que le realicen exámenes más específicos.

Nosotros trabajamos de la mano con la medicina occidental, porque ellos tienen las herramientas y máquinas necesarias para ver con precisión qué está pasando en el cuerpo. Después de tener claridad, gracias a esos exámenes, nosotros ya sabemos cómo proceder con el tratamiento desde nuestros saberes. De hecho, muchas veces los resultados médicos terminan confirmando lo que nosotros habíamos diagnosticado desde el conocimiento ancestral.

ENFERMEDADES

En cuanto a la menstruación, cuando hay menstruaciones dolorosas es necesario revisar si la causa son miomas o si la persona tiene anemia. Entonces, se va mirando qué es lo que toca hacer y cómo se debe proceder, de una forma similar a cuando se va al médico.

Se preparan componentes de plantas cuando vemos que los miembros de la comunidad presentan defensas bajas. Se utilizan plantas naturales que aportan vitaminas, especialmente aquellas ricas en vitamina A, B12 y hierro. Además, se recomiendan batidos, jugos y plantas emolientes que solo las sabedoras conocen bien.

Las plantas emolientes son muy importantes, porque además de ser nutritivas, también son depurativas. Por ejemplo, si una persona tiene cáncer, se le da tratamiento con estas plantas durante tres meses y muchas veces el cáncer desaparece. Estas plantas actúan como si fueran limas, desprendiendo todo lo que se ha pegado dentro del cuerpo. Por su potencia, el mal se desprende y es expulsado.

Todo esto es posible porque, si las defensas del cuerpo están altas, las enfermedades no tienen cómo fortalecerse. El cáncer, en realidad, es solo un bajón de defensas: cuando las defensas caen, las enfermedades aprovechan y se hacen fuertes. Por eso, la base del tratamiento es siempre fortalecer el cuerpo con los saberes de las plantas.

CANCER DE SENO

Tenemos bebidas especiales que llamamos "número uno", hechas con puros remedios de comida que usamos de manera diaria. Le decimos "número uno" porque son muy eficaces, especialmente en casos donde el cáncer surge más que todo por el estrés y la bajada de defensas. Cuando las defensas bajan, en nosotros, los senos empiezan a doler y a veces a presentar malformaciones. Esto también puede ocurrir por golpes en los senos, incluso durante el sexo, donde hay malos procedimientos como golpear los senos.

Yo, por ejemplo, tuve una paciente que tenía cáncer de seno. A ella le dijeron que no iba a sobrevivir. Cada tres meses yo la mandaba a hacerse el chequeo, gracias a los tratamientos que le brindamos, ella se salvó y cada día mejora más. Ella misma me dice: *"Debido a lo que usted me ha brindado sus saberes, mis quimios me han salido bien porque tengo las defensas altas y no me duele nada."*

También usamos emplastos especiales para aplicar por fuera de la piel, luego se da la bebida que se debe tomar dos veces al día durante dos o tres meses. Incluso, a manera de prevención, yo misma aplico todas las noches, al llegar a mi casa, un preparado que me unto para dormir y me limpio en la mañana. Yo me revisaba y sentía unas bolitas, pero como Dios me hizo sana y salva, supe que eso no era normal.

Nosotros preparamos aceites especiales hechos con macerados de plantas, luego se complementa el tratamiento con bebidas especiales para el cáncer. Por ejemplo, usamos plantas como el kalanchoe, el anamú, que son altamente depurativas, junto con alimentos como la manzana, el apio y el ajo. Se hace un jugo con varias frutas, como la naranja, combinadas en componentes que yo preparo, para fortalecer el cuerpo y prevenir enfermedades.

CANCER DE ÚTERO

En este caso, se trabaja 100% con plantas medicinales, tanto para beber como para hacer óvulos y emplastos vaginales. Hay unas plantas que, usadas en emplasto en la parte íntima, ayudan muchísimo. También utilizamos remedios colocados en la toalla, que son muy buenos para matar infecciones y ambientar esa zona. Cuando se tiene una enfermedad, este tratamiento ayuda a limpiar, porque expulsa una baba viscosa con olor y color diferente, que no es normal.

Los óvulos los preparamos principalmente con caléndula y aloe vera. La caléndula es excelente porque tiene propiedades antibacterianas, limpia y además lubrica. La sábila (aloe vera) también aporta muchas propiedades curativas. Ambas plantas juntas forman un remedio poderoso y natural.

A veces, doy talleres sobre la elaboración de óvulos y otros tratamientos naturales, porque quiero que las mujeres entiendan que tienen mucho poder: la capacidad de aprender, de ser sabias y de transformar las plantas en medicina.

VAHOS

Los vahos se hacen colocando aguardiente en un balde o en una bacinilla, luego se echa agua caliente. La persona se sienta encima para agarrar los vapores. A estos también se les llama baños de asiento o baños de vapor, se utilizan para desinflamar, matar infecciones y alcalinizar el pH de la zona íntima, porque esa zona debe mantenerse alcalinizada.

El pH de la zona íntima es similar al de las axilas, cuando hay mal olor es porque el pH está alterado. Por ejemplo, el año pasado trabajé mucho con la altamisa y dependiendo de las condiciones, se utilizan ciertas plantas específicas. Este año hice un taller de desodorantes naturales, elaborados con plantas y muchas mujeres ahora están fabricando sus propios desodorantes naturales.

LOS FRIOS

Existen diferentes tipos de fríos que afectan el cuerpo de las mujeres. Uno de ellos es el frío en la matriz, para el cual se utilizan plantas específicas. También está el frío de escalofríos, que es causado por un resfriado. En este caso, la sabedora te recomendará un baño específico para sacar ese frío del cuerpo.

El frío no solo se refiere a una sensación física, sino también a las hormonas y el deseo sexual. Si una mujer experimenta falta de deseo sexual y siente que su libido está baja, la sabedora y la partera pueden ofrecer un tratamiento para activar las hormonas y aumentar la

pasión.

Cuando hablamos de frío, debemos aclarar qué tipo de frío se está experimentando. Por ejemplo, hay mujeres que, al llegar a los 40 años, ya no sienten el mismo deseo, incluso cuando tienen pareja. En cambio, hay otras mujeres que, al llegar a la menopausia, experimentan un aumento en la libido y sienten un mayor deseo de tener relaciones sexuales.

PARA FINALIZAR

Así finaliza esta historia de vida, recorriendo las múltiples formas de violencia que atraviesan las mujeres desde sus cuerpos y sus territorios. Permittiéndonos analizar a partir de las cuatro categorías nombradas, entretrejiendo saberes y experiencias.

El conflicto armado implica no solo el despojo de tierras a causa del desplazamiento forzado, sino también una fractura profunda en los ecosistemas, los lazos comunitarios y los saberes ancestrales. Las multinacionales también son partícipes del conflicto, atentando contra diversas formas de vida y prácticas artesanales. Mientras el abandono estatal agrava las violencias estructurales. La guerra sigue presente, adoptando nuevas formas según los contextos. Este conflicto ha provocado una pérdida significativa de conocimientos ancestrales, que en este caso son recuperados por una mujer que se transforma en guardiana de la memoria. Sus acciones de cuidado, mediante el uso de plantas medicinales, se constituyen en una práctica política, orientada hacia la sanación, la educación feminista y decolonial, permitiendo resistir y curar. Este proceso, profundamente político y sanador, es una apuesta por la vida digna, el reconocimiento del cuerpo como territorio autónomo y la recuperación de saberes tradicionales como forma de reconstrucción personal y colectiva.

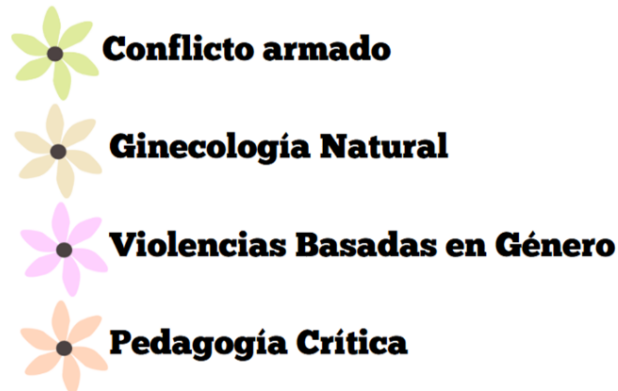
CONTINUARÁ...

LA MUJER DE TIERRA

“Mujer agricultora, indígena deseando volver.”

La siguiente historia de vida que se presentara a continuación nos sumerge en el recorrido de la vida de una mujer que extraña al Cauca, siendo su cuna. Mujer valiente, que debido al conflicto armado se separa de la sabiduría ancestral de su madre partera y su lengua indígena, buscando un mejor futuro para su familia.

A través de su experiencia, seremos testigos de cómo su memoria y fuerza, se entrelazan para construir caminos de sanación y transformación. De esta manera lograremos identificar cuatro categorías fundamentales: conflicto armado, ginecología natural, violencias basadas en género y educación transformadora, que nos permita comprender las relaciones profundas entre estas con el cuidado de la vida, el cuerpo- territorio y la resistencia femenina. Estas reflexiones apoyaran la creación de la cartilla viva de ginecología natural, pensada como una herramienta de sanación y acceso a la información para las mujeres víctimas del conflicto armado.



LLEVARLE CARNE A LOS CHULOS

Nací el 21 de julio de 1990 en Totoró, un pueblo ubicado en el departamento del Cauca. Soy indígena y pertenezco al resguardo indígena de Totoró. Desde que tengo uso de razón, recuerdo haber vivido en medio de la violencia, especialmente a causa de la guerrilla, que ha masacrado nuestro pueblo en múltiples ocasiones.

Desde pequeña escuchaba hablar de Manuel Marulanda y Jacobo Arenas, quienes, según se decía, eran los que daban las órdenes y dirigían los grupos armados de la zona. La guerrilla nunca ha respetado nuestro territorio, a pesar de que somos un resguardo indígena. No les

importa nuestra condición ni nuestra historia; lo único que buscan es el control de la tierra para el narcotráfico. Las personas que quieren trabajar no pueden hacerlo libremente, ya que deben pagarles "vacuna", una extorsión que se convierte en una amenaza constante para nuestra comunidad.

Cuando tenía siete años, fui a clase a estudiar al pueblo más cercano. Un día, la guerrilla entró y acabó con todo. Yo estaba en primero de primaria. Recuerdo que todos los niños lloraban y estábamos tirados en el piso, porque el enfrentamiento comenzó a las diez de la mañana y terminó alrededor de las dos de la tarde. Hubo muchas muertes ese día.

Nos dejaron encerrados en la escuela hasta las tres de la tarde, porque no nos permitían salir hasta que llegara un acudiente a recogernos. A esa hora llegó mi papá, que había venido caminando desde nuestro pueblo, a siete kilómetros de distancia. En el camino de regreso, pasamos por la mitad del pueblo, todo estaba destruido, había cadáveres, el pueblo prácticamente había desaparecido. No tuvimos clases durante una semana para no exponernos al riesgo. Además, los profesores eran de la ciudad y también tenían miedo. En ese entonces, ese era el único colegio; ahora, por suerte, han construido más.

Después de esa tragedia, empezaron los toques de queda. No dejaban salir a los niños, por miedo a que la guerrilla se los llevara. Más adelante, cuando yo era un poco mayor, la guerrilla botaba volantes indicando los horarios en que se podía salir, porque iban a hacer lo que ellos llamaban "limpieza". También ponían carteles grandes con advertencias. A ciertas horas de la noche tiraban muchos papeles en las calles y la gente tenía que hacer caso. Incluso, algunas casas eran marcadas por ellos. Durante los enfrentamientos, uno comenzaba a escuchar los disparos y sabía que tenía que esconderse y cuidarse.

Con el tiempo, mis padres decidieron irse a vivir más cerca del pueblo, pensando que así no correríamos tanto peligro. Pero aun así seguían los enfrentamientos entre el ejército y la guerrilla. En una ocasión, la guerrilla intentó robar el banco y llevarse a algunos niños, pero el ejército se lo impidió.

Recuerdo que una vez a mi hermano mayor le dio gripa y quería algo para el dolor de cabeza, como un Distran o un Pax caliente. La tienda nos quedaba como a un kilómetro de la casa. Yo tenía unos diez años y sin que mis papás supieran, decidí escaparme con unas amigas para ir hasta allá. Era cerca de las cinco y media de la tarde, sabíamos que a las seis ya no podíamos estar fuera porque era muy peligroso. En ese momento, vi que una camioneta blindada se acercaba a lo lejos. Nos iban a recoger, así que empezamos a correr por una planada, vimos que unos hombres se bajaron de la camioneta y comenzaron a perseguirnos, corrimos lo más que pudimos, buscando refugio entre unas zanjas grandes, como trincheras. Cuando ya casi nos alcanzaban, llegó un helicóptero del ejército. Hubo enfrentaron con los guerrilleros y nos salvamos mis tres amigas y a yo. Más tarde, nuestros padres y la gente de la vereda llegaron a buscarnos, los soldados nos entregaron. Una de mis amigas se desmayó del susto. Ese día, literalmente, le huimos a la muerte.

Después de eso, no volví a salir, me daba mucho miedo, porque por esos lados han desaparecido muchas personas. Aunque la gente pone la denuncia, eso queda ahí. Yo creo que se los lleva la

guerrilla, uno después no vuelve a saber nada. Por fortuna, alrededor mío nadie cercano desapareció, porque mis papás, después de cierta edad, nos cuidaban mucho. No nos dejaban salir.

Cuando yo era niña, una noche la guerrilla llegó a nuestra casa. Empezaron a tocar la puerta, mi papá preguntó quién era, pero no respondieron. Al volver a golpear y no recibir respuesta, abrió. Un hombre encapuchado le dijo: “¿Será que don Fernando me acompaña aquí abajo?”. Cuando mi mamá prendió la luz de la calle, había varios hombres encapuchados, se iban a llevar a mi papá. Él se puso la ruana, ropa y cogió su linterna. Se lo llevaron a las tres de la mañana y volvió como a las cinco. Dijo que lo habían tenido en el monte. Se lo llevaron porque estaban sacando a la gente; necesitaban que nos fuéramos, porque querían quedarse con las tierras. Mi papá no estaba de acuerdo. Mi mamá estaba muy preocupada. Rezaba, oraba. Imagínese, nosotros somos siete hermanos. Él dijo que no se iba a ir, que, si querían que se fuera, tendrían que matarlo. A mi papá le advirtieron que tenía pocas horas para irse de la casa. Pero él no se fue, por fortuna, nunca pasó nada.

Porque allá ha pasado que desaparecen a los hombres y quedan las mujeres solas con 12 hijos.

Mi hermano, por ejemplo, después de haberse ido al Ejército, ya no pudo volver más, si se enteraban de que alguien se iba para el Ejército, mataban a la familia. Mi otro hermano también se fue para la Policía y tampoco quiso regresar. Allá hay gente que avisa quién llega al pueblo y si lo reconocen, lo pueden reclutar o matar.

Ellos hacían retenes. Una vez estábamos en una fiesta y nos encontramos con uno, nos bajaron del carro y comenzaron a preguntarnos: que, si ha estado en el Ejército, que para dónde va. Uno prefiere no decir nada, porque tanto el Ejército como la guerrilla pueden matarlo a uno. Hace mucho que no voy, casi 17 años y siguen haciendo retenes. Siguen los panfletos, yo pienso que eso está peor.

A un señor de una finca le mataron al mayordomo, mataron los perros y se llevaron el ganado. El Ejército llegó cuatro horas después, porque la zona es muy lejana. La guerrilla hizo eso porque el señor no pagó la vacuna.

Como indígenas, lo que hemos hecho son protestas y comunicados. Eso lo que he escuchado, porque yo ya no he vuelto por allá. Cada año se hace una asamblea para exigir respeto por los resguardos indígenas, pero ellos no hacen caso, solo les interesa sembrar coca.

Yo he querido regresar, sembrar lo que comamos, montar una empresa. Pero no se puede, ahí mismo están cobrando vacunas, uno no puede tener nada. Yo digo que la situación de mi territorio no ha cambiado en nada. Ahora el ELN y las FARC pelean por el control. Uno ya no puede andar por ahí, porque si no lo matan o lo reclutan. No se ha llegado a ningún acuerdo, yo no creo que se llegue a la paz, porque el gobierno no cumple con su palabra.

La única manera de protegerme fue no regresar. Me gustaría que mis hijos conocieran, poder ir de vacaciones, volver, estar allá, pero no se puede. Es como llevar carne a los chulos. Allá lo ven descuidado y se lo llevan. Ni siquiera la niñez pudimos vivir como niños.

DECLARACIÓN

En algún momento llegaron allá para que algunas personas a declaramos, pero solo aceptaban a quienes habían vivido ciertos hechos en un periodo específico. A algunos de ellos les dieron subsidios, apartamentos y casas. De hecho, en el pueblo construyeron cinco torres y ahí a muchas personas que declararon, les dieron su hogar, aun que salieron de los resguardos para vivir en esas viviendas.

Sin embargo, también hubo personas que se hicieron pasar por víctimas sin serlo. Muchos de los que declararon yo no los conocía de antes, nunca los había visto. Mis padres, por ejemplo, también fueron a declarar, les dijeron que les iban a dar ayudas, pero nunca recibieron nada.

En el año 2017, el papá de mis hijos fue a declarar. Lo hicimos aquí en Bogotá, fuimos al barrio Perdomo. Después de su declaración, nos incluyeron en el núcleo familiar como víctimas. Ese día nos fue bien: nos entregaron ollas, colchonetas y unos bonos de aseo y mercado, los cuales entregaban cada tres meses. Pero aparte de eso, no recibimos más ayuda. Más adelante me dieron Familias en Acción, pero luego lo suspendieron. Nos dijeron que, para recibir más ayudas como víctimas, teníamos que postularnos nuevamente, también que probablemente no íbamos a ser aceptados por el tipo de declaración que teníamos, nos mostraron varios documentos, pero uno no entiende esos documentos y lo tardaba mucho.

ENCHUMBAR LA MEMORIA

Antes, en nuestra comunidad, solíamos realizar rituales de intercambio y limpieza. Hacíamos mingas, donde se intercambiaban alimentos según el clima: por ejemplo, del clima frío traíamos papa, arveja, habas y del clima cálido se traía panela y frutas. Pero, esas prácticas ya no se pueden hacer con la misma libertad, sobre todo de noche, por la guerrilla.

Entre mujeres, cuando nos encontrábamos, realizábamos rituales de limpieza, a veces, hacían sobre brujería y hechizos, yo no creo mucho en eso, pero mi mamá sí asiste a esos eventos. También hay rituales especiales durante la luna llena. Cuando una niña tiene su primera menstruación, la menarquia. Se hace un baño con hierbas frescas para relajar el cuerpo, con plantas como: descance, altamisa, ruda, caléndula. Mi mamá es partera y ella se encarga de esos baños, usando plantas como descansé, altamisa, ruda y caléndula. Para los cólicos, prepara infusiones de ajeno con ruda. Nos enseñan a enchumbar, envolvernos bien y evitar hacer fuerza durante la menstruación, ya que eso puede causar hemorragias. Para que los dolores menstruales no sean tan dolorosos, durante la fase premenstrual o lútea, es decir, unos ocho días antes del sangrado, se toma en las mañanas una infusión de: tomillo ruso, cola de caballo y apio, la cual se debe tomar en las mañanas. Aunque el tomillo ruso es muy celoso para crecer.

Ella dice que la matriz es como una pera, después del parto, esta "pera" se abre y luego debe volver a su tamaño, siempre debe estar ubicada en el ombligo. Por eso, ella enchumba a las mujeres después de dar a luz. El día en que nace el bebé no se permite el baño hasta pasados cuatro días, cuando se realiza un baño especial, tanto para la madre como para el recién nacido. Cuando me hicieron la pomez (ligadura de trompas), lo que más ayudó a mi cicatrización fue la caléndula, esa planta es muy buena para la cicatrización.

Para las mujeres que desean quedar embarazadas, se prepara un huevo tibio o tortilla con ruda o perejil picado pequeño, eso junto al chumbe, ayuda a proteger el útero del frío. Por otro lado, para las mujeres que desean abortar, se suele tomar agua de ruda. Allá, en nuestra comunidad, hay una casa de plantas medicinales donde todo se trata con medicina natural.

Recuerdo que cuando menstrué por primera vez, pensé que me había roto por dentro. Aunque me habían explicado algo, me asusté al ver esa mancha oscura. En mi comunidad se hacen charlas y también se preparan baños en casa para los dolores. Antes, los hombres no nos dejaban hacer esfuerzos ni oficios durante esos días. Una se quedaba en casa, cuidada, pero eso ha cambiado mucho y esos cuidados se han ido olvidando.

Mi mamá cuidó a mi hija durante un tiempo y le enseñó a tomar infusiones para los cólicos y otras dolencias. Por ejemplo, prepara una especie de pax caliente con: gotas de limón, eucalipto, cascarilla, hierbas del campo y miel. Al día siguiente, una amanece bien. Yo deseo que otras mujeres aprendan estos saberes y no dependan solo de pastillas, porque hay muchas fórmulas tradicionales que sanan el cuerpo. Es muy importante que las mujeres aprendamos a autocuidarnos.

Por otra parte, con relación a nuestra lengua ancestral se ha ido perdiendo debido al conflicto armado. El desplazamiento nos obligó a irnos a las ciudades, eso ha afectado la transmisión del idioma, yo solo recuerdo algunas palabras. En casa tenemos una cartilla, mi hija cuando era niña estaba aprendiendo, pero con el tiempo se le olvidó. Aun así, recuerda los números y el saludo. Mi madre incluso enseñaba la lengua en los colegios y a personas interesadas. Ella me ha dicho que le gustaría escribir un libro sobre todo esto.

BUSCANDO OTRO FUTURO

A los 17 años llego a Bogotá. El papa de mis hijos también fue víctima del conflicto. Eran mujeres y hombres guerrilleros, diciendo que le pagaban a uno por estar allá, pero no creo que fuera verdad. Él me decía que mejor buscáramos otra vida y otro futuro, para ese entonces mi hija ya había nacido. Mi hermana ya estaba aquí en Bogotá.

Aunque no me gusta trabajar aquí en la ciudad, yo siempre he trabajado en el campo, sembrando. Porque antes trabajaba en la 119, pero eran dos transportes, todos los días. Aquí no me gusta que uno deja los niños solos o buscar a alguien quien los cuide, porque en el campo, uno los deja con cualquiera y todos se conocen. Allá trabajar en agricultura es mal pago, aquí pagan más.

A mí me dio muy duro irme de allá, porque yo ni siquiera terminé de estudiar si no que me vine a la loca. Yo lloraba, extrañaba a mi mamá, a mi papá, yo era menor de edad y ya con hija. Me toco dejar los sentimientos atrás y echar para adelante en especial por mi hija.

LO DENUNCIE

Nunca nos faltó comida, pero el, el papá de mis hijos cuando llegamos aquí a Bogotá empezó a beber mucho y después me violento, yo no quise seguir con eso. Empezó a insultarme, minimizarme, manipularme. Un día llegó borracho a pegarme y me sentí muy valiente, me defendí, lo denuncié y me devolví un año a donde mis padres con los tres niños. Con la denuncia se supone me tenía que dar una cuota por mis tres hijos, además tenía orden de alejamiento. Él nunca me dio nada y no lo volvimos a ver nunca, porque él me decía que si no estaban juntos él no pagaba. Cuando mi hija cumplió los 18, fuimos a averiguar, nos dijeron que teníamos que volver a demandarlo, porque aún quedan dos menores de edad, pero mi hija también puede demandar, ella lo busca, pero no aparece. Igual él no me ha hecho falta, me ha tocado duro, pero lo logre.

MI MAMÁ SI SABE CUIDAR

Con mi primera hija, a quien tuve a los 15 años, me realizaron una episiotomía para que pudiera salir. La diferencia entre un hospital de pueblo y uno de ciudad es grande. Cuando nació mi último hijo, fue una experiencia horrible. Me decían que no lo quería tener, que me estaba aguantando el dolor porque no quería que naciera. Me aplicaron varias veces oxitocina, aunque yo les decía que no me dolía nada. Yo extrañaba mucho a mi mamá, pensaba en ella todo el tiempo, deseando que estuviera conmigo, porque ella sí sabía cómo cuidar. El día que nació el niño, me dijeron que tenía que dejarlo en cuarentena. Pero yo me escapé del hospital y salí con él en brazos, nunca volví a ese lugar. Me fui directamente a donde mi mamá, para que me cuidara.

PARA FINALIZAR

Así finaliza esta historia de vida, recorriendo las múltiples formas de violencia que atraviesan las mujeres desde sus cuerpos y sus territorios. Permittiéndonos analizar a partir de las cuatro categorías nombradas, entretejiendo saberes y experiencias.

Se revela una violencia estructural y multidimensional que impacta de forma desproporcionada a las comunidades indígenas, en particular a las mujeres. No solo se ve comprometida su seguridad, sino también sus prácticas culturales, saberes ancestrales y la unión comunitaria, lo que genera procesos de etnocidio y epistemicidio que despojan a los pueblos originarios de su identidad. Esto pone en evidencia los vacíos del Estado frente a las violencias basadas en género, la reparación a las víctimas del conflicto armado y el abordaje integral del conflicto mismo. Ante este panorama, surgen propuestas pedagógicas decoloniales orientadas al rescate de la lengua indígena y la revitalización cultural.

Este proceso, profundamente político y sanador, es una apuesta por la vida digna, el reconocimiento del cuerpo como territorio autónomo y la recuperación de saberes tradicionales como forma de reconstrucción personal y colectiva.

CONTINUARÁ...