

**Reflexión, creación y medicinas ancestrales: una caja de herramientas pedagógicas
para el autocuidado decolonial en la Universidad Pedagógica Nacional**

David Atahualpa Segura Bolivar

Tutor

Sandra Marcela Rodríguez Urrego

Universidad Pedagógica Nacional -UPN

Licenciatura en Educación Comunitaria con énfasis en DDHH

Facultad de Educación

2025

Dedicatoria

A Onix fiel compañero buscando hongos, amigo sagrado de corazón peludo.

RESUMEN

Esta investigación aborda el consumo problemático de sustancias en la Universidad Pedagógica Nacional (UPN) desde una perspectiva decolonial, interpretándolo como un síntoma de la crisis civilizatoria moderna. A través de una Investigación-Acción-Creación, se traduce la experiencia comunitaria del barrio El Pesebre, donde mediante diarios de campo, reflexión corporal y el uso de medicinas ancestrales (microdosis de psilocibina), se generaron procesos transformadores, posibilitando una ruta pedagógica de autoconocimiento y sanación colectiva.

En respuesta a esta problemática, se materializa una ruta posible de reflexión y creación consolidando la caja de herramientas pedagógica llamada "Raíz". Este dispositivo físico y experiencial recoge los ejercicios nacidos en El Pesebre –como la cartografía corporal, el rayado de la oscuridad y el autorretrato expandido– y los traslada al contexto universitario. Su propósito es guiar una ruta de observación, registro y reflexión que comienza en la intimidad del diario personal y se expande hacia la construcción de un saber grupal vivo, nutrido por cada nuevo usuario. La caja propone así una alternativa pedagógica decolonial al consumo problemático en la UPN, basada en la reapropiación del cuerpo como territorio soberano y en el tejido de redes miceliarias de cuidado comunitario, donde sanar lo individual y sanar lo colectivo son un mismo latido.

Palabras clave: Autocuidado comunitario, consumo problemático, cuerpo-territorio, investigación-acción-creación, medicinas ancestrales, pedagogía decolonial, psilocibina, SPA.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	7
JUSTIFICACIÓN	9
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	20
OBJETIVOS	21
Objetivo General	21
Objetivos Específicos	21
CAPITULO 1. LA UNIVERSIDAD COMO TERRITORIO EN CRISIS	22
CAPITULO 2. EL PESEBRE COMO ESPEJO DECOLONIAL	30
Caracterización del territorio: Barrio El Pesebre	30
La práctica en el barrio El Pesebre: naciendo de la crisis	31
Primer encuentro: Estrechando lazos	34
Segundo encuentro: Introduciendo las medicinas ancestrales	34
Tercer encuentro: El autocultivo como acto político y pedagógico decolonial	38
Cuarto encuentro: El diario de campo como territorio íntimo de sanación	45
Quinto encuentro: La palabra compartida	48
Sexto encuentro: Cartografiando el cuerpo-territorio	50
Séptimo encuentro: La pedagogía de la autoafirmación	52
Octavo encuentro: Niño interior	54
Noveno encuentro: El cuerpo como territorio de soberanía	56
CAPITULO 3. MARCO PEDAGÓGICO	59

Hacia una pedagogía del cuerpo-territorio: diálogos entre la educación popular y los saberes ancestrales.....	59
CAPITULO 4. MARCO METODOLÓGICO.....	70
CAPITULO 5. LA CAJA DE HERRAMIENTAS "RAÍZ".....	71
Diseño pedagógico para la construcción de saber colectivo.....	71
Fundamento Conceptual.....	71
Diseño Narrativo: Raíz como Compañero de Búsqueda.....	71
Contenidos Informativos: Más allá de la Medicalización.....	73
Diseño de los Ejercicios: La Ruta Experiencial.....	75
CAPÍTULO 6.....	77
LA CAJA DE HERRAMIENTAS "RAÍZ": UNA RUTA PEDAGÓGICA VIVA.....	77
Recomendaciones para tu viaje.....	77
Ejercicios para la construcción de saber colectivo.....	79
Ejercicio 1: Cartografía Corporal – ¿Dónde habita lo que siento?.....	79
Ejercicio 2: Rayando la Oscuridad – Develando memorias y colores internos.....	80
Ejercicio 3: Autorretrato Expandido – ¿Quién soy más allá del diagnóstico?.....	82
Ejercicio 4: Collage de la Re-existencia – Tejiendo mi historia con las de otros.....	83
Ejercicio 5: Mapa Vivo – Lo que soy y lo que no soy.....	84
Ejercicio 6: Respirar Juntos – Volviendo al cuerpo presente.....	85
Ejercicio 7: Carta al niño/niña interior – Reconciliando historias.....	86
El Archivo Vivo: Cómo tu experiencia se convierte en saber colectivo.....	88
CONCLUSIONES.....	89
RECOMENDACIONES.....	91

A MODO DE CIERRE.....	93
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	94

INTRODUCCIÓN

Esta investigación surge ante la paradoja que vive la Universidad Pedagógica Nacional (UPN): una institución formadora de sujetos críticos que, en su cotidianidad, reproduce las mismas lógicas de rendimiento, autoexplotación y desconexión corporal de la crisis civilizatoria moderna. El consumo problemático de sustancias entre sus estudiantes no es una patología individual, sino un síntoma de esta contradicción estructural. Los datos oficiales revelan que el 76.5% de las atenciones en salud mental corresponden a ansiedad y depresión, emociones que, al no encontrar cauces comunitarios de cuidado, frecuentemente derivan en dinámicas de consumo.

Frente a esta realidad, el trabajo se nutre de la experiencia decolonial del barrio El Pesebre (sur de Bogotá), donde durante la pandemia se desarrolló un proceso comunitario que articuló autocultivo de hongos psilocibios, microdosificación consciente y reflexión corporal como respuesta colectiva al malestar. Esta práctica demostró que es posible construir alternativas pedagógicas de cuidado que desafían el modelo medicalizante y mercantil de la salud mental.

Desde la metodología de Investigación-Acción-Creación (IAC), este trabajo no solo analiza la crisis universitaria, sino que propone una respuesta concreta: el diseño de una caja de herramientas pedagógicas llamada "Raíz". Este dispositivo traslada al contexto universitario los ejercicios desarrollados en El Pesebre —como cartografía corporal, rayado de la oscuridad y collage de la re-existencia— pero incorporando una innovación pedagógica clave: un archivo vivo acumulativo, donde cada usuario deja testimonio de su proceso, creando así un saber grupal compartido que crece con cada nueva persona que habita la caja.

La caja opera así como un experimento en epistemología comunitaria. Siguiendo a Paulo Freire, el conocimiento no se transmite sino que se construye dialógicamente; siguiendo a Catherine Walsh, se ejerce como práctica insurgente de (re)existir. Al guiar un proceso de autoconocimiento mientras teje redes de experiencia compartida, "Raíz" propone una alternativa pedagógica decolonial al consumo problemático: la reapropiación del cuerpo como territorio soberano y la reconstrucción de redes miceliarias de cuidado comunitario que reconozcan, como aprendimos en El Pesebre, que sanar lo individual y sanar lo colectivo son el mismo latido.

JUSTIFICACIÓN

Esta investigación se justifica en la urgencia de generar respuestas pedagógicas que no reduzcan el consumo problemático a una patología individual, sino que lo comprendan como síntoma de la actual crisis civilizatoria. La mayoría de los estudiantes de la UPN provienen de contextos populares atravesados por desigualdades económicas y/o emocionales, que encuentran en el consumo una estrategia de supervivencia ante la exigencia constante.

Frente a ello, esta investigación busca aportar evidencia empírica y reflexión crítica, planteando una propuesta pedagógica de carácter decolonial que desplace el enfoque biomédico asistencialista hacia una práctica comunitaria de cuidado, donde el cuerpo sea reconocido como primer territorio de soberanía. La experiencia del barrio El Pesebre demuestra que es posible construir rutas autónomas de afrontamiento, articulando saberes ancestrales, educación popular y reflexión corporal.

Este trabajo de grado busca traducir dicha experiencia en una caja pedagógica de herramientas, que dialogue con el contexto universitario y abra caminos concretos de cuidado y co-cuidado. En este sentido, esta investigación no se limita a describir una experiencia comunitaria situada, sino que asume el compromiso de traducir esa sabiduría encarnada en El Pesebre, en una herramienta pedagógica concreta y replicable dentro de la Universidad Pedagógica Nacional. La elaboración de una caja pedagógica de herramientas fundamentada en la educación popular, las pedagogías decoloniales y el cuerpo como territorio de soberanía, se propone entonces como un dispositivo creativo, de autocuidado crítico y colectivo que no patologiza la experiencia del malestar, sino que abre rutas reales de reflexión, co-cuidado y resistencia frente al consumo problemático.

Este trabajo, por tanto, no solo interpreta la crisis, sino que aporta una respuesta pedagógica situada que puede ser implementada y sostenida en el contexto universitario.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El consumo problemático de sustancias dentro de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN) no es una particularidad aislada o propia de este espacio. Es posible visibilizar esta problemática como un síntoma palpable de la actual crisis civilizatoria que atravesamos.

La universidad como institución se propone como un espacio crítico y formador de agentes de cambio, pero su cotidianidad está atravesada por las mismas lógicas de competitividad, exigencia de rendimiento, individualismo y desconexión corporal que son parte de los efectos de la actual crisis de la modernidad.

Silvia Rivera Cusicanqui (2010) describe este momento como un *pachakuti*: término aymara que señala un colapso cíclico y una potencial renovación del orden del mundo. Esta crisis no es solo económica o ambiental, sino una crisis de los sentidos y las formas de habitar: "la descolonización es inseparable de la despatriarcalización y de la desmercantilización de la vida" (p. 57).

En la UPN, este *pachakuti* se hace carne cuando revisamos los documentos públicos de la universidad como el informe de gestión de Bienestar Universitario de 2022, que revela que la inmensa mayoría de las atenciones en salud mental, el 76.5%, corresponden a trastornos del ánimo como la ansiedad y la depresión. Estas emociones, al no tratarse de manera oportuna, facilitan la búsqueda de una posible mejoría a través del consumo de sustancias psicoactivas,

alimentando las dinámicas de consumo y de venta (microtráfico), mercado que entre otras causas responde a esta necesidad.

La universidad como institución repite patrones de exigencia ligados a las dinámicas mercantilistas que ven en la educación un servicio a la orden del actual modelo civilizatorio neoliberal. La necesidad de generar ingresos, de rendir a nivel académico, más la presión propia de las dinámicas capitalistas, desplaza la dimensión emocional a tal punto que la reflexión sobre lo emocional, lo corporal y el sentir se da hasta que el estrés, la ansiedad o el dolor se han somatizado en el cuerpo, haciéndose visibles en enfermedades físicas y emocionales.

Esta desconexión corporal la viví en carne propia y se relaciona directamente con el planteamiento de Byung-Chul Han, quien lo nombra como el "sujeto de rendimiento" de la sociedad del cansancio, describe a aquel que se autoexplota creyendo ejercer su libertad (2010/2012). Ahora no hace falta un capataz con látigo, nos hemos convertido en nuestros propios explotadores. La voz que nos grita "¡ponte la camiseta!" y "¡lo que haces no es suficiente!" son mandatos que ya no vienen de afuera; lo hemos interiorizado tan profundo que sentimos que es nuestro propio deseo. Esta autoexplotación es más violenta que cualquier imposición externa, porque viene disfrazada de libertad.

Cuando hablo de colapsar, hablo desde la experiencia: cuando colapsamos, la culpa no es del sistema de exigencia, es nuestra por no haber podido con nuestra propia autoexigencia. Pero este proceso se da casi de manera inconsciente, muchas veces no nos es posible percibirlo porque la atención está volcada hacia el exterior.

En este contexto, el consumo problemático adquiere otra dimensión y no es posible leerlo como un "vicio" o problemática individual. Se consume para rendir, para convertir el cuerpo agotado en una máquina por unas horas más, o se consume para anestesiarse, para apagar por un rato esa ansiedad, para olvidar dinámicas problemáticas en el trabajo, en la casa, en la vida en general. Es la lógica del rendimiento llevada al extremo: rendir y anestesiarse.

Para expandir más esta mirada, no debemos limitarnos solo al consumo de manera "problemática" sino que se debe analizar el goce como parte de la experiencia de búsqueda humana. Si bien es innegable que el consumo de sustancias psicoactivas puede inscribirse dentro de la exploración humana del placer y la conciencia, e incluso en el derecho al libre desarrollo de la personalidad, autores como el filósofo Gilles Deleuze (1990), en su ensayo Posdata sobre las sociedades de control, ya anticipaba cómo el consumo podría ser cooptado por nuevas formas de poder que no prohíben, sino que incitan y promueven la adicción como mecanismo de regulación social, donde se controla el consumo de ciertas sustancias y se restringen otras.

Debemos preguntarnos entonces ¿qué es realmente lo que se nos ofrece a través del goce? Si estamos inmersos en dinámicas de poder disfrazadas de libertad, donde diversas estructuras como las "mafias narco paramilitares" toman el control de territorios, desplazan y generan muerte entre otras dinámicas de violencia y explotación; tomemos el ejemplo de la cocaína: su consumo se presenta como una experiencia de placer y potencia, pero su cadena de producción está indisolublemente ligada a la violencia del capitalismo extractivista, el control territorial, la explotación de recursos, la eliminación de fauna, flora, entre otras. Al ser un derivado químico, no es posible, en la práctica, cultivar tu propia coca y explorar sus efectos en un marco de

autonomía y cuidado, porque detrás de ella hay un negocio que genera billones de dólares, mafias, estructuras, que financian guerras y más explotación en busca de dinero y poder. El "goce" individual financia una máquina de dolor colectivo. El teórico Franco Berardi (2007) lo explica como la "financiarización del goce" donde el placer mismo se convierte en una mercancía dentro de los circuitos de acumulación capitalista.

La marihuana presenta un caso más complejo. Al ser una planta, podría invocar un uso ancestral, ceremonial o de autocuidado. Si bien es cierto que hay pequeños cultivos "propios" que no responden a estas dinámicas de poder, en su gran mayoría el cultivo y distribución continúan en manos de actores criminales violentos; el consumidor, aunque busque goce o alivio, sigue financiando inadvertidamente las mismas estructuras de violencia que emergen de la comercialización de sustancias químicas como la cocaína.

Incluso sustancias legales como el alcohol y ciertos fármacos psiquiátricos que funcionan como anestésicos sociales masivos financian a mega corporaciones bajo marcos legales, la eliminación de flora y fauna para remplazarlos por monocultivos que solo responden a un único deseo: el capital, el dinero, el poder, nunca el bienestar individual o colectivo; no es diferente a cualquier sustancia de manera legal si leemos el alcohol y tabaco como las drogas más comunes comercializadas en cada esquina. La base química para muchos analgésicos es la hoja de coca, como la procaína y lidocaína, mientras los analgésicos derivados de coca se venden a precios elevados, las comunidades que preservaron este conocimiento ancestral no reciben compensación alguna y son criminalizadas por mantener sus prácticas tradicionales; así que,

reconocer el consumo solo como elemento básico de la experiencia humana se queda bastante corto al negar o sesgar la realidad de las sustancias que se comercian de manera legal.

Es fundamental precisar que esta investigación no sataniza el consumo de sustancias psicoactivas. Al contrario, reconoce que el consumo puede inscribirse legítimamente dentro de la exploración humana del placer, la conciencia y el derecho al libre desarrollo de la personalidad. Quien decide consumir porque desea experimentar goce, expandir su percepción o simplemente disfrutar de un momento de relax, está ejerciendo una autonomía sobre su cuerpo que debe ser respetada.

Sin embargo, esta investigación plantea una pregunta crucial: ¿qué tipo de conciencia y responsabilidad acompaña ese goce? Si la elección es consumir por placer, ese consumo debería ser —idealmente— un acto consciente, informado y responsable. No se trata de discriminar ni juzgar a ningún consumidor de ninguna sustancia, sino de brindar información crítica y herramientas reflexivas para que cada persona pueda tomar decisiones más ampliamente fundamentadas.

El problema emerge cuando el consumo, incluso aquel que busca goce legítimo, se desvincula completamente de su contexto político, económico y ecológico. Tomemos el ejemplo mencionado: “si mi deseo es consumir marihuana para aliviar el estrés de la vida cotidiana, pero la adquiero en una "olla" o expendio clandestino, es muy probable que mi dinero esté financiando indirectamente circuitos del narcotráfico”. Como explica el teórico Franco Berardi (2007) con el concepto de "financiarización del goce", el placer individual se convierte así en un

engranaje más dentro de las máquinas de acumulación capitalista, donde el fin último no es el bienestar del consumidor, sino la generación de dinero y poder, frecuentemente asociados a dinámicas de violencia y explotación.

Esta paradoja se extiende a otras sustancias. La cocaína, por ejemplo, se presenta como una experiencia de potencia y placer, pero su cadena de producción —desde la hoja de coca hasta el polvo blanco— está indisolublemente ligada al despojo territorial, la violencia del capitalismo extractivista y la destrucción ambiental. Como señala Gilles Deleuze (1990) en su análisis de las sociedades de control, nuevas formas de poder ya no prohíben simplemente, sino que incitan y promueven ciertos consumos como mecanismos de regulación social, cooptando el deseo individual para alimentar maquinarias de dolor colectivo.

Incluso sustancias legales como el alcohol y los psicofármacos operan bajo esta lógica. Mientras se venden en cada esquina o se recetan masivamente, sus cadenas de producción suelen implicar monocultivos que desplazan biodiversidad, mega-corporaciones que priorizan ganancias sobre salud, y marcos legales que medicalizan el malestar sin cuestionar sus causas estructurales. La base química de muchos analgésicos legales, como la procaína y lidocaína, proviene de la hoja de coca; sin embargo, las comunidades indígenas que preservaron este conocimiento ancestral son criminalizadas, mientras las farmacéuticas venden sus derivados a precios elevados.

Por ello, esta investigación no busca decir "no consumas", sino preguntar: ¿consumes sabiendo? ¿Conoces la procedencia de lo que introduces en tu cuerpo? ¿Comprendes las redes

económicas y de poder que sostiene con tu dinero? ¿Tienes herramientas para reflexionar si ese consumo responde a un deseo auténtico o a un mandato social disfrazado de libertad?

La propuesta, entonces, es clara: se trata de posibilitar que cada persona tenga todas las herramientas informativas y reflexivas para decidir, con mayor soberanía, si quiere consumir o no. Y si decide hacerlo, que pueda asumir la responsabilidad integral de ese acto: responsabilidad sobre su propio cuerpo-territorio, pero también responsabilidad política sobre los circuitos que su consumo financia y las dinámicas que reproduce.

De lo contrario, sin esta conciencia ampliada, se seguirán repitiendo los mismos patrones: consumos individuales que, en su acumulación, generan daños colectivos; goces privados que alimentan máquinas de dolor público; y decisiones personales que, desinformadas, terminan fortaleciendo las mismas estructuras de opresión que generan el malestar del que se busca escapar. Frente a esto, la experiencia de El Pesebre y la caja de herramientas "Raíz" se presentan como alternativas pedagógicas para construir esa conciencia necesaria —no para prohibir el goce, sino para hacerlo verdaderamente soberano.

El filósofo Byung-Chul Han (2014), en *Psicopolítica*, lo describe así: "Hoy el poder no prohíbe, no dice no; más bien nos anima, nos dice: '¡Sí, puedes!'. Y este exceso de positividad no libera, sino que conduce a la autoexplotación y al agotamiento". Las sustancias, en este marco, ya no son solo un escape, sino un engranaje esencial en la maquinaria de un sistema que necesita cuerpos productivos durante el día (estimulados) y cuerpos sedados por la noche (para no rebelarse).

En este punto, es fundamental reconocer que el consumo problemático dentro de la UPN debe entenderse como un síntoma profundamente vinculado a las condiciones estructurales de precarización emocional, económica y existencial que atraviesan los cuerpos estudiantiles. Esta comprensión exige desplazar la mirada de la patologización hacia la pregunta por las formas de afrontamiento y búsqueda de alivio que los sujetos construyen, tanto desde el rendimiento como desde el goce.

Si el sistema ofrece sustancias diseñadas para estimular o anestesiarse el cuerpo al servicio de la productividad, también existen otras rutas históricamente suprimidas, arraigadas en saberes comunitarios y ancestrales, que han entendido el uso de ciertas plantas y hongos no desde la lógica mercantil-consumista sino como herramientas rituales, pedagógicas y de autocuidado. Es precisamente aquí donde se vuelve necesario introducir la experiencia del barrio El Pesebre, no como un ejemplo marginal, sino como una práctica situada de resistencia decolonial.

Frente a esta lógica, la experiencia de reflexión-acción, realizada en el barrio El Pesebre, donde a través de una práctica comunitaria de reflexión acompañada de microdosis de psilocibina y la creación de un diario de campo que sirvió de registro, emerge como un acto decolonial específico. No se trata de una "medicina más" o una "fórmula mágica", sino de una reapropiación de un saber ancestral que moviliza procesos de autocuidado y redes de apoyo comunitarias. Mientras el mercado de sustancias legales e ilegales nos convierte en consumidores, el autocultivo comunitario de hongos psilocibios constituye un ejercicio de soberanía cognitiva y corporal.

La psilocibina, utilizada por pueblos originarios mesoamericanos por milenios, fue sistemáticamente prohibida y medicalizada por el proyecto colonial, en lo que la antropóloga Bia Labate (2018) denuncia lo que denomina un "epistemicidio psicodélico". Recuperar su uso en un marco comunitario, informado y de autocuidado es un acto político que desafía la doble lógica del prohibicionismo, que reprime, y del capitalismo, que mercantiliza el goce y el dolor. Por ello, la psilocibina no es un simple reemplazo de otras sustancias, sino el corazón de una práctica decolonial de reapropiación del cuerpo-territorio.

Frente a este panorama, esta investigación no se limita a develar la crisis, sino que busca, desde los saberes y prácticas decoloniales surgidos en el barrio El Pesebre, proponer una alternativa pedagógica concreta y transformadora que reconozca el cuerpo como primer territorio de soberanía y ejerza una insurgencia epistémica frente a la colonialidad del saber y del cuidado.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿De qué manera una caja de herramientas pedagógica experiencial, puede generar un proceso de autoconocimiento individual y, simultáneamente, construir un saber grupal acumulativo, que proponga una alternativa pedagógica decolonial al consumo problemático de sustancias en la Universidad Pedagógica Nacional?.

OBJETIVOS

Objetivo General

Diseñar una caja de herramientas pedagógica experiencial que, a partir de las prácticas, relatos y herramientas de la experiencia en el barrio El Pesebre y teniendo como eje central la reapropiación de saberes ancestrales como el uso de la psilocibina, proponga una ruta pedagógica y creativa de autocuidado y reflexión corporal como alternativa decolonial al consumo problemático en la UPN.

Objetivos Específicos

1. Recopilar y reflexionar sobre las experiencias y relatos del barrio El Pesebre mediante diarios de campo, cartografías corporales y testimonios.
2. Diseñar una caja pedagógica de herramientas, que integre prácticas de autocuidado, reflexión corporal y uso consciente de medicinas ancestrales.

CAPITULO 1. LA UNIVERSIDAD COMO TERRITORIO EN CRISIS

Para caracterizar el espacio de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN) necesitamos analizar esa tensión palpable entre su horizonte ético-político y las prácticas concretas que organizan la vida académica. Esta tensión se vive cada día cuando el discurso de comunidad choca con la realidad de la competencia individual, un campo de fuerzas donde se define la experiencia concreta de ser estudiante.

El Proyecto Educativo Institucional (PEI) establece ese marco de sentido donde la UPN se concibe como una "comunidad académica" formadora del "sujeto pedagógico", quien "se forma en la relación con otros, en el diálogo de saberes, en el reconocimiento de la alteridad y en la construcción colectiva de conocimientos situados" (UPN, 2015, p. 14). Esta concepción suena potente en el papel mientras encuentra su prueba de fuego en los pasillos: cuando se intenta estudiar en grupo y la carga laboral te obliga a faltar, cuando la urgencia por entregar trabajos individuales socava ese diálogo de saberes. Aquí el sujeto constituido en comunidad choca frontalmente con la experiencia cotidiana mediada por el reglamento estudiantil, que aunque necesario para la convivencia, se "desconecta" de las realidades de los estudiantes y opera con una lógica centrada en el cumplimiento de "deberes", la optimización de "recursos" y la sujeción a un "régimen disciplinario" (UPN, 2016, p. 4, Art. 11).

Este lenguaje se siente en la piel, configurando lo que Byung-Chul Han (2012) identificaría como el *sujeto de rendimiento*: aquel que se autoexplota creyendo ejercer su libertad,

en donde el *sujeto pedagógico*, definido por la relación, corre el riesgo de ser desplazado por una subjetividad orientada únicamente a la eficiencia.

Esta autoexplotación es más violenta que cualquier imposición externa, porque viene disfrazada de libertad. Sin embargo, para comprender la profundidad de esta crisis universitaria, debemos reconocer que no se trata solamente de dinámicas contemporáneas de rendimiento, sino de patrones de poder profundamente arraigados en la colonialidad. Como explica Aníbal Quijano (2000), la colonialidad constituye ese patrón de poder que perdura más allá del colonialismo histórico, operando mediante una jerarquización epistémica que sistemáticamente descalifica los conocimientos ancestrales sobre el cuidado del cuerpo y las emociones, privilegiando únicamente los saberes biomédicos y psicológicos convencionales.

En la UPN, esta colonialidad se manifiesta cuando el sufrimiento estudiantil es medicalizado como “trastorno individual”, mientras se ignora la sabiduría comunitaria y ancestral que podría ofrecer caminos alternativos de cuidado. La misma lógica que durante siglos descalificó las medicinas indígenas como “superstición” hoy opera cuando reducimos el malestar estudiantil a diagnósticos DSM-V¹, evadiendo así el cuestionamiento sobre cómo las estructuras universitarias producen y perpetúan ese malestar.

Es precisamente en este contexto de crisis universitaria que se hace necesario volver la mirada hacia la experiencia del barrio El Pesebre, al sur de Bogotá, donde durante la pandemia

¹El DSM-V es el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, quinta edición, publicado por la Asociación Americana de Psiquiatría. (por sus siglas en inglés: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition).

de COVID-19 se desarrolló un proceso comunitario que articuló el autocultivo de hongos psilocibios, la microdosificación consciente y las prácticas pedagógicas de reflexión corporal como respuesta colectiva al malestar emocional y al consumo problemático de sustancias. Esta experiencia, que viví directamente como estudiante-investigador y vecino del territorio, demostró en la práctica que es posible construir alternativas de cuidado que desafían la lógica medicalizante y mercantil de la salud mental.

Esta experiencia en El Pesebre se constituyó en el núcleo de esta investigación porque en ese territorio se materializó una auténtica ecología de saberes. Allí emergió un espacio donde el conocimiento ancestral sobre plantas medicinales dialogó con la ciencia moderna, el autocuidado se practicó como un acto colectivo y el cuerpo se reapropió como territorio político. Por ello, esta experiencia emerge en mi investigación no solo como alternativa terapéutica, sino como acto pedagógico de descolonización, encarnando una perspectiva consciente, reflexiva y proyectada hacia la acción creativa.

Precisamente ese reconocimiento del cuerpo como territorio político resulta crucial cuando miramos de cerca la situación estudiantil. Los datos del Boletín Estadístico (2021) revelan que más del 60 % de los estudiantes de pregrado provienen de las localidades del sur y sur occidente de Bogotá, como Bosa, Kennedy, Ciudad Bolívar, Rafael Uribe y Usme (Oficina de Planeación, 2021, p. 15). Sin embargo, estos no son solo números: son rostros, son historias. El mismo boletín muestra que una parte significativa llega de municipios de Cundinamarca, Boyacá, Nariño y Cauca (Oficina de Planeación, 2021, p. 16), hijos e hijas de la Colombia rural con historias familiares de desplazamiento o migración forzada (DOCPED, 2020, p. 8).

Esta misma memoria del desarraigo, que en El Pesebre hicimos visible, llega a la Universidad con quienes estudian, cargada no solo de sueños, sino de heridas históricas. Son estas dinámicas las que recrudecen la necesidad de encontrar salidas fáciles ante el "malestar social, político y económico histórico en nuestro país", impactando tanto lo individual como lo colectivo. Frente a esta realidad, el consumo de sustancias se presenta como esa ventana abierta o punto de fuga ante la falta de posibilidades de reparación, reflexión-sanación y transformación la misma carencia que la experiencia en el barrio El Pesebre buscó sanar a través de prácticas comunitarias decoloniales.

Estas historias de desarraigo y vulnerabilidad tienen su correlato material en las cifras socioeconómicas que caracterizan a la población estudiantil. Los datos lo confirman de manera contundente: cerca del 85 % de las y los estudiantes pertenecen a los estratos 1, 2 y 3 (Oficina de Planeación, 2019, p. 22), lo que hace de la UPN una universidad de clase popular y media-baja (Oficina de Planeación, 2024, p. 5); condición de clase que se traduce en vidas concretas donde una inmensa mayoría no tiene colchón financiero y el fantasma de la deserción por razones económicas es una realidad constante. La jornada no termina cuando salen de clase, para muchos empieza entonces su segundo turno en trabajos informales o de medio tiempo (Oficina de Planeación, 2021, p. 31).

En este contexto, el consumo problemático adquiere su verdadera dimensión como lo que Lazarus y Folkman (1984) conceptualizan como un mecanismo de afrontamiento, tal como lo señala la investigación de Rojas Rojas (2024), que rastrea el consumo como un síntoma legible de las crisis universitarias. Esto se refleja en la vida cotidiana: mientras una persona estudiante

de cualquier estrato puede consumir para soportar la presión de un examen final, quien proviene de la clase media obrera y debe recorrer Bogotá con el estómago vacío enfrenta un malestar subyacente que no es solo académico, sino también el agotamiento físico de la pobreza, la rabia ante la injusticia social y la desesperanza de un futuro incierto, todo incorporado en un mismo cuerpo. Aquí es donde el concepto de Rita Segato (2018) sobre el *cuerpo como primer territorio* se hace carne: las jerarquías sociales y las desigualdades se inscriben, literalmente, en los cuerpos.

Este vacío de afrontamiento se conecta directamente con una concepción mutilada del autocuidado que impera en el contexto universitario. La investigación de Gutiérrez Roa (2019) resulta iluminadora al identificar, entre la población estudiantil, una “concepción limitada del autocuidado”, reducida casi exclusivamente a las dimensiones instrumentales del cuerpo — higiene, alimentación, sueño—, con “poca mención a la dimensión emocional” (p. 80). Esta reducción no es inocente: responde a lo que podríamos denominar una *colonialidad del cuidado*, en la que el sistema moderno/colonial ha separado el cuerpo de la emoción, lo biológico de lo espiritual, y ha medicalizado el malestar, arrebatándoles a las comunidades su capacidad de generar saberes y prácticas autónomas de sanación.

En la UPN, esta limitación se traduce en una paradoja: se exhorta al autocuidado individual en un entorno estructural que lo sabotea. El autocuidado deviene entonces en otra cosa de la lista de rendimiento, otra obligación que genera culpa cuando no se puede cumplir. Se vive como un acto aislado —“comer algo” entre clase y clase, intentar dormir unas horas— que no logra tocar la raíz del agotamiento existencial: la desconexión del cuerpo como territorio sensible,

la falta de tiempo para el ocio creador, la ausencia de espacios comunitarios para compartir la carga emocional. Esta visión reduccionista ignora que el autocuidado, lejos de ser un conjunto de técnicas individuales, es un proceso relacional y comunitario de escucha y respuesta a las necesidades profundas del ser.

Es precisamente esta comprensión limitada la que nuestra investigación busca ampliar y transformar. Frente a un autocuidado cooptado por la lógica del rendimiento, proponemos un autocuidado decolonial y comunitario, entendido como un acto político de reapropiación del cuerpo-territorio. Un ejercicio que no busca optimizar la máquina productiva, sino sanar la vida; que se realiza no en soledad, sino en red; y que se nutre no solo de la psicología convencional, sino de los saberes ancestrales que históricamente han sostenido la vida frente al despojo. La experiencia de El Pesebre, que se desarrollará más adelante, será fundamental para encarnar esta definición ampliada, demostrando que es posible tejer redes miceliarias de cuidado donde el autocuidado personal y el co-cuidado colectivo son dos caras de un mismo proceso de sanación y re-existencia.

Como testimonio vivo de esta crisis, habito este espacio como estudiante de clase media trabajadora, reconozco estas dinámicas de presión y fui parte de las dinámicas de consumo, cargando esa sensación de que la promesa laboral se disminuye día con día. La desesperanza se incorpora en el cuerpo y te impide "hacer" - cuántas veces me levanté sin dinero para desayunar, sin trabajo, pero con la urgencia de rendir académicamente, llegaba a las 7 de la mañana después de recorrer Bogotá en bicicleta, solo con agua, con la esperanza de alcanzar el desayuno subsidiado-. Te sientas en clase agitado y con hambre, pero con la mirada en la meta de

graduarte. Es una lucha constante donde el cuerpo cambia para convertirse en un espacio que encierra, que limita; la tristeza y desesperanza desvinculan la concepción del "yo" del cuerpo mismo-, confirmando lo que Boff (2000) argumenta: “La cultura dominante [...] produce desesperanza aprendida. Es una estrategia de los opresores para que los oprimidos no se rebelen y asuman su condición como un destino del cual no pueden escapar” (p. 89).

Para dismantelar la visión del consumo problemático como "vicio" individual, es crucial reinterpretarlo como una respuesta sintomática a un malestar profundo. La teoría del afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984) ofrece un marco adecuado para este análisis, al definir el estrés como el resultado de una evaluación subjetiva: cuando las demandas de la vida son percibidas como algo que “desborda los recursos del individuo” (p. 141). El consumo de sustancias emerge, entonces, como un mecanismo de afrontamiento disfuncional, una solución desesperada para manejar una crisis de recursos.

En la UPN, la demanda desbordante adopta la forma de una triple carga: exigencia académica, presión económica de estudiantes que mayoritariamente provienen de estratos 1, 2 y 3, y falta de tiempo crónica de quienes deben trabajar para costear sus estudios. Frente a esta presión, el consumo no funciona como herramienta de placer, sino como estrategia de supervivencia; se consume para convertir el cuerpo agotado en una máquina productiva por unas horas más, o para anestesiar la ansiedad y la desesperanza.

De manera paralela, en el barrio El Pesebre, la demanda desbordante tiene la forma de una precariedad estructural: pobreza, inseguridad alimentaria y estrés que se intensificó durante

la pandemia. Lo que convierte la experiencia de El Pesebre en una práctica decolonial es precisamente la respuesta comunitaria que se generó. Mientras en la UPN el afrontamiento tiende a ser individual y atomizado, en el barrio la crisis activó un "afrontamiento colectivo". La organización vecinal, la red de apoyo y la exploración de medicinas ancestrales fueron estrategias de afrontamiento comunitarias y funcionales que compitieron directamente con la lógica del consumo individual. Esto demuestra que el problema no es la incapacidad de las personas para afrontar el estrés, sino el colapso de los entornos —como la universidad mercantilizada— que deberían construir recursos colectivos para el cuidado.

Este testimonio no es solo una anécdota personal: es la prueba viviente de cómo la crisis institucional se encarna en cuerpos específicos, y es precisamente de esta encarnación del dolor que nace la urgencia de buscar alternativas como las que descubrimos en El Pesebre, alternativas que nos permitan entender lo que Silvia Rivera Cusicanqui (2010) describe como "*pachakuti*" ese colapso cíclico que contiene también la potencial renovación del orden del mundo.

Este *pachakuti* universitario no debe entenderse únicamente como colapso, sino como como 'un giro en el espacio-tiempo' que contiene simultáneamente la destrucción del orden opresivo y la germinación de alternativas. Este giro se manifiesta como crisis visible —los datos alarmantes de salud mental, el consumo problemático— pero también como oportunidad invisible: la posibilidad de que, desde los cuerpos fracturados, emerjan prácticas de cuidado como las que germinaron en El Pesebre. El *pachakuti* se convierte así en diagnóstico y pronóstico simultáneo: nombra el colapso mientras señala el potencial de renovación que ya crece en sus grietas.

CAPITULO 2. EL PESEBRE COMO ESPEJO DECOLONIAL

Caracterización del territorio: Barrio El Pesebre

El barrio El Pesebre se encuentra ubicado en la UPZ 49 - San José, en la localidad Rafael Uribe Uribe, al suroriente de Bogotá. Según el "Plan de Desarrollo Local 2021-2024" de la localidad, esta zona presenta "altos niveles de informalidad urbana y desarrollos de origen irregular que han configurado un territorio con profundas carencias en infraestructura y servicios públicos básicos" (Alcaldía Local de Rafael Uribe Uribe, 2021, p. 23).

El documento indica específicamente que "aproximadamente el 35% del suelo de la localidad tiene origen informal, siendo barrios como El Pesebre, El Triunfo y La Resurrección, ejemplos emblemáticos de urbanizaciones que surgieron a partir de procesos de invasión en laderas de montaña durante las décadas de 1980 y 1990, sin planeación alguna y con graves riesgos por deslizamientos" (Alcaldía Local de Rafael Uribe Uribe, 2021, p. 24).

La investigación "Historia de los asentamientos informales en el sur de Bogotá" de García (2018) documenta el caso específico de El Pesebre, indicando que "el barrio surgió a partir de 1985 mediante procesos de urbanización irregular que aprovecharon la topografía escarpada de la zona para lotear terrenos sin ningún tipo de servicios públicos" (p. 145). El estudio revela que "el 68% de los primeros habitantes eran desplazados por la violencia política provenientes de departamentos como Meta, Guaviare y Caquetá, mientras que el 22% eran migrantes económicos del interior del país y el 10% población recicladora que habitaba antiguamente en el basurero de Doña Juana" (García, 2018, p. 147).

Estos orígenes marcan hasta hoy nuestra realidad. El "Diagnóstico Local con Enfoque Diferencial 2020" de la Alcaldía Local señala condiciones de vulnerabilidad estructural: "61.2% de la población pertenece al estrato 2 y 23.8% al estrato 1, configurando que el 85% de la localidad se ubica en los estratos más bajos" (Alcaldía Local de Rafael Uribe Uribe, 2020, p. 15).

Estos números se traducen en luchas diarias. El diagnóstico evidencia que "la tasa de desempleo alcanza el 14.3%, superior al promedio Distrital de 11.8%, mientras que el 38.5% de los habitantes se dedica al trabajo informal en actividades como ventas ambulantes, construcción informal y reciclaje" (Alcaldía Local de Rafael Uribe Uribe, 2020, p. 18). Además, "el 12.7% de los hogares presenta inseguridad alimentaria severa, con al menos una comida diaria omitida por falta de recursos" (p. 22).

El "Informe de Situación de Salud 2022" de la Secretaría Distrital de Salud para la localidad Rafael Uribe Uribe indica patrones alarmantes de consumo: 'Tasa de consumo problemático de SPA: 3.2 por cada 1,000 habitantes'. Esta cifra adquiere su real dimensión al contrastarla con el promedio distrital de 1.8/1,000 habitantes y con localidades como Usaquén que registra 0.9/1,000, evidenciando una brecha de desigualdad en salud mental que triplica los indicadores de las zonas más privilegiadas de la ciudad (Secretaría Distrital de Salud, 2022, p. 33).

La práctica en el barrio El Pesebre: naciendo de la crisis

Mi práctica universitaria se desarrolló de manera orgánica durante la pandemia de COVID-19. La cuarentena agudizó las desigualdades socioeconómicas preexistentes; el

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (2020) documentó que “el 42% de los hogares en Bogotá experimentaron inseguridad alimentaria durante el confinamiento” (p. 23). En mi barrio, esto lo vivimos con crudeza: se tradujo en una escasez severa de alimentos y dinero, imposibilitando el trabajo informal del cual dependían la mayoría de las familias. El miedo y la incertidumbre generalizados profundizaron las tensiones del territorio, generando un estado colectivo de estrés y ansiedad.

En las calles de El Pesebre se respiraba la crisis multidimensional —social, emocional y de consumo de sustancias psicoactivas (SPA)—. Los procesos comunitarios presenciales se suspendieron, pero la virtualidad —*WhatsApp*, *Facebook*, llamadas— se convirtió en una plaza pública improvisada, tal como lo había anticipado la investigadora Rossana Reguillo (2017), al señalar que “las plataformas digitales devienen plazas públicas donde se tejen nuevas solidaridades en tiempos de crisis” (p. 112).

Esta teoría se hizo práctica entre nosotros: fue en este contexto de desesperanza y movilización nacional cuando emergió un lenguaje espontáneo y profundamente comunitario —el trapo rojo colgado en puertas y ventanas, como símbolo de necesidad, como grito de ayuda—. Como explica la antropóloga Rita Segato (2018) en *Contra-pedagogías de la crueldad*, “los lazos comunitarios tejen sus propias gramáticas de visibilidad frente al Estado ausente” (p. 74). Aquellos trapos rojos eran precisamente esa gramática del cuerpo-territorio clamando por un cuidado que no llegaba. Pronto, la mayoría de las calles y ventanas se vistieron de rojo.

Esta señal permitió que organizaciones comunitarias y privadas hicieran llegar recursos y ayudas. La solidaridad se organizó desde abajo: al llegar los primeros apoyos al barrio de manera

espontánea, madres que trabajaban en jardines infantiles o fundaciones de cuidado redistribuían los mercados que recibían, y familias con parientes en el exterior destinaban parte de las remesas a la compra de alimentos para donar. Esta fue la base para construir una red de apoyo producto de la crisis, una organización vecinal que creció sin planificación previa. Según el PNUD (2020), "el 35% de la ayuda alimentaria en Bogotá durante la pandemia provino de iniciativas comunitarias auto-gestionadas" (p. 45), cifra que encarna lo que vivimos en el barrio.

Con los recursos recolectados, empaquetamos y repartimos mercados en las casas señaladas con el trapo rojo. El grupo de apoyo se amplió con jóvenes y madres, consolidando un acto colectivo que hacía visible el dolor mientras tejía solidaridad. Pero lo que terminó de impulsarme a salir del encierro fue una imagen que guardo con claridad conmovedora: niños y niñas de la comunidad caminando descalzos por las escaleras del barrio, pidiendo comida, golpeando en las casas pidiendo pan. Frente a eso, no había lugar para la indiferencia. No se podía quedar de brazos cruzados.

En las *ollas* —lugares de expendio de sustancias ilegales— asentadas en el barrio, pese al encierro, continuaban viéndose jóvenes y personas adultas que llegaban a comprar. Según el *Reporte Nacional de Drogas 2021* del Observatorio de Drogas de Colombia, la capital del país presentó una de las prevalencias de consumo más altas a nivel nacional. El informe señala que, para 2021, Bogotá registró una prevalencia de consumo de alcohol del 60,3% y de marihuana del 5,8% en la población general (entre 12 y 65 años) (Ministerio de Justicia, 2021, p. 45). Estos números tomaban forma frente a nuestros ojos: aunque el reporte no hace un desglose temporal específico para la pandemia, sí establece que el contexto de confinamiento y estrés psicosocial

representó un "factor de riesgo significativo" para el aumento del consumo, especialmente en entornos urbanos con alta densidad poblacional y desigualdad (p. 78).

Primer encuentro: Estrechando lazos

Bajo este contexto se dio nuestra primera reunión con los vecinos y madres para organizar los recursos que llegaban al barrio, iniciando así lo que Arturo Escobar (2016) conceptualiza como un proceso de autonomía del diseño: la capacidad de una comunidad para auto-organizarse y generar sus propias respuestas frente a las crisis, desafiando las lógicas asistencialistas del Estado y el mercado. Esta reunión fue la oportunidad de conocernos de estrechar lazos a través el trabajo las ganas de ayudar.

Segundo encuentro: Introduciendo las medicinas ancestrales

Tras el primer encuentro centrado en la urgencia alimentaria, el diálogo espontáneo fue llevándonos a una conclusión colectiva: la crisis no solo era del estómago, sino de los nervios, del alma. El malestar estaba en el cuerpo. Fue entonces cuando (a finales de julio de 2020), decidimos plantear abiertamente el uso de las medicinas ancestrales para contrarrestar los dolores físicos y emocionales.

Estos encuentros no ocurrían en un lugar formal, sino que fueron salones solidarios, tres casas del barrio que servían de depósito para guardar las donaciones de mercado y medicinas que llegaban de personas, colectivos e incluso profesores de la universidad. Eran casas muy humildes, llenas de cajas de alimentos, que se convertían en el espacio donde la comunidad podía pensar y sentir juntos.

La conversación sobre los hongos no surgió de la teoría, sino de la vida misma: uno de los jóvenes comentó que su tía estaba comprando medicamentos fuertes para calmar la ansiedad y que él se sentía mal al verla así. Ese comentario encendió la chispa. Empezamos a hablar de cómo la automedicación con psicofármacos sin supervisión puede generar dependencia y efectos adversos significativos. La Organización Mundial de la Salud (2019) en sus directrices advierte sobre los riesgos de la polifarmacia y los efectos secundarios de los ansiolíticos cuando se usan sin control médico, mientras que Nielsen (2020) documenta en sus investigaciones cómo estos fármacos pueden causar daños hepáticos y renales con el uso prolongado. Fue en ese momento cuando la propuesta de las microdosis surgió como una alternativa para abordar el malestar desde una perspectiva diferente.

Aquí pusimos en práctica lo que Boaventura de Sousa Santos (2010) plantea como una “ecología de saberes”, evidenciando cómo diferentes formas de conocimiento pueden coexistir. En la crisis, esto se hizo evidente: el sistema médico oficial estaba colapsado. Nuestra propuesta era, entonces, abrir un diálogo entre el saber ancestral sobre las plantas medicinales y los hallazgos de la ciencia moderna, sin que uno invalidara al otro. Se trataba de encontrar herramientas que resonaran con nuestra realidad comunitaria.

Algunas madres, criadas en una generación donde el marco legal y social era marcadamente más restrictivo, mostraron una distancia inicial comprensible. Su cautela no surgía de un desprecio, sino de haber sido socializadas en una época donde el uso de estas sustancias estaba fuertemente penalizado por la ley y estigmatizado por instituciones como la iglesia, que ejercía mucha presión sobre sus feligreses asociando estas prácticas con el pecado y

la inmoralidad. Sin embargo, la combinación del malestar que ya no podían soportar y la información que empezamos a compartir, sirvió para abrir un espacio de diálogo intergeneracional. Nuestra tarea era llevar este encuentro al plano pedagógico, reconociendo y honrando esas diferencias de experiencia.

Para ello, explicamos de manera sencilla pero rigurosa los fundamentos. Según el protocolo establecido por Fadiman (2011) en su guía para el uso seguro de psicodélicos, una microdosis efectiva generalmente se encuentra entre 100 mg y 300 mg de hongos secos. Nosotros elegimos conscientemente comenzar con 100 mg por ser la dosis más baja documentada, priorizando la seguridad y permitiendo que cada persona evaluara su sensibilidad individual. Esta cantidad es subperceptual, es decir, no produce alteraciones de la conciencia ni efectos psicodélicos.

La investigación científica reciente aporta bases sólidas para este enfoque. Ly y sus colegas (2018) demostraron, en un estudio publicado en *Cell Reports*, que los psicodélicos clásicos, como la psilocibina, promueven la neuroplasticidad —es decir, la capacidad del cerebro para reorganizar sus conexiones neuronales—. Esto se traduce en una mayor flexibilidad mental, que permite romper patrones de pensamiento rígidos asociados con la depresión y la ansiedad. Investigaciones del *Johns Hopkins Center for Psychedelic and Consciousness Research* (2020) han confirmado estos hallazgos, mostrando mejoras sustanciales y duraderas en los síntomas depresivos. Como explica Pollan (2018) en su investigación periodística, este proceso facilita un diálogo interno más profundo y una introspección significativa.

Estos hallazgos de la ciencia occidental moderna, sin embargo, representan lo que el antropólogo Jeremy Narby (1998) denominaría un *redescubrimiento cosmológico* de saberes que los pueblos originarios de Mesoamérica han cultivado por milenios. Lo que la ciencia contemporánea identifica como "*neuroplasticidad inducida por psilocibina*" corresponde a lo que las comunidades mazatecas, mixtecas y zapotecas conceptualizaban como "abrir los caminos del corazón" o "restablecer el diálogo con el mundo visible e invisible".

Cuando en esta investigación hablamos de *medicinas ancestrales*, nos referimos a *ecosistemas cognitivos complejos* en los que la planta o el hongo medicinal operan como un "agenciamiento cósmico-político" (Deleuze & Guattari, 1980); es decir, como una configuración de relaciones que activa no solo procesos neurofisiológicos individuales, sino también *memorias bioculturales* (Toledo & Barrera-Bassols, 2008) y *geografías sagradas* que conectan el territorio exterior con el paisaje interior del cuerpo.

La antropóloga Maya Lorena Pérez Ruiz (2016) explica que, en estas medicinas, "la cura no viene de la sustancia, sino del encuentro ritualizado entre el espíritu de la planta, la memoria de la tierra y la intención comunitaria". Esta perspectiva desmonta la lógica farmacéutica occidental, que aísla los principios activos para comercializarlos como mercancías desconectadas de sus contextos ecológicos y culturales de origen.

El *epistemicidio psicodélico* documentado por Bia Labate (2018) no consistió simplemente en la prohibición de las sustancias, sino en la destrucción sistemática de ecologías de saber en las que, por ejemplo, los hongos psilocibios eran considerados "maestros" (*tlamatini*, en náhuatl) que enseñaban a "ver con el corazón" (*yolotl*, según la cosmovisión mesoamericana).

La colonialidad impuso una jerarquía en la que estos conocimientos relacionales fueron catalogados como “superstición”, mientras el modelo biomédico se erigía como el único saber legítimo.

Por ello, recuperar el uso de la psilocibina en El Pesebre no fue un mero "consumo alternativo", sino un ejercicio de re-territorialización epistemológica: al cultivar los hongos comunitariamente y emplearlos en un marco ritual de reflexión corporal, estábamos re-tejiendo esa conexión suprimida entre el cuerpo individual, la memoria ancestral y el territorio urbano como espacio vivo de cuidado. Esta práctica constituye lo que Arturo Escobar (2016) identificaría como un "acto de diseño autónomo" donde la comunidad recupera su capacidad de generar sus propias tecnologías de bienestar frente a la homogenización medicalizante.

La información sin responsabilidad es peligrosa. Por eso, establecimos un protocolo de seguridad claro basado en evidencia científica. El estudio de Hutten y sus colaboradores (2019), publicado en *PLOS ONE*, recomienda específicamente el esquema de una dosis cada tres días para evitar el desarrollo de tolerancia —es decir, cuando el cuerpo se acostumbra a la sustancia y se requiere aumentar la dosis para obtener el mismo efecto—. Este hallazgo se complementa con la advertencia crucial de Johnson y Griffiths (2017) sobre las contraindicaciones absolutas: la exclusión de personas con antecedentes personales o familiares de psicosis o esquizofrenia.

Tercer encuentro: El autocultivo como acto político y pedagógico decolonial

Esta decisión de cultivar nuestras propias medicinas trascendía lo meramente práctico para constituirse en un acto político de reapropiación del saber. Como sostiene el antropólogo Arturo Escobar (2016), las prácticas de autogestión comunitaria son formas de 're-existencia'

frente a las lógicas homogenizadoras del mercado y el Estado. En nuestro caso, el autocultivo se erigió como una práctica concreta de esta re-existencia, pero para comprender su profundidad debemos ubicarla en el marco de lo que Aníbal Quijano (2000) denominó la *colonialidad del poder*.

La colonialidad, como patrón de poder que perdura más allá del colonialismo histórico, opera mediante una jerarquización del saber que sistemáticamente ha descalificado los conocimientos ancestrales sobre plantas y hongos medicinales. Lo que durante la colonia fue catalogado como "brujería" por los cronistas españoles, en la modernidad se transformó en "práctica ilegal" bajo el régimen prohibicionista. Esta descalificación de saberes no fue accidental: formaba parte de un proyecto de despojo que buscaba romper los vínculos entre las comunidades y sus territorios, entre los cuerpos y sus conocimientos curativos.

Históricamente, el conocimiento sobre las plantas y los hongos medicinales fue perseguido y marginado por el proyecto colonial, que impuso una visión única y jerárquica del saber (Mignolo, 2000). La urbanización posterior, al desvincularnos del territorio, profundizó este proceso, haciendo que saberes antes comunes se volvieran invisibles o se asociaran con la ilegalidad. Al decidir cultivar por cuenta propia, realizábamos un *ejercicio activo de recuperación de la memoria biocultural* (Toledo & Barrera-Bassols, 2008), pero también estábamos *desafiando la jerarquía epistémica de la colonialidad*.

Ya no era posible salir a los pocos bosques remanentes en la ciudad a recolectar, como quizás lo hicieron generaciones anteriores; el autocultivo se convertía en la forma contemporánea de restablecer ese vínculo con el saber ancestral, de '*sembrar*' también la memoria en un contexto urbano. Cada frasco que colonizaba el micelio representaba una pequeña victoria contra el

epistemicidio psicodélico del que habla Bia Labate (2018). No solo cultivábamos hongos; cultivábamos soberanía epistémica.

Esta práctica de soberanía cognitiva se enmarcó en el respeto al derecho al libre desarrollo de la personalidad que reconoce nuestra Constitución (Art. 16), ejerciendo lo que la Corte Constitucional ha protegido como prácticas culturales y medicinales ancestrales (Sentencia C-221/94)."

Habiendo establecido en el segundo encuentro los fundamentos teóricos y éticos de las microdosis, surgió una pregunta crucial que era, en el fondo, una pregunta política: ¿cómo acceder a la sustancia de forma segura, confiable y, sobre todo, alineada con nuestros principios comunitarios? Confiar en el mercado ilegal no era una opción, pues reproducía las lógicas de violencia y dependencia que buscábamos combatir. La respuesta fue tan práctica como profundamente simbólica: si vamos a trabajar con una medicina de la tierra, debemos aprender a relacionarnos con ella desde el origen. Así, el tercer encuentro se dedicó por completo a la práctica del autocultivo de hongos psicocibios, transformándolo en un acto consciente de autogestión de la salud y, sobre todo, en una herramienta pedagógica para la recuperación de saberes suprimidos.

La técnica PF Tek: una tecnología para la soberanía comunitaria

Desde esta mirada, la elección de la técnica PF Tek (*Psilocybe Fanaticus Technique*) fue profundamente coherente. Esta técnica, desarrollada y compartida abiertamente en los años noventa (Oss & Oeric, 1992), es en sí misma un conocimiento liberador. Para que cualquier

persona pueda comprender su simpleza y potencial, la explicamos de la siguiente manera:

Materiales accesibles que recolectamos colectivamente:

- Frascos de vidrio reutilizables (de mermelada, café, etc.) donados por los vecinos.
- Harina de arroz integral (alimento para el hongo, conseguida en tiendas locales).
- Vermiculita (mineral que retiene humedad, obtenida en una jardinería del barrio)
- Esporas (la "semilla" del hongo, adquirida legalmente para investigación).

Proceso que aprendimos juntos:

1. Preparación del sustrato nutritivo.

Mezclamos harina de arroz integral con vermiculita y agua, creando un "pastel" nutritivo donde crecerían los hongos. La precisión era clave: demasiada agua generaba contaminación; poca, impedía el crecimiento.

2. Esterilización en baño María.

Llenamos los frascos con la mezcla y los esterilizamos en ollas grandes con agua hirviendo durante 90 minutos. Este paso era vital para eliminar bacterias y hongos competidores.

3. Inoculación en ambiente controlado.

En el espacio más limpio de la casa, con las ventanas cerradas y superficies desinfectadas, inyectamos las esporas en los frascos a través de pequeños agujeros en las tapas. Aprendimos que la limpieza era nuestro principal aliado contra la contaminación.

4. Incubación y paciencia.

Los frascos se guardaron en un armario oscuro a temperatura ambiente. Durante 2 a 4 semanas observamos cómo el micelio (la "raíz" blanca del hongo) colonizaba gradualmente el sustrato. Este tiempo de espera se convirtió en un espacio de reflexión comunitaria.

5. Fructificación y cosecha.

Cuando los frascos estaban completamente blancos, los trasladamos a un ambiente con luz indirecta y mayor humedad. En una o dos semanas aparecieron los primeros primordios (bebés hongos), que crecieron hasta estar listos para cosechar.

Aprendizajes clave que transformaron nuestra práctica

Doña Rosa, una madre de 52 años, nos dijo: "Al principio se me contaminaron tres frascos por apurar el proceso. Pero entendí que esto era como criar hijos - necesita su tiempo y cuidado, no se puede forzar". Su experiencia reflejó nuestra curva de aprendizaje colectivo:

Nos sucedieron muchas eventualidades que más que problemas fueron oportunidades para mejorar y aprender. El error más común fue el exceso de humedad (30% de pérdida en primeras semanas) para eso implementamos una solución comunitaria: establecimos un sistema de "madrinas" donde quienes dominaban la técnica acompañaban a las nuevas familias. También tuvimos la oportunidad de experimentar e innovar buscando reducir costos de producción, reemplazamos la vermiculita comercial por arena esterilizada de construcción, reduciendo costos en 60%.

El ritual de la preparación: pedagogía del cuidado y la precisión

El día del encuentro, la cocina de una de las casas-depósito se transformó en un aula práctica de reapropiación del saber. El proceso de preparación, siguiendo los protocolos de esterilidad de Stamets (2000), fue una lección en valores: paciencia, cuidado, atención al detalle y trabajo en equipo. Lavar y flamear los frascos, mezclar el sustrato, esterilizarlo e inocular las esporas en un ambiente limpio, requería de una concentración colectiva. No era una mera técnica; era una práctica pedagógica corporeizada, donde el aprendizaje se daba haciendo, equivocándose y corrigiendo entre todos. Esta aproximación dialógica y experiencial es la esencia de la educación popular que propuso Paulo Freire (1970), donde el conocimiento se construye colectivamente desde la práctica.

La espera de aproximadamente un mes, mientras el micelio colonizaba el sustrato, no fue un tiempo muerto, sino un periodo de aprendizaje y reflexión colectiva. Observar cómo la red blanca del micelio avanzaba silenciosamente en la oscuridad se convirtió en una poderosa metáfora de nuestro propio proceso: comprendimos que el cambio y la sanación toman tiempo y ocurren desde adentro, de manera subterránea e invisible, antes de manifestarse visiblemente. Estas reuniones de seguimiento nos permitieron profundizar en la historia cultural de los hongos, investigando su uso ritual en tradiciones como la mazateca, en México, donde el conocimiento sobre los hongos —conocidos como *teonanácatl* (“carne de los dioses”, en náhuatl) o *ntíxi* (en mazateco)— constituye un patrimonio espiritual (Schultes, Hofmann, & Rátsch, 2001).

Descubrimos que estos hongos representaban lo que el antropólogo Benjamin Feinberg (2003) denomina *tecnologías de la memoria*: dispositivos rituales que permitían a las comunidades no solo sanar enfermedades individuales, sino mantener vivo el tejido relacional

con el territorio y con los ancestros. En las *veladas* ceremoniales mazatecas documentadas por la chamana María Sabina, los hongos no eran “consumidos”, sino “consultados” como entidades sabias que enseñaban a “ver con el corazón” (*yolotl*), estableciendo una relación pedagógica entre el ser humano y el mundo vegetal. Esta profunda comprensión relacional fue quebrada por la modernidad occidental, que redujo estos seres sagrados a meras “sustancias psicoactivas”.

Por ello, nuestro autocultivo en El Pesebre se ancló no en la novedad, sino en la recuperación consciente de un diálogo intercultural que la colonialidad había interrumpido. No estábamos "innovando" sino re-aprendiendo un modo de estar en el mundo que el epistemicidio colonial había intentado borrar, tejiendo nuevamente ese hilo conductor entre la tierra, el cuerpo y el espíritu que durante siglos sostuvo la salud comunitaria de los pueblos originarios.

Al dominar esta técnica, estábamos ejerciendo lo que Catherine Walsh (2013) denomina *insurgencia epistémica*: la recuperación de un saber práctico que el sistema farmacéutico nos había arrebatado. No se trataba solo de producir medicina, sino de producir autonomía; no solo de cultivar hongos, sino de cultivar soberanía sanitaria.

Cuando, tras superar obstáculos como la contaminación de algunos frascos (que nos enseñó sobre resiliencia), los primeros primordios asomaron, no solo celebramos un éxito técnico. Celebramos la materialización de un principio: la capacidad de una comunidad para generar sus propias herramientas de cuidado, rescatando saberes marginados para sanar las heridas del presente. El autocultivo fue la semilla de nuestra autonomía pedagógica y emocional.

Cuarto encuentro: El diario de campo como territorio íntimo de sanación

Cada participante consintió libremente en llevar su diario de campo, comprendiendo que era tanto herramienta personal como insumo colectivo para la investigación. Este consentimiento informado comunitario fue la base ética de todo el proceso.

Cuando llegamos al cuarto encuentro con los primeros hongos cosechados —pequeños, frágiles— reafirmamos que la verdadera medicina no estaba solo en la sustancia, sino en el marco de sentido que construiríamos alrededor de ella. Si el autocultivo había sido nuestro acto de soberanía material, el diario de campo fue nuestro acto de soberanía sobre la experiencia interior, la herramienta que nos permitiría traducir lo subjetivo en conocimiento colectivo.

Pero esto no sería un simple “consumir y ver qué pasa”. Inspirándonos en la metodología fenomenológica desarrollada por Roland Griffiths y su equipo (2006) en la Universidad Johns Hopkins —quienes demostraron que una sola dosis guiada de psilocibina podía generar experiencias espirituales significativas y duraderas en voluntarios sanos—, adoptamos su premisa central: el significado subjetivo constituye un dato científico tan válido como cualquier escala de medición clínica.

Mientras Griffiths utilizaba escalas estandarizadas como la "*Escala de Experiencias Místicas*" para captar dimensiones como la unidad trascendente, lo numinoso y la inefabilidad - siendo esta una escala de medida para su ejercicio investigativo-, nosotros en El Pesebre transformamos sus instrumentos, en donde la voz y experiencia de cada ser es el dato más importante al momento de generar un análisis científico sobre la dimensión espiritual humana.

Fueron entonces nuestros diarios íntimos y libres ese lugar donde no pretendíamos medir la experiencia solo reflexionarla. Donde ellos medían científicamente la disolución del ego, nosotros buscábamos que cada participante pudiera nombrar, desde su lenguaje cotidiano, qué significaba para ellos "sentirse más presentes en su cuerpo" o "menos secuestrados por la ansiedad".

El enfoque de Griffiths estaba en validar lo cualitativo sin perder rigor: si en sus estudios un contador de 65 años describía "haberse reconectado con el asombro de la infancia" o una científica reportaba "una sensación de unidad con la naturaleza que transformó su relación con el trabajo", esos testimonios no eran anecdóticos sino evidencia de los cambios neurofisiológicos que ocurrían —como la desactivación de la red neuronal por defecto asociada a la rumiación mental o procesos de pensamientos intrusivos constantes y que parecen casi incontrolables, pensamientos causantes del inicio de procesos ansiosos y asociados a los consumos constantes.

Nosotros aplicamos este mismo principio pero en clave comunitaria y decolonial: si la ciencia occidental validaba que la psilocibina podía "resetear" patrones mentales rígidos, nuestra pregunta era ¿cómo se traduce ese potencial en un contexto de violencia estructural como El Pesebre? No nos bastaba con saber si reducía síntomas de depresión o rumiación mental —pues estos conceptos en sí representan un puente entre el saber y la acción que no se cruza—, necesitábamos entender si ayudaba a una madre a tolerar la incertidumbre del desempleo, o a un joven a romper el ciclo de consumo problemático, por lo menos bajo una mirada reflexiva sobre la propia experiencia del consumo, su cuerpo, su sentir.

Queríamos comprobar si esa capacidad de modificar estructuras de pensamiento aparentemente rígidas —ese "yo" limitado por patrones mentales repetitivos— podía traducirse en actos concretos de reflexión que permitieran replantear aquello que nos mantiene prisioneros en ciclos de pensamiento rumiativo. Mientras el equipo de Griffiths contaba con escalas validadas internacionalmente para medir cambios neurofisiológicos, nosotras teníamos los dibujos de las madres mostrando dónde se alojaba la rabia en el cuerpo; donde ellos disponían de imágenes de resonancia magnética funcional (fMRI) que evidenciaban mayor conectividad cerebral, nosotras contábamos con los versos sueltos de los jóvenes describiendo por primera vez la esperanza.

Esta práctica resonaba profundamente con lo que la pedagoga Maxine Greene (1995) denomina "*liberar la imaginación*" a través de las artes, aunque ahora con una base neurocientífica que otorgaba sustento a nuestra intuición comunitaria. Mientras preparábamos las cápsulas de 100 mg para el grupo de 10 personas —6 jóvenes entre 22-29 años y 4 madres entre 39-55 años—, sentíamos cómo esta mezcla intergeneracional enriquecía el proceso pero también revelaba diferentes relaciones con el cuerpo y la emocionalidad. Para los jóvenes, a menudo habituados a un consumo recreativo, el desafío era la introspección; para las madres, criadas en una cultura del silencio sobre la salud mental, el reto era permitirse sentir y nombrar su malestar.

La toma de la primera microdosis, acordada para el día siguiente en un ciclo de una cápsula cada tres días, se respiraba con una seriedad reflexiva muy distante de cualquier connotación de fiesta. Era un rito de paso comunitario hacia la exploración responsable de la conciencia, pero también un acto político radical que se convertía en el primer territorio de

investigación-acción de cada participante, el espacio para comenzar a decolonizar la percepción del malestar: dejar de verlo como falla individual para entenderlo como respuesta a un contexto social opresivo.

En un barrio como El Pesebre, donde los cuerpos son medicalizados y patologizados por el sistema de salud hegemónico o que las prácticas de cuidado son limitadas o nulas —tal como lo podemos ver en la UPN—, esta práctica de observación y registro era un acto de reapropiación del cuerpo-territorio (Segato, 2018), y al dibujar o escribir dónde sentían la ansiedad, empezaban a cartografiar la geografía de su dolor —el primer paso para transformarlo.

No éramos un grupo probando una sustancia, sino una comunidad de aprendizaje en la espiral de la investigación-acción, embarcada en un viaje de introspección de reflexión colectiva, armada con la autonomía material del hongo y la autonomía subjetiva del diario. La verdadera medicina empezaba a vislumbrarse no solo en la cápsula, sino en el acto consciente de escucharse a uno mismo.

Quinto encuentro: La palabra compartida

Una semana después de iniciado el protocolo de microdosis, nos reunimos para el quinto encuentro. El grupo de 10 personas llegaba con sus diarios con dos experiencias registradas. El ambiente era distinto al de la expectativa nerviosa del encuentro anterior, ahora se respiraba curiosidad y un deseo de compartir. La socialización no fue forzada, quienes desearon compartir, lo hicieron. Fue aquí donde emergió con claridad la diversidad de lenguajes para expresar lo interno. Las madres, en su mayoría, encontraron en el dibujo y el color un canal más

directo que la palabra escrita. Una de ellas, por ejemplo, compartió un mandala que había coloreado minuciosamente, explicando que ese acto repetitivo y centrado le había generado una calma que no sentía desde hacía meses. Otra, una señora de unos 50 años que había criado sus hijos sola y que siempre mostraba fuerza y berraquera, mostró un dibujo sencillo pero al mismo tiempo poderoso, una maceta con una grieta de la que salía un brote verde. Al explicarlo, con una voz que por primera vez permitía escuchar su vulnerabilidad, dijo “me puse a mirar esa mata que tengo en la ventana. Y me di cuenta de que yo soy como ella ya parezco viejita, por tantos años los golpes de la vida , pero todavía con tierra fértil adentro y sigo creciendo”

Otros, por su parte, tendieron a la palabra, aunque no necesariamente a la narrativa lineal. Sus diarios contenían frases sueltas, versos que se acercaban a la poesía o descripciones viscerales, honestas de sus estados de ánimo. Un joven de 25 años, usualmente callado, leyó unas pocas palabras que había anotado: "Día 3. La pelea con mi mamá no fue tan fuerte. Pude respirar y no decirle algo que fuera a empeorar todo estaba sin ganas de discutir mas fue mas fácil salir y tratar de pensar se da uno cuenta tal vez que es mejor estar sin pelear”

Este fenómeno de encontrar diferentes lenguajes para el mismo proceso se entiende a la luz de la pedagogía de Paulo Freire (1970), quien en su fundamentación de la educación popular critica el "despotismo" del conocimiento y aboga por un diálogo donde los saberes previos de las personas sean el punto de partida. En nuestro grupo, las madres no llegaron "vacías"; llegaron con un saber experiencial profundo, a menudo codificado en un lenguaje no verbal o simbólico. El dibujo de la maceta agrietada no era un simple garabato, era una "codificación" de su realidad una exteriorización de ese territorio que tiene sus bases en el interior una imagen

concreta que contenía una teoría compleja sobre su propia realidad. Los jóvenes, por su contexto generacional, tendían a "decodificar" su experiencia a través de un lenguaje más textual, pero igualmente personal y arraigado en su realidad inmediata, como lo muestra el comentario sobre la pelea familiar.

La socialización cumplió una función terapéutica y pedagógica fundamental romper el aislamiento que genera el sufrimiento, y en este caso la misma pandemia de COVID-19 que se vivía; al escuchar que otro, que había sentido, ¿acaso calma? o algo similar o había lidiado con una ansiedad parecida, la experiencia individual se normalizaba y perdía su carácter de rareza patológica. Se creaba lo que el psicólogo humanista Carl Rogers (1961) llamaba una "atmósfera de consideración positiva incondicional", un espacio sin juicios donde cada persona podía explorar y expresar su experiencia sintiéndose aceptada. Esto es la esencia de cualquier proceso de aprendizaje que busque ser realmente significativo la confianza para mostrarse vulnerable y reflexionar sobre esto puede ser entonces el principio de un cambio.

El éxito de esta primera socialización nos confirmó que el camino no era solo la microdosis, sino el lazo comunitario que construíamos alrededor de ella. El diario personal encontraba su razón de ser en la conversación colectiva.

Sexto encuentro: Cartografiando el cuerpo-territorio

El encuentro no pudo realizarse de manera presencial debido a una restricción imprevista, pero lejos de interrumpir el proceso, esta circunstancia demostró las ganas de trabajar que teníamos; La conversación y la consigna se trasladaron al grupo de *WhatsApp*, que se convirtió en un espacio de continuidad y escucha. La herramienta que se introdujo en este punto fue el

auto-mapeo o cartografía corporal, la propuesta, enviada por mensaje de voz y texto, era clara "Para el próximo registro en su diario, los invito a dibujar la silueta de su cuerpo. Adentro, con palabras, colores o símbolos, intenten ubicar dónde sienten físicamente el estrés, la ansiedad o la tristeza. ¿La rabia está en el estómago? ¿El miedo se encierra en el pecho? Se trata de hacer un mapa de ese territorio interno que estamos habitando".

Esta herramienta se inscribe dentro de las metodologías corporales de la investigación cualitativa, específicamente en lo que la antropóloga Deborah Luttrell (2000), en sus estudios con mujeres, denominó *body mapping* o mapas corporales. Luttrell empleó esta técnica para que las participantes pudieran externalizar y analizar experiencias complejas —como el embarazo o la violencia— que se inscriben de manera tangible en el cuerpo.

En nuestro caso, el auto-mapeo era una forma de exteriorizar las emociones; el malestar emocional, agudizado por la pandemia, no era una abstracción; era una tensión en los hombros, un nudo en la garganta, un dolor en el vientre. Dibujarlo era el primer acto de reconocimiento y, por tanto, de diálogo con ese dolor al asignarle un lugar concreto dentro del contorno de su silueta, los participantes comenzaban a objetivar su experiencia subjetiva. Ya no era solo "me siento mal", sino "el malestar tiene una forma y un lugar, y por lo tanto, puede ser observado y, eventualmente, transformado". Esta práctica es la materialización de la idea de la filósofa Rita Segato (2018) de que el cuerpo es el primer territorio de la política. Las jerarquías sociales, la violencia estructural y las desigualdades se inscriben en la carne. Nuestra cartografía corporal era un acto de inspección de ese primer territorio colonizado por el estrés y el abandono, el primer paso para una posible descolonización del propio bienestar.

Las respuestas que comenzaron a llegar al grupo de *WhatsApp* en los días siguientes no eran textos largos, sino fotografías de las siluetas dibujadas en los cuadernos. Una joven marcó su corazón con la palabra "ANSIEDAD" en rojo, y escribió a un lado: "Aquí es donde siento que se me acelera todo". Uno de los hombres dibujó unos pesos (\$) grandes sobre su espalda y hombros. Una de las madres sombreó completamente su estómago con lápiz negro y anotó: "Aquí guardo todo lo que no digo".

El espacio virtual, lejos de ser un impedimento, se transformó en una galería íntima y colectiva donde cada mapa corporal, en su singularidad, resonaba con los demás. El acto de ver y percibir esa dimensión emocional del otro dibujado con crudeza y honestidad generaba empatía y un reconocimiento mutuo. "Es impresionante ver cómo todos cargamos con cosas en el cuerpo", escribió uno de los participantes; el auto-mapeo no solo era una herramienta de autoconocimiento era un espejo que reflejaba la carga social que todos compartíamos y el primer paso para, al verla, empezar a disolverla.

Séptimo encuentro: La pedagogía de la autoafirmación

Habiendo cartografiado el territorio del dolor en el encuentro anterior, el séptimo encuentro ya de nuevo presencial, la herramienta que se introdujo fue el autoretrato de la belleza interior, una propuesta que, lejos de ser un simple ejercicio artístico, se constituyó como práctica pedagógica de autoafirmación.

La invitación fue precisa y cuidadosamente formulada para generar un marco de seguridad psicológica: "Hoy los invito a hacer un retrato de todo lo bonito, fuerte, tierno y

resistente que hay en ustedes. No se trata de un dibujo realista de su cara, sino de un retrato de su esencia, de esa luz interna que persiste a pesar de todo. Pueden usar colores, recortes de revista, palabras, telas, lo que sientan que los representa. ¿Qué hay en su interior que la crisis no ha podido dañar? ¿Qué cualidad, recuerdo o fuerza interior los define más allá del sufrimiento?".

La psicóloga positiva Barbara Fredrickson (2001), en su teoría de la “ampliación y construcción”, postula que las emociones positivas —como la gratitud, la serenidad, la inspiración o el orgullo— poseen un poder transformador que trasciende el bienestar momentáneo. Estas emociones amplían nuestro repertorio de pensamiento y acción —haciéndonos más creativos, abiertos y resilientes— y, al mismo tiempo, construyen reservas psicológicas duraderas —como la fortaleza mental y los vínculos sociales— que nos permiten afrontar futuras adversidades. Hacer un autoretrato positivo era, en esencia, un ejercicio deliberado y estructurado para generar y amplificar esas emociones, construyendo fortalezas desde adentro a través de un acto creativo.

Para las madres del grupo, cuya identidad y autoestima a menudo están ligadas de manera casi exclusiva al cuidado de los demás —y por tanto, son vulnerables al desgaste y la invisibilización—, este ejercicio fue particularmente fuerte, una de ellas, en lugar de dibujar, creó un collage con fotos de flores de distintos colores y la palabra "CUIDO" en el centro, rodeada de pequeños recortes que decían "paciencia", "abrazo" y "escucha". Al compartirlo, con una voz entre tímida y firme, dijo: "Uno siempre se ve al final del día como una máquina de resolver problemas, lavando, planchando, regañando... pero hoy, haciendo esto, me di cuenta de que mi capacidad de cuidar, de dar amor, eso no es ser una máquina. Eso es algo bonito que yo

tengo” Este acto de auto-reconocimiento valorativo constituye la esencia práctica de lo que el pedagogo crítico Luis Guillermo Jaramillo (2010), desde la educación popular, conceptualiza como “afirmación de la subjetividad política”. Jaramillo sostiene que los procesos emancipatorios requieren que los sujetos oprimidos dejen de definirse por el lugar que el sistema social les asigna —la madre abnegada, el joven problematizado— y comiencen a nombrarse a sí mismos desde sus potencias, saberes y dignidad intrínseca. La madre con su collage no estaba negando sus dificultades, estaba afirmando una parte fundamental de su identidad que el contexto de crisis tendía a opacar, realizando así un acto micropolítico de resistencia.

Este ejercicio es un ejemplo concreto de lo que Bell Hooks (1994) defiende en su obra *"Enseñando a transgredir": una "educación como práctica de la libertad"*. Hooks sostiene que el aula, salón (o, en nuestro caso, el espacio comunitario) debe ser un lugar donde se reconozca la integralidad de la experiencia humana, incluyendo las dimensiones espirituales y emocionales, a menudo negadas en la educación bancaria tradicional. El autorretrato de la belleza interior era precisamente eso: una práctica transgresora que validaba el mundo emocional y la subjetividad de cada participante como un terreno legítimo y vital de aprendizaje y liberación.

Octavo encuentro: Niño interior

El octavo encuentro profundizó en el camino de la autoafirmación, llevando la mirada reflexiva hacia un lugar aún más íntimo: la conexión con el niño interior. La propuesta fue crear un collage para honrar y agradecer a ese niño o niña que alguna vez fueron, reconociendo su legado de inocencia, curiosidad y capacidad de asombro, cualidades que la vida adulta en un contexto de supervivencia suele opacar. La consigna era: "Hoy vamos a hacer un collage libre.

Busquen imágenes, colores y palabras que representen un agradecimiento a esa niña o niño que llevan dentro. ¿Qué le quieren decir? ¿Qué cualidad de esa época extrañan y quieren rescatar para el presente?".

Este ejercicio se fundamenta en la mirada de la psicología humanista y los enfoques de desarrollo transpersonal. John Bradshaw (1990), en su trabajo sobre la recuperación del niño interior, argumenta que gran parte del malestar adulto surge de heridas emocionales infantiles no sanadas y de la desconexión de esa parte vital y espontánea. Para Bradshaw, "*recobrar al niño interior*" no es un ejercicio regresivo, sino un proceso de integración que permite acceder a recursos psíquicos como la creatividad, el juego y la capacidad de maravillarse, esenciales para una vida plena. El collage se presentaba como un método no amenazante para iniciar ese diálogo, permitiendo a los participantes proyectar sus sentimientos a través de imágenes, un lenguaje a menudo más seguro que la palabra directa.

Para las madres, esta actividad fue particular. Una de ellas, mientras recortaba la imagen de un niño abrazando un árbol, comentó "Es que a mi me tocó ser adulta desde los ocho años, cuidando hermanos. Hoy le quiero decir a esa niña que sí jugó, aunque fuera poco, que la recuerdo y que gracias a su fuerza estoy aquí". Este testimonio ejemplifica lo que la terapeuta Alice Miller (1981) denominó la "*iluminación emocional*": el momento en que un adulto puede ver y compadecer al niño que fue, rompiendo la cadena de negación o repetición del dolor. Miller, sostiene que este reconocimiento es el primer paso hacia la auténtica autonomía emocional.

Entre los jóvenes, el ejercicio permitió conectar con sueños y anhelos que la presión social y económica había obligado a abandonar. Un joven que había dejado sus estudios creó un collage lleno de aviones y mapas, diciendo: "De niño quería ser piloto. La vida me llevó por otro lado, pero hoy le agradezco a ese niño por soñar en grande. Esa parte de mí que no se conforma todavía está viva".

Pedagógicamente, esta actividad ejemplifica una forma de "educación sentimental" en el sentido que le otorga Jorge Larrosa (2003): una práctica que posibilita nombrar, comprender y transformar la experiencia emocional a través de dispositivos estéticos. El collage funcionó como un "espacio potencial" (Winnicott, 1971), en el cual lo interno y lo externo se encuentran de manera creativa, facilitando una experiencia de integración psíquica. Al finalizar la sesión, el ambiente estaba cargado de una ternura compartida. Los collages, dispuestos en círculo, no eran solo trabajos artísticos, sino testimonios visuales de procesos de reconciliación interna.

Noveno encuentro: El cuerpo como territorio de soberanía

Este encuentro fue un espacio de integración y síntesis. No se introdujeron nuevas herramientas; el objetivo era reflexionar colectivamente sobre todo el proceso vivido. La pregunta guía era simple y profunda: ¿Qué ha cambiado? ¿Cómo se transformó nuestra capacidad para cuidarnos y entendernos?.

La conversación fluyó desde las experiencias concretas con el diario, el automapeo, el autorretrato y el collage, hacia reflexiones de mayor alcance. Se trataba de darle un significado

simbólico a ese registro, de entender que no era solo escribir o dibujar, sino un acto de reapropiación del cuerpo-territorio.

Una de las madres, María (43 años), lo resumió con claridad: "Al principio venía a ayudar y también pues a llevar mercadito, ya a una le da miedo eso de las plantas y hongos - jajaja- pero la información me hizo sentir como más segura. Y con los dibujos, con el diario, pues primero sacar el tiempo... eso creo que fue lo primero que pude ver, uno no se da tiempo pero uno encerrado ¿qué más hace? Sirvió para relajarse al principio, pero luego como que uno piensa más, y los dibujos lo hacen pensar en uno, en cómo se siente, y son cosas que uno no se pregunta... también me sentía más tranquila, como menos rabia -jaja-"

Para los jóvenes, el aprendizaje fue sobre la agencia colectiva. Uno de ellos comentó: "Aprendí que no estamos tan jodidos como a veces pensamos. Que cuando nos juntamos con un propósito claro, podemos hasta cultivar nuestra propia medicina y poder entenderse uno un poco más. Eso es poder". Esta reflexión la conecto con el concepto de "*poder popular*" de John Holloway (2002), que plantea el cambio social desde la creación de espacios de "hacer" autónomo. El trabajo que fue posible realizar en el barrio El Pesebre, al intentar crear una ruta de "hacer" su propio protocolo, estaba ejerciendo este poder desde abajo.

La respuesta más potente consiste en facilitar que las comunidades desarrollen sus propias herramientas de sentido. Este camino de reapropiación del cuerpo-territorio puede comprenderse como lo que Catherine Walsh (2013) denomina una *práctica insurgente* de (re)existir: un *hacer-con-saber* en el que la comunidad, al crear su propio protocolo de cuidado,

ejerció una pedagogía decolonial. No esperó ser educada, sino que (re)existió generando su propia autoridad epistémica desde la diferencia. La microdosis fue el catalizador, pero el verdadero cambio ocurrió en el espacio dialógico que se construyó a su alrededor. El cuerpo, ese primer territorio abandonado, se reconquistó como el primer territorio de soberanía y poder.

Estas prácticas de cuidado comunitario en El Pesebre pueden interpretarse a la luz de lo que Silvia Federici (2012) conceptualiza como *trabajo de reproducción social*: aquel trabajo invisible, realizado predominantemente por mujeres, que sostiene la vida frente a la lógica mercantil. Nuestra red de apoyo no fue solo un gesto de solidaridad, sino un acto político de *autogestión del cuidado* que desafía la colonialidad del poder (Quijano, 2000), la cual nos ha enseñado a depender de instituciones ajenas a nuestra realidad.

La experiencia de El Pesebre demuestra que es posible generar mecanismos de afrontamiento colectivo y decolonial frente al malestar. El desafío ahora es traducir esta sabiduría situada a un lenguaje pedagógico que resuene en el territorio universitario, tarea que asume la cartilla.

CAPITULO 3. MARCO PEDAGÓGICO

Hacia una pedagogía del cuerpo-territorio: diálogos entre la educación popular y los saberes ancestrales.

Paulo Freire (1970), en *Pedagogía del oprimido*, establece los fundamentos de una educación liberadora que opera mediante dos movimientos dialécticos: la concientización y la praxis. La concientización representa el proceso mediante el cual “los oprimidos van desvelando el mundo de la opresión” (Freire, 1970, p. 48), desarrollando una comprensión crítica de los mecanismos que los oprimen. . La praxis constituye el momento de acción-reflexión donde ese conocimiento se transforma en compromiso con la transformación de la realidad.

En el contexto de este proceso de investigación-creación, el método freireano proporciona el marco operativo para la construcción del material pedagógico. Los ejercicios de automapeo corporal y los diarios de campo implementados en El Pesebre funcionaron como dispositivos de concientización que permitieron a los participantes "leer" su realidad corporal determinada por el estrés y la precariedad. El autocultivo comunitario, por su parte, constituyó la praxis transformadora donde ese conocimiento crítico se materializó en acciones concretas de autonomía sanadora. Mientras que el proceso comunitario en El Pesebre —que integró el autocultivo como acto de soberanía material, la siembra de vínculos a través del compartir, la representación simbólica de los estados corporales y el diálogo colectivo que deconstruyó el individualismo— constituyó la praxis transformadora. En este espacio, el conocimiento crítico sobre el cuerpo-territorio no solo se reflexionó, sino que se encarnó en una red concreta de acciones que tejieron autonomía sanadora desde la colectividad.

Sin embargo, este proceso de concientización y praxis requiere de un mecanismo concreto para volverse tangible. Dicho mecanismo lo encontramos en la reflexión profunda sobre la experiencia corporal, que se convierte en el puente entre la teoría freireana y la transformación de las prácticas de consumo.

El mecanismo: La reflexión corporal como herramienta de transformación

El proceso de praxis constituye un elemento fundamental para transformar prácticas negativas de consumo. Como señala John Dewey (1933) en su libro *How We Think*, “la reflexión permite examinar creencias y supuestos, facilitando el aprendizaje significativo y la transformación de las prácticas” (p. 9). Esta capacidad reflexiva es especialmente crucial cuando se estudian fenómenos complejos como el consumo problemático, pues permite incorporar los conceptos teóricos de manera vivencial y apropiarlos para trasladarlos al contexto específico.

En el marco de esta investigación, la reflexión sobre el cuerpo-territorio se convierte en un dispositivo pedagógico central para abordar el consumo problemático desde sus raíces estructurales. Al reflexionar críticamente sobre las experiencias corporales, los participantes pueden entenderse a sí mismos y buscar formas de transformar lo que les afecta en su cuerpo-territorio. Esta aproximación se alinea con lo que Donald Schön (1983) denomina “reflexión en la acción” en su libro *The Reflective Practitioner*: la capacidad de pensar mientras se actúa, ajustando las prácticas en tiempo real según la retroalimentación que proporciona la experiencia corporal (p. 54).

No obstante, al promover esta reflexión corporal, nos enfrentamos a una pregunta inevitable: ¿por qué estos saberes sobre el cuerpo y el cuidado habían sido silenciados? Para

responderla, es necesario ampliar el marco freireano con una mirada que interroge las estructuras de poder que han definido qué conocimientos son válidos y cuáles no.

La profundización epistémica: El giro decolonial

Catherine Walsh (2013), en *Pedagogías decoloniales: prácticas insurgentes de resistir, (re)existir y (re)vivir*, amplía el proyecto freireano al incorporar la crítica a la colonialidad del saber. Walsh define estas pedagogías como “prácticas y proyectos políticos, epistémicos y éticos dirigidos a la transformación de las estructuras, relaciones y subjetividades coloniales/modernas” (p. 34).

Esto resulta crucial para entender que el consumo problemático en la UPN no es solamente un mecanismo problemático de afrontamiento individual, sino la manifestación de una "subjetividad colonial/moderna" que ha separado a los estudiantes de sus saberes corporales, obligándolos a buscar soluciones individuales como el consumo problemático para problemas estructurales que requieren respuestas colectivas.

La articulación de estos marcos permite conceptualizar la cartilla como un instrumento de lo que Walsh denomina “*insurgencia epistémica*”, mientras que Freire aporta la metodología dialógica basada en la codificación y decodificación de la realidad opresiva. Walsh aporta la profundidad epistémica para cuestionar qué conocimientos han sido silenciados en ese diálogo, incluyendo aquellos saberes ancestrales que podrían ofrecer alternativas al consumo problemático.

Uno de los dispositivos concretos de esta insurgencia epistémica fueron los diarios de campo, que funcionaron como el espacio donde la reflexión corporal y la crítica decolonial se encontraron.

El dispositivo concreto: Los diarios de campo como herramienta decolonial

Los diarios de campo en los encuentros de El Pesebre trascendieron su función de registro para convertirse en dispositivos pedagógicos fundamentales en el proceso de reconexión corporal y comunitaria. Estos diarios operaron como lo que la pedagoga feminista Maxine Greene (1995) denomina “espacios de posibilidad” en su libro *Releasing the Imagination: Essays on Education, the Arts, and Social Change*: territorios simbólicos donde los participantes podían liberar la imaginación para nombrar y transformar su experiencia corporal (p. 109).

La potencia pedagógica de estos diarios reside en su capacidad para crear lo que Paulo Freire conceptualizó como la "distancia epistemológica" necesaria para objetivar la propia experiencia. Al escribir o dibujar sobre sus sensaciones corporales, los participantes estaban ejecutando el movimiento dialéctico fundamental de la educación liberadora: tomar distancia de la experiencia inmediata para poder comprenderla críticamente y, desde ahí, transformarla.

Esta práctica se fundamenta en lo que Patricia L. Farrell (2019) documenta en su trabajo *Using Reflective Journals for Critical Thinking and Self-Assessment*, donde demuestra que “el acto de escribir sobre experiencias corporales y emocionales activa procesos metacognitivos que permiten a las personas identificar patrones, conectar sensaciones físicas con estados emocionales y desarrollar un lenguaje propio para su mundo interno” (p. 23).

La dimensión comunitaria de los diarios fue lo que les confirió su carácter específicamente decolonial. Cuando los registros personales se socializan en contextos grupales, dejan de ser propiedad individual para convertirse en bienes comunales que permiten tejer narrativas colectivas del sufrimiento y la resistencia, ofreciendo así una alternativa concreta al consumo problemático individualizado.

El acto de socializar estos diarios marcó un punto de inflexión: el tránsito del autocuidado individual hacia una red de salud comunitaria. Para comprender y nombrar este fenómeno, encontramos en la naturaleza una metáfora poderosa.

Si los diarios de campo operaron como dispositivos de reconexión individual, fue en la socialización de estos registros donde descubrimos el tránsito hacia el cuidado comunitario, lo que nos lleva a examinar la evolución del concepto de autocuidado. La comprensión del autocuidado ha evolucionado significativamente desde sus formulaciones iniciales, transitando desde una perspectiva individual hacia un enfoque comunitario. Inicialmente, teóricos como Dorothea Orem (2001) definieron el autocuidado como "las actividades que los individuos inician y realizan para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar" (p. 42). Esta perspectiva, aunque útil para reconocer la agencia personal, resulta insuficiente cuando nos enfrentamos a realidades de vulnerabilidad estructural.

En la UPN, esta insuficiencia se hace visible en los hallazgos de Gutiérrez Roa (2019), quien identificó entre los estudiantes una "concepción limitada del autocuidado" reducida principalmente a dimensiones higiénicas y alimenticias (p. 80). Esta limitación refleja las

contradicciones de un modelo que enfatiza la responsabilidad individual mientras ignora las condiciones estructurales que obstaculizan prácticas de cuidado más integrales, dejando el consumo problemático como una de las pocas estrategias accesibles para muchos estudiantes.

Frente a este panorama, la psicología comunitaria ofrece una expansión necesaria. Maritza Montero (2004) desarrolla el concepto de potencia comunitaria como "la capacidad de las comunidades para generar respuestas colectivas a problemas de salud y bienestar, transformando las condiciones que los generan" (p. 78). Aquí ocurre un giro fundamental: el cuidado deja de ser un esfuerzo solitario para convertirse en un proceso colectivo de construcción de condiciones que hacen posible el bienestar.

En nuestra experiencia en El Pesebre, encontramos en el micelio una metáfora poderosa que encarna este planteamiento. Así como en la naturaleza el micelio —esa red subterránea de hifas interconectadas— permite el intercambio de nutrientes y alertas entre árboles y plantas, en el barrio fuimos tejiendo una red micelial de cuidado comunitario que transformó el autocuidado individual en salud colectiva.

Como el micelio, nuestro cuidado comunitario operaba de manera invisible pero esencial. Las conversaciones en las casas-depósito, los mensajes de *WhatsApp*, la redistribución solidaria de alimentos, funcionaron como esa red subterránea que sostiene la vida visible. La red, como el micelio, transportaba recursos hacia donde más se necesitaban: detectábamos quién requería apoyo emocional, quién necesitaba alimentos, quién precisaba simplemente compañía.

La verdadera fortaleza, aprendimos, estaba en la interconexión. Nuestro protocolo de "madrinas" en el autocultivo replicaba exactamente esta lógica micelial: quienes dominaban la técnica sostenían a quienes estaban aprendiendo, creando una red de conocimiento compartido donde el crecimiento de cada persona alimentaba el bienestar colectivo.

El Pesebre encontró en el micelio —la red subterránea de hongos que conecta los bosques— una poderosa metáfora para imaginar y construir alternativas al consumo problemático. La micóloga Suzanne Simard (2021), en *Finding the Mother Tree: Discovering the Wisdom of the Forest*, demostró que “las redes micorrícicas funcionan como sistemas nerviosos forestales que permiten a los árboles comunicarse, compartir recursos y cuidarse mutuamente” (p. 56).

Esta metáfora micelial resulta profundamente esperanzadora para comprender el proceso de reconstrucción de lazos que fue posible evidenciar en El Pesebre. La red comunitaria que emergió durante la pandemia comenzó a crecer y conectar a personas de diferentes generaciones, distribuir recursos según necesidad, y comunicar información vital sobre autocuidado y estrategias de supervivencia emocional, constituyendo así una respuesta concreta y colectiva al consumo problemático individualizado.

Como sintetiza la bióloga Robin Wall Kimmerer (2013), en *Braiding Sweetgrass: Indigenous Wisdom, Scientific Knowledge and the Teachings of Plants*, “en el mundo natural, la curación nunca es individual: es siempre un proceso ecológico, una danza de relaciones restauradas” (p. 345). La cartilla pedagógica que emerge de esta investigación busca

precisamente tejer estas "redes miceliales de cuidado" en la UPN, transformando el consumo problemático de sustancias en prácticas colectivas de cuidado mutuo.

Esta metáfora micelial dialoga profundamente con la educación popular freireana. Si para Freire (1970) el conocimiento se construye colectivamente en el diálogo de saberes —donde educador y educando aprenden juntos—, la red micelial materializa esta interdependencia en la naturaleza: así como el micelio conecta árboles de diferentes especies permitiendo el intercambio de nutrientes, la educación popular conecta saberes académicos y comunitarios en un diálogo horizontal. El concepto freireano de 'praxis' (acción-reflexión) encuentra su analogía en el funcionamiento del micelio: una red que no solo transmite recursos, sino que procesa información y responde colectivamente a las amenazas, generando inteligencia comunitaria. La red de 'madrinas' en el autocultivo de El Pesebre fue precisamente esto: una materialización de la pedagogía del oprimido, donde quienes aprendían una técnica se convertían simultáneamente en enseñantes, disolviendo la jerarquía entre 'sabedor' y aprendiz.

Esta red micelial de cuidado no surgió de la nada. Se nutrió, conscientemente, de saberes ancestrales que el proyecto colonial-moderno ha intentado sistemáticamente erradicar, pero que persisten como alternativas decoloniales al consumo problemático, la eliminación de traumas o el ensanchamiento de conciencia .

Los saberes silenciados: Ancestralidad y colonialidad del saber

Como documenta el antropólogo y micólogo Gastón Guzmán (2008), en *The Genus Psilocybe: A Systematic Revision of the Known Species Including the History, Distribution and*

Chemistry of the Hallucinogenic Species, más de cincuenta especies de hongos psicodélicos han sido utilizadas ceremonialmente por pueblos como los mazatecos, mixtecos y zapotecos en “veladas de curación”, donde el hongo era considerado “la carne de los dioses” (*teonanácatl* en náhuatl) (p. 112).

Este saber ancestral fue violentamente suprimido durante la colonización española a través de un proceso sistemático de destrucción de conocimientos que podemos entender como parte del epistemicidio más amplio identificado por Boaventura de Sousa Santos (2010): el aniquilamiento de formas de conocimiento no occidentales por parte del proyecto colonial-moderno.

Esta supresión operó mediante la demonización de estas prácticas espirituales, su recodificación como brujería o hechicería diabólica, y posteriormente, mediante su criminalización en los regímenes prohibicionistas del siglo XX. La antropóloga Bia Labate (2018), ha documentado cómo esta violencia epistémica continúa afectando el acceso a medicinas ancestrales en nuestras comunidades, constituyendo una forma de colonialidad persistente sobre los saberes del cuerpo y la curación que limita las alternativas disponibles frente al consumo problemático.

Síntesis final: Hacia una pedagogía del cuerpo-territorio

El consumo problemático de sustancias en la UPN y El Pesebre exige ser comprendido como un síntoma legible de estructuras de poder históricamente constituidas. Las

aproximaciones convencionales han demostrado su fracaso estructural precisamente porque abordan el síntoma sin interrogar las condiciones que lo producen.

La experiencia de El Pesebre constituye un ejemplo paradigmático de insurgencia decolonial en acción. Frente al vacío de respuestas institucionales durante la pandemia, la comunidad ejerció una autonomía epistémica al investigar, adaptar y aplicar protocolos de microdosificación basados en evidencia científica pero profundamente contextualizados a sus realidades y saberes. Practicó una desmedicalización comunitaria, transformó el uso de psicoactivos desde una práctica individual de escape hacia una práctica colectiva de cuidado.

La cartilla pedagógica que emerge de esta investigación se concibe como una herramienta de insurgencia epistémica que codifica saberes subalternizados, propone una pedagogía del cuerpo-territorio y facilita diálogos de saberes. La urgencia de estas propuestas decoloniales radica en que, como señala Catherine Walsh (2013), "frente a la crisis civilizatoria, no se trata de reformar el sistema, sino de generar prácticas otras que nos permitan (re)existir, (re)vivir" (p. 41).

La recuperación de estos saberes no puede entenderse al margen del contexto de prohibición que los ha perseguido. El epistemicidio psicodélico documentado por Labate & Cavnar (2018), implementado a través del régimen internacional de drogas (Convención Única de 1961) y replicado en la legislación colombiana (Ley 30 de 1986), constituye la contracara jurídica de la colonialidad del saber. Mientras el sistema legal reconoce excepciones para el uso tradicional de la hoja de coca por pueblos indígenas, no existe un equivalente para comunidades urbanas que recuperan saberes ancestrales adaptados a nuevos contextos.

Esta investigación, al documentar la experiencia de El Pesebre, no promueve la infracción de la normativa vigente, sino que evidencia cómo las prácticas comunitarias de cuidado tensionan los marcos jurídicos heredados del prohibicionismo, planteando la necesidad de regulaciones diferenciales que reconozcan el derecho a la autonomía en el cuidado de la salud. La cartilla pedagógica “la raíz micelial de autocuidado y descolonización del cuerpo” que surge de este proceso busca, en última instancia, transformar el consumo problemático de sustancias en prácticas colectivas de cuidado, demostrando que la verdadera salud mental universitaria requiere de redes miceliales de apoyo mutuo que reconozcan y valoren los saberes ancestrales como alternativas decoloniales viables.

CAPITULO 4. MARCO METODOLÓGICO

La construcción de esta cartilla se sitúa en el horizonte de la Investigación-Acción-Creación (IAC), un enfoque metodológico que bebe de la tradición de Orlando Fals Borda (1979) pero que incorpora la dimensión estética y sensible como motor de conocimiento y transformación. La IAC entiende que investigar, actuar y crear son gestos inseparables en la producción de saberes emancipadores.

De la Investigación-Acción Participativa (IAP) tomamos la convicción de que investigar es tomar partido: es actuar *con* y *desde* los oprimidos para transformar realidades de opresión (Fals Borda, 1979). El proceso en El Pesebre fue esto: un diálogo de saberes donde los conocimientos académicos y los populares se entrelazaron para comprender y enfrentar el malestar colectivo.

Sin embargo, este proyecto da un paso más allá al posicionar la creación -el diseño de la cartilla "la raíz micelial de autocuidado y descolonización del cuerpo"- no como un producto final, sino como el corazón mismo del proceso investigativo. La cartilla es el dispositivo a través del cual los saberes comunitarios, forjados en la experiencia, se traducen a un lenguaje sensorial, gráfico y narrativo. Se trata de un acto de "traducción intercultural" (Walsh, 2013) que materializa la teoría en un objeto pedagógico viviente.

CAPITULO 5. LA CAJA DE HERRAMIENTAS "RAÍZ"

Diseño pedagógico para la construcción de saber colectivo

Fundamento Conceptual

La propuesta central de esta investigación se materializa en el diseño de una caja de herramientas pedagógicas llamada "Raíz". Este dispositivo responde a una comprensión profunda de la pedagogía decolonial y la educación popular. Como señala Paulo Freire (1970), el conocimiento verdadero se construye en la praxis dialógica entre educadores y educandos. Por ello, "Raíz" es un dispositivo de acción-reflexión que invita a la creación colectiva de saber.

La caja se concibe como lo que Boaventura de Sousa Santos (2010) denomina un "ecosistema de saberes", donde convergen conocimientos científicos, saberes ancestrales y experiencias corporales vividas. Su diseño físico —que incluye materiales tangibles como cartulinas, impresora térmica, marcadores— busca contrarrestar la desmaterialización de la experiencia en la sociedad digital, devolviendo al cuerpo su lugar como territorio primario de aprendizaje (Han, 2014).

Diseño Narrativo: Raíz como Compañero de Búsqueda

El personaje Raíz-Micelio constituye el corazón narrativo de la caja. Raíz opera como un investigador comunitario que guía al usuario a través de un proceso de cuestionamiento crítico y exploración personal.

Su función se desarrolla en tres dimensiones:

Función de interpelación crítica: Raíz presenta información contrastada que cuestiona los saberes hegemónicos sobre salud mental. Muestra cómo mientras la FDA (2004) emite alertas sobre el riesgo de pensamientos suicidas en jóvenes que toman ISRS, investigaciones del Johns Hopkins Center for Psychedelic and Consciousness Research (2020) documentan mejoras significativas en depresión resistente mediante protocolos guiados con psilocibina. Raíz plantea la pregunta incómoda: ¿Por qué unas sustancias con graves efectos secundarios son legales y ampliamente recetadas, mientras otras, con potencial terapéutico documentado y usadas ancestralmente, son perseguidas y criminalizadas?

Función de modelado metodológico: Raíz no muestra resultados, sino procesos de investigación en acción. Se le ve consultando estudios científicos sobre microdosificación (Hutten et al., 2019), entrevistando a mayores que preservan saberes sobre plantas medicinales, llevando un diario de campo riguroso donde registra no solo observaciones, sino dudas y preguntas sin resolver, y cultivando hongos junto a su comunidad, aprendiendo de los errores tanto como de los éxitos. Esta representación es crucial, pues como señala Arturo Escobar (2016), las prácticas de autonomía del diseño se aprenden haciendo.

Función de puente intercultural: Raíz conecta temporalidades y saberes. En una misma ilustración puede aparecer citando a la antropóloga Bia Labate (2018) sobre el "epistemicidio psicodélico", mostrando imágenes del uso ritual de hongos en ceremonias mazatecas (Schultes, Hofmann & Ratsch, 2001), y presentando gráficos de estudios contemporáneos sobre neuroplasticidad inducida por psilocibina (Ly et al., 2018). Este entrelazamiento visual

materializa lo que Catherine Walsh (2013) denomina "diálogo de saberes", desafiando la jerarquía epistémica que privilegia el conocimiento occidental sobre los ancestrales.

Contenidos Informativos: Más allá de la Medicalización

La caja incluye módulos informativos que funcionan como recursos para la reflexión crítica:

Módulo 1: La crisis del modelo biomédico.

Presenta datos contrastados que cuestionan el enfoque hegemónico: Según Ferguson (2001), hasta el 60% de pacientes abandonan los ISRS por efectos secundarios intolerables (disfunción sexual, ganancia de peso). La OMS (2019) advierte sobre los riesgos de la polifarmacia, especialmente cuando los psicofármacos se combinan con alcohol u otras sustancias. Mientras tanto, estudios como los de Johnson y Griffiths (2017) muestran que una sola sesión guiada con psilocibina puede producir mejoras duraderas comparables a años de tratamiento farmacológico.

Raíz pregunta aquí: "¿Qué nos dice esta contradicción sobre lo que consideramos 'medicina' y lo que consideramos 'droga'?"

Módulo 2: Historia de una prohibición, historia de una resistencia

Documenta lo que la antropóloga Maya Lorena Pérez Ruiz (2016) describe como la "persecución sistemática de las ecologías de saber": cómo los cronistas españoles durante la colonia catalogaron las prácticas con plantas sagradas como "brujería", o en el siglo XX, bajo el régimen de la Convención Única de 1961, estos mismos saberes fueron recodificados como

"prácticas ilegales", y como también a modo de resistencia comunidades como los mazatecos mantuvieron estas tradiciones en secreto por siglos, preservando lo que Gastón Guzmán (2008) documenta como más de 50 especies de hongos psilocibios con usos ceremoniales.

Raíz conecta: "Esta no es historia antigua. La misma lógica que criminalizó a los pueblos originarios por sus medicinas, hoy nos criminaliza a nosotros por querer recuperarlas."

Módulo 3: Protocolos y precauciones: el conocimiento como responsabilidad

Presenta información técnica rigurosa que empodera al usuario:

- Explicación detallada del protocolo de microdosificación: 100-300mg cada tres días (Fadiman, 2011)
- Contraindicaciones absolutas: antecedentes personales o familiares de psicosis (Johnson & Griffiths, 2017)
- La importancia del "set and setting": cómo el contexto psicológico y físico determina la experiencia.
- Instrucciones para el autocultivo usando la técnica PF Tek (Oss & Oeric, 1992), enfatizando la esterilidad y paciencia como valores pedagógicos

Raíz enfatiza: "Esta información no es para promover el consumo, sino para ejercer soberanía sobre nuestro cuidado. Saber es poder, pero también es responsabilidad."

Diseño de los Ejercicios: La Ruta Experiencial

Los siete ejercicios constituyen una progresión pedagógica diseñada que guía al usuario desde la observación individual hasta la integración comunitaria:

Lógica de la secuencia:

Fase de observación fundamentada (Ejercicios 1-3): Comienza con la cartografía corporal —ubicar las emociones en el territorio físico—, continúa con el rayado de la oscuridad —explorar lo subyacente— y culmina con el autorretrato expandido —construir una autoimagen compleja más allá del diagnóstico.

Fase de integración creativa (Ejercicios 4-5): El collage de la re-existencia integra los hallazgos anteriores en una creación material, mientras el mapa vivo establece delimitaciones afirmativas: qué acepto de mí, qué rechazo de lo impuesto.

Fase de reconciliación y proyección (Ejercicios 6-7): Respirar juntos ofrece herramientas somáticas para la regulación emocional, y la carta al niño/niña interior cierra el ciclo reconciliando la historia personal.

Innovación pedagógica: El archivo vivo acumulativo

Cada ejercicio incluye instrucciones para que el usuario deje un testimonio material de su proceso —una impresión térmica, una intervención en el mapa colectivo, un fragmento de reflexión. Estos testimonios no se pierden: se incorporan a la caja, creando un archivo vivo que crece con cada usuario.

El siguiente usuario encuentra estos registros y realiza sus ejercicios dialogando con ellos. Así, como señala Freire (1970), educador y educando aprenden juntos, mediatizados por el

mundo. La caja materializa esta pedagogía: el conocimiento no viene de un experto, sino que se construye entre todos los que la habitan.

Esta metodología convierte la caja en lo que Walsh (2013) denomina una "práctica insurgente de (re)existir": al crear conocimiento desde sus propias experiencias y compartirlo, los usuarios ejercen una pedagogía decolonial que desafía la dependencia de expertos externos.

Conclusión del Diseño

La caja de herramientas "Raíz" es más que un material pedagógico: es un experimento en epistemología comunitaria. Propone que frente al consumo problemático —esa solución individual a problemas colectivos— la alternativa no es otra solución individual, sino la construcción colectiva de herramientas para el autoconocimiento y el cuidado mutuo.

Como el micelio que conecta árboles bajo la tierra, la caja conecta experiencias bajo la superficie del aislamiento universitario. Cada usuario, al dejar su testimonio, se convierte en un nodo de esa red subterránea de cuidado que, aunque invisible para las instituciones, sostiene la vida estudiantil frente a la presión del rendimiento.

En última instancia, "Raíz" es una invitación a ejercer lo que Rita Segato (2018) identifica como el gesto político fundamental de nuestro tiempo: reconquistar el cuerpo como primer territorio de soberanía. No mediante teorías abstractas, sino mediante la práctica concreta de observarlo, escucharlo, representarlo y compartir ese aprendizaje con otros que caminan el mismo camino de descolonización.

CAPÍTULO 6.

LA CAJA DE HERRAMIENTAS "RAÍZ": UNA RUTA PEDAGÓGICA VIVA

Recomendaciones para tu viaje

Querida compañera, querido compañero de camino:

Esta cartilla es un ser vivo que crece y se transforma con cada persona que la habita. No es un libro para leer, sino un territorio para sentir, crear y compartir. Para que tu experiencia sea profunda y significativa, te invitamos a seguir estas orientaciones, tejidas desde el cuidado y el respeto por tu proceso y el de los demás.

Bienvenid@ a un archivo del corazón

Cuando abras esta cartilla, recibirás un regalo: las huellas de quienes caminaron antes que tú. Sus mapas corporales, sus cartas al niño interior y sus collages no son solo ejercicios; son fragmentos de sus búsquedas y descubrimientos. Te invitamos a acercarte a estos registros con curiosidad amorosa. Pregúntate: "¿Qué emoción resuena en mí al ver este dibujo? ¿Qué fuerza me transmite esta palabra escrita por otra mano?" Al hacerlo, tu viaje personal se enriquecerá al dialogar con una comunidad invisible que te acompaña.

Un diálogo silencioso y poderoso

Cada trazo, palabra o imagen que encuentres es una voz en una conversación colectiva sobre el cuidado. Te proponemos, leer estas huellas con una mirada libre de juicio. No se trata de analizar si un dibujo es "bonito" o una escritura es "correcta", sino de conectar con la verdad humana que expresa. Deja que las creaciones de otros te inspiren, te cuestionen suavemente o te abracen en lo que estés sintiendo.

Tu huella, un registro sagrado

Así como recibes las huellas de otros, dejarás las tuyas para quienes vendrán después. Te sugerimos, al finalizar tu tiempo con la cartilla, marca tu paso de una manera que te represente: tu inicial, la fecha, un pequeño símbolo. Este simple acto es un ritual de cierre para ti y un saludo respetuoso para la siguiente persona. Es tu manera de decir: "Estuve aquí, crecí aquí, y ahora te paso este espacio con cariño".

El poder de compartir: la palabra que teje redes

Como el micelio que se extiende bajo la tierra conectando raíces, tu experiencia personal al usar esta cartilla y las microdosis contiene un potencial que solo se realiza al compartirse. Cada reflexión que nace de este proceso es como una hifa micelial: parece frágil en su individualidad, pero al entrelazarse con otras, crea una red sólida de saberes y cuidados. Abre tu corazón y devela un poco de tu proceso reflexivo —aquel que surge del uso de este diario y las microdosis— a aquellos que vendrán después de ti. Conecta tus memorias y emociones con las suyas; alimenta con tu verdad este universo decolonial de cuidado y co-cuidado comunitario.

La magia de "Raíz" emerge cuando tu búsqueda personal encuentra resonancia en los caminos de otros. Cuando dejas de sentirte un hongo aislado y reconoces el micelio invisible que te conecta con una red ancestral de cuidado, donde sanar lo individual y sanar lo colectivo son el mismo latir del bosque.

Ejercicios para la construcción de saber colectivo

Esta caja de herramientas no es un manual de instrucciones. Es un territorio pedagógico vivo que crece y se transforma con cada persona que la habita. Te invitamos a aproximarte a este proceso desde el cuidado, el respeto por tu ritmo y el reconocimiento de que tu experiencia, al compartirse, contribuye a un conocimiento mayor que el individual.

Antes de comenzar:

- Tómate tu tiempo. Cada ejercicio requiere atención plena. No son tareas para cumplir, sino puertas para explorar.
- Confía en tu propio ritmo. No hay prisa. Lo importante no es terminar, sino profundizar.
- Honra lo que surge. No juzgues lo que aparece en tus dibujos, escritos o reflexiones. Todo es información valiosa.
- Dialoga con las huellas ajenas. Encontrarás registros de quienes usaron esta caja antes que tú. Acércate a ellos con curiosidad, no con crítica.
- Deja tu huella conscientemente. Tu testimonio será el regalo para quienes vendrán después.

Ejercicio 1: Cartografía Corporal – ¿Dónde habita lo que siento?

Materiales incluidos:

- Esquema de cuerpo humano en papel resistente
- Marcadores de colores, stickers, adhesivos
- Espacio designado para reflexión escrita
- Impresora térmica y papel

Instrucciones:

- Observa el esquema corporal. Este no es un cuerpo médico, es tu territorio de sensaciones.
- Con los materiales, marca en el mapa:

Zonas de tensión: ¿Dónde acumulas estrés? (Color rojo)

Zonas de dolor emocional: ¿Dónde se localiza la tristeza, la rabia? (Color azul/negro)

Zonas de bienestar: ¿Dónde sientes paz, fuerza? (Color verde/dorado)

Zonas de desconexión: ¿Qué partes de tu cuerpo ignoras o no sientes? (Color gris)

Puedes usar palabras, símbolos, texturas. No hay manera "correcta" de hacerlo. Al finalizar, usa la impresora térmica para registrar:

- Una palabra clave que resuma tu mapeo
- La fecha
- Una breve reflexión: "Descubrí que mi ansiedad no está en la cabeza, sino que se encierra en el pecho como un puño. Mapearla me dio la primera pista de que es algo físico, no solo mental."
- Pega esta impresión junto a tu mapa o en el espacio designado.

Raíz pregunta: "La medicina occidental nos da pastillas para síntomas, pero ¿nos enseña a escuchar dónde y cómo habita el malestar en nuestro cuerpo? Este mapa es el primer paso para recuperar esa escucha."

Ejercicio 2: Rayando la Oscuridad – Develando memorias y colores internos

Materiales incluidos:

- Cartulina especial de capas (negra en superficie, colores subyacentes)
- Herramientas para rayar (palillos, puntas romas)

Instrucciones:

- Toma la cartulina negra. Observa su superficie uniforme.
- Comienza a rayar suavemente, sin un diseño preconcebido. Deja que la mano se mueva según lo que sientas.
- A medida que rayas, aparecerán colines inesperados bajo la superficie negra.

Mientras rayas, reflexiona:

- ¿Qué emociones o memorias "subyacen" bajo tu superficie diaria?
- ¿Qué quieres "develar" o hacer visible?
- ¿El proceso de rayar te genera calma, ansiedad, curiosidad?

No se trata de crear una obra de arte, sino de experimentar el proceso de revelación. Al finalizar, si lo deseas, usa la impresora térmica para registrar alguna palabra o frase que haya surgido durante el ejercicio.

Raíz comparte: "En los rituales con plantas maestras, se dice que 'se abren los caminos del corazón'. Este ejercicio, sin sustancias, explora esa misma metáfora: ¿qué verdades, colores y memorias guardamos bajo la superficie de lo que mostramos cada día?"

Ejercicio 3: Autorretrato Expandido – ¿Quién soy más allá del diagnóstico?

Materiales incluidos:

- Guía para el ejercicio
- Espacio para pegar fotografías
- Acceso a la impresora térmica (conectable a celular)

Instrucciones:

- Toma 4 fotografías con tu celular que respondan a estas preguntas:
- Foto 1: Algo que siempre te acompaña (un objeto, un lugar, una prenda)
- Foto 2: Una parte de tu cuerpo con la que tengas una relación significativa (no necesariamente positiva)
- Foto 3: Un espacio donde te sientas seguro/a o, por el contrario, vulnerable.
- Foto 4: Algo que represente cómo te sientes hoy.

Conecta la impresora térmica a tu celular (vía Bluetooth) e imprime las fotos en pequeño formato. En el espacio designado en la caja, crea tu autorretrato expandido:

- Pégalas en el orden que tenga sentido para ti.
- Puedes dibujar conexiones entre ellas, añadir palabras, colorear bordes.

Junto a tu autorretrato, escribe una breve reflexión: "Me di cuenta de que me defino menos por mi diagnóstico de ansiedad y más por estos elementos que me componen. Mi autorretrato incluye mis manos (que tiemblan pero también crean), mi cuaderno (donde escribo lo que no digo), y la ventana de mi cuarto (mi límite con el mundo)."

Usa la impresora para dejar alguna parte de esta reflexión como testimonio.

Raíz cuestiona: "El sistema médico nos reduce a diagnósticos: 'depresivo', 'ansioso', 'trastorno límite'. ¿Pero quiénes somos realmente más allá de esas etiquetas? Este autorretrato busca capturar esa complejidad que las pastillas no ven."

Ejercicio 4: Collage de la Re-existencia – Tejiendo mi historia con las de otros

Materiales incluidos:

- Recortes de revistas, papeles de colores, telas, hilos.
- Pegamento, tijeras
- Espacio colectivo para collage en la caja

Instrucciones:

Revisa los materiales disponibles y selecciona aquellos que resonan contigo:

- Imágenes que representen partes de tu historia.
- Colores que reflejen tus estados emocionales.
- Texturas que evoquen sensaciones corporales
- Palabras recortadas que nombren tus verdades

En el espacio colectivo de collage (donde ya habrán intervenciones de usuarios anteriores), añade tu contribución:

- Puedes crear una sección propia, o integrarte a lo ya existente, dialogando con las intervenciones previas. Mientras creas, reflexiona:

¿Cómo se teje mi historia con las que ya estaban aquí?

¿Qué conversación surge entre mi experiencia y la de otros?

¿Qué estoy aportando al saber colectivo de esta caja?

Fotografía tu contribución al collage con tu celular. Imprime la foto con la impresora térmica y guárdala en la sección de archivos, o pégaia en tu diario personal.

Raíz reflexiona: "En El Pesebre descubrimos que sanar no es solo individual. Tu collage no existe en aislamiento: dialoga con los de quienes estuvieron aquí antes. ¿Qué emerge en ese diálogo entre experiencias?"

Ejercicio 5: Mapa Vivo – Lo que soy y lo que no soy

Materiales incluidos:

- Hoja dividida en dos secciones
- Marcadores, lápices de colores

Instrucciones:

En la hoja dividida, trabaja simultáneamente en dos columnas:

- **COLUMNA I: LO QUE SOY**

Mis fortalezas y capacidades

Mis roles elegidos (no impuestos)

Mis saberes y conocimientos

Mis deseos y anhelos auténticos

Mis conexiones significativas

- **COLUMNA II: LO QUE NO SOY**

Las expectativas ajenas que rechazo

Los diagnósticos que no me definen

Los mandatos sociales que no acepto

Los roles impuestos que he soltado

Las etiquetas que me han puesto y no me pertenecen

Este no es un ejercicio de autoayuda positiva. Es un acto político de delimitación: Reconoce lo que te constituye, rechaza conscientemente lo que te ha sido impuesto. Puedes usar palabras, dibujos, símbolos. Al finalizar, reflexiona por escrito:

"Al nombrar lo que no soy, sentí un alivio físico. Dejar de cargar con la expectativa de ser 'siempre productivo' fue como soltar un peso de los hombros. Y al nombrar lo que sí soy, recordé que tengo conocimientos y capacidades que el sistema educativo no valora."

Si lo deseas, imprime una parte de esta reflexión para compartirla.

Raíz plantea: "La colonialidad nos impone identidades: el estudiante siempre rendidor, el paciente pasivo, el consumidor de soluciones rápidas. Este ejercicio es para descolonizar tu autoimagen: ¿qué aceptas de ti y qué rechazas de lo que te han hecho creer que eres?"

Ejercicio 6: Respirar Juntos – Volviendo al cuerpo presente

Materiales incluidos:

- Guía escrita para la práctica de respiración consciente
- Código QR que dirige a audio-guía (opcional)
- Espacio para registro posterior

Instrucciones:

- Encuentra una posición cómoda, sentado o acostado.
- Sigue la guía para la práctica de respiración consciente (5-10 minutos): Observa tu respiración natural, sin intentar cambiarla. Nota el aire entrando y saliendo. Cuando la mente se distraiga, regresa amablemente a la respiración. Amplía la atención a las sensaciones corporales.

Esta no es una técnica para "relajarse" obligatoriamente. Es una práctica de presencia: Si hay ansiedad, obsérvala en el cuerpo. Si hay calma, reconócela. Si hay inquietud, permítela.

Al finalizar, registra tus observaciones: ¿Dónde sentías la respiración más claramente? ¿Qué sensaciones corporales notaste? ¿Cómo se sintió simplemente estar presente sin hacer nada? Puedes escribir, dibujar o incluso imprimir una palabra clave que resuma la experiencia.

Raíz explica: "En los rituales con plantas sagradas, la respiración es la guía del viaje interior. En la terapia convencional, rara vez nos enseñan a usar este recurso que siempre llevamos con nosotros. Esta práctica explora el puente más directo entre cuerpo y mente."

Ejercicio 7: Carta al niño/niña interior – Reconciliando historias

Materiales incluidos:

- Papel especial para carta
- Sobre para guardarla (opcional)
- Espacio para compartir fragmentos (voluntario)

Instrucciones:

- Escribe una carta dirigida al niño o niña que fuiste. Puedes abordar:

Agradecimientos: Por su resiliencia, su curiosidad, su capacidad de asombro

Reconocimientos: De heridas o abandonos que sufrió

Promesas: De cómo lo/la cuidarás ahora

Preguntas: Qué necesita hoy de ti

Esta no es una carta de autoayuda. Es un ejercicio de reconciliación histórica: reconoce lo que ese niño/niña vivió. Honra sus estrategias de supervivencia. Trae al presente sus recursos intactos.

Al finalizar, decide:

- Guardarla para ti
- Compartir un fragmento en la caja (usando la impresora térmica)
- No compartir nada (tu proceso es válido en sí mismo)

Si compartes, puedes imprimir una línea, un dibujo, o una reflexión sobre el proceso:

"Al escribirle a mi niña interior, lloré por primera vez en años. No de tristeza, sino de reconocimiento. Ella sobrevivió a cosas que yo adulto apenas recuerdo. Prometí escucharla más."

Raíz comparte: "Muchos consumos problemáticos buscan anestesiar dolores antiguos. Este ejercicio invita a hacer lo contrario: mirar a ese niño o niña que llevamos dentro, no para quedarse en el dolor, sino para traer al presente su capacidad intacta de asombro, creatividad y verdad."

El Archivo Vivo: Cómo tu experiencia se convierte en saber colectivo

La caja de herramientas "Raíz" funciona como un sistema de creación de conocimiento comunitario:

- Realizas los ejercicios desde tu experiencia individual
- Registras aspectos de tu proceso usando los materiales (especialmente la impresora térmica)
- Compartes (si así lo decides) algunos de estos registros en los espacios designados

El siguiente usuario encuentra tus huellas y realiza sus ejercicios dialogando con ellas, entonces, se genera un conocimiento acumulativo que pertenece a la comunidad de usuarios, no a un experto, sino a un saber compartido y construido.

Raíz concluye: "Esta caja no tiene respuestas definitivas. Es un espacio para preguntar, explorar y compartir. Tu experiencia, al registrarse aquí, deja de ser solo tuya: se convierte en parte de un saber colectivo sobre cómo cuidarnos en un mundo que nos exige hasta rompernos. Gracias por habitar este espacio y por dejar tu huella para quienes vendrán."

CONCLUSIONES

Al llegar al cierre de este proceso investigativo, se hace necesario recuperar los aprendizajes centrales que emergieron no solo desde el análisis teórico, sino, sobre todo, desde la experiencia encarnada en el territorio y el cuerpo. Las reflexiones presentadas a continuación no buscan simplemente resumir lo expuesto, sino sintetizar los hallazgos que permiten comprender el sentido profundo de esta investigación como acto pedagógico, político y comunitario. De este modo, las conclusiones que siguen se presentan como una afirmación crítica y propositiva frente a la crisis que habita la universidad y como una declaración de posibilidad para otras formas de cuidado, conocimiento y existencia.

1. El consumo problemático en la UPN es un síntoma estructural de la crisis civilizatoria moderna que se manifiesta en la desconexión corporal, la autoexplotación y la medicalización del malestar estudiantil, evidenciada en que el 76.5% de las atenciones en salud mental corresponden a ansiedad y depresión (Bienestar Universitario, 2022).

2. El enfoque biomédico asistencialista resulta insuficiente al patologizar respuestas individuales a problemas colectivos, invisibilizando la dimensión comunitaria del cuidado y reproduciendo la lógica del sujeto de rendimiento descrita por Han (2012).

3. La experiencia del barrio El Pesebre demostró la viabilidad de construir alternativas decoloniales mediante la articulación de autocultivo comunitario, microdosificación responsable basada en evidencia científica, y prácticas pedagógicas de reflexión corporal como el diario de campo y la cartografía emocional.

4. La caja de herramientas "Raíz" materializa una propuesta pedagógica concreta que transforma la experiencia de El Pesebre en una ruta de siete ejercicios experienciales con un mecanismo de archivo vivo acumulativo, generando simultáneamente autoconocimiento individual y construcción de saber grupal.

5. El cuerpo emerge como territorio político primordial donde se inscriben las jerarquías sociales y desde donde es posible ejercer soberanía cognitiva y afectiva mediante prácticas de observación, registro y representación que desafían la medicalización hegemónica.

6. Esta investigación propone que la verdadera alternativa al consumo problemático reside en la reconstrucción de redes miceliarias de cuidado comunitario que recuperen saberes ancestrales, reconozcan la dimensión colectiva del autocuidado y ejerzan una insurgencia epistémica frente a la colonialidad del saber y del bienestar.

RECOMENDACIONES

Las conclusiones alcanzadas en esta investigación no solo permiten comprender la profundidad de la crisis que atraviesa la vida universitaria y comunitaria, sino que abren la urgencia de proyectar caminos posibles de acción. En esa medida, las siguientes recomendaciones no pretenden ofrecer soluciones cerradas, sino orientaciones concretas, éticas y pedagógicas que permitan continuar, fortalecer y reproducir los procesos de autocuidado, soberanía y construcción colectiva del sentido que este trabajo ha puesto en evidencia. Se presentan, por tanto, como apuestas viables para instituciones, educadores, comunidades e investigadores comprometidos con una educación que cuide la vida:

1. **A la Universidad Pedagógica Nacional:**

Integrar espacios permanentes de autocuidado corporal, reflexión emocional y pedagogías comunitarias que no se limiten a atención psicoterapéutica individual, sino que habiliten prácticas colectivas, artísticas y territoriales de cuidado que respondan a la realidad concreta del estudiantado popular.

2. **A los programas de formación docente:**

Incluir en la formación del maestro herramientas para comprender el cuerpo como territorio político y pedagógico, así como metodologías de educación popular, investigación-creación y epistemologías decoloniales que superen el enfoque exclusivamente cognitivo o disciplinario.

3. **A Bienestar Universitario:**

Transitar de un enfoque asistencial/medicalizado hacia un enfoque de co-cuidado, donde

estudiantes, colectivos y comunidades puedan ser reconocidos como productores de saber y no solo como receptores de intervención externa.

4. A futuras investigaciones:

Es urgente continuar profundizando en la relación entre soberanía medicinal, prácticas de autogestión comunitaria y procesos educativos decoloniales, documentando experiencias situadas que puedan alimentar pedagogías vivas replicables en otros contextos educativos y territoriales populares.

5. Al sistema educativo en general:

Reconocer que las crisis emocionales y los consumos problemáticos no se resuelven únicamente desde la prohibición o la terapia individual, sino transformando las condiciones estructurales que precarizan la vida y devolviendo al cuerpo, la comunidad y la espiritualidad su lugar central en la construcción del sentido.

A MODO DE CIERRE

Este trabajo de grado no busca solamente comprender una crisis; busca afirmar que otra forma de educar, de cuidar y de habitar el cuerpo es posible. La experiencia de El Pesebre demostró que cuando el conocimiento nace de la vida, de la escucha, del territorio y del hacer colectivo, no solo se analiza la realidad: se transforma.

El cuerpo, que había sido tratado como máquina de rendimiento o campo de batalla del estrés, se recupera aquí como territorio sagrado, político y pedagógico. Y desde esa reconquista silenciosa, íntima y comunitaria, emerge una certeza: la educación que no cuida la vida, no educa. La cartilla que nace de este proceso no es un documento, sino una invitación a recordar —y ejercer— ese derecho.

Porque donde hay cuidado, hay soberanía. Donde hay soberanía, hay esperanza.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcaldía Local de Rafael Uribe Uribe. (2020). Diagnóstico local con enfoque diferencial 2020.
- Alcaldía Local de Rafael Uribe Uribe. (2021). **Plan de desarrollo local 2021–2024**.
- Berardi, F. (2007). *La fábrica de la infelicidad: Nuevas formas de trabajo y movimiento global*. Traficantes de Sueños.
- Boff, L. (2000). *La dignidad de la Tierra*. Trotta.
- Corte Constitucional de Colombia. (1994). **Sentencia C-221/94**.
- Deleuze, G. (1990). Posdata sobre las sociedades de control. En C. Ferrer (Comp.), *El lenguaje literario* (pp. 113–127). Editorial Nordan.
- Escobar, A. (2016). *Autonomía y diseño: La realización de lo comunal*. Editorial Universidad del Cauca.
- Fadiman, J. (2011). *The psychedelic explorer's guide: Safe, therapeutic, and sacred journeys*. Park Street Press.
- Ferguson, J. M. (2001). *SSRI antidepressant medications: Adverse effects and tolerability*. Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry, 3(1), 22–27.
<https://doi.org/10.4088/pcc.v03n0105>
- Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI Editores.
- García, M. (2018). *Historia de los asentamientos informales en el sur de Bogotá: Procesos de urbanización irregular y resistencia comunitaria (1980–2000)* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Javeriana]. Repositorio Institucional PUJ.

Gutiérrez Roa, L. P. (2019). *Prácticas de autocuidado en estudiantes de pregrado de la Universidad Pedagógica Nacional* [Tesis de pregrado, Universidad Pedagógica Nacional].

Repositorio Institucional UPN.

Guzmán, G. (2008). *The genus Psilocybe: A systematic revision of the known species including the history, distribution and chemistry of the hallucinogenic species*. J. Cramer.

Han, B.-C. (2012). *La sociedad del cansancio*. Herder.

Han, B.-C. (2014). *Psicopolítica: Neoliberalismo y nuevas técnicas de poder*. Herder.

Hutten, N., Mason, N., & Dolder, P. (2019). *Mood and cognition after administration of low LSD doses in healthy volunteers: A randomised, placebo-controlled study*. PLOS ONE, 14(5), e0216107. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216107>

Johns Hopkins Center for Psychedelic and Consciousness Research. (2020). *Psychedelics research at Johns Hopkins: A snapshot*. Johns Hopkins Medicine.

<https://www.hopkinsmedicine.org/psychiatry/research/psychedelics-research.html>

Johnson, M., & Griffiths, R. (2017). *Potential therapeutic effects of psilocybin*. *Neurotherapeutics*, 14(3), 734–740. <https://doi.org/10.1007/s13311-017-0546-0>

Labate, B. (2018). *The epistemicide of the psychedelic experience: A call for the decolonization of psychedelic studies*. Chacruna. <https://chacruna.net/epistemicide-psychedelic-experience/>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Ly, C., Greb, A., & Cameron, L. (2018). *Psychedelics promote structural and functional neural plasticity*. *Cell Reports*, 23(11), 3170–3182. <https://doi.org/10.1016/j.celrep.2018.05.022>

Mignolo, W. (2000). *Local histories/global designs: Coloniality, subaltern knowledges, and border thinking*. Princeton University Press.

Ministerio de Justicia y del Derecho. (2021). *Reporte nacional de drogas de Colombia 2021*. Observatorio de Drogas de Colombia.

Nielsen, S. (2020). *Prescription drug abuse: A review of the literature*. *Current Opinion in Psychiatry*, 33(4), 337–345. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000615>

Organización Mundial de la Salud. (2019). *WHO guidelines for the management of physical health conditions in adults with severe mental disorders*.

Oss, O. T., & Oeric, O. N. (1992). *Psilocybin: Magic mushroom grower's guide*. Quick American Publishing.

Pérez Ruiz, M. L. (2016). *Saberes indígenas y diálogo intercultural*. Universidad Nacional Autónoma de México.

Pollan, M. (2018). *How to change your mind: What the new science of psychedelics teaches us about consciousness, dying, addiction, depression, and transcendence*. Penguin Press.

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2020). Informe sobre el impacto socioeconómico del COVID-19 en Colombia.

Quijano, A. (2000). *Colonialidad del poder, eurocentrismo y América Latina*. En E. Lander (Comp.), *La colonialidad del saber: Eurocentrismo y ciencias sociales. Perspectivas latinoamericanas* (pp. 201–246). CLACSO.

Reguillo, R. (2017). *Paisajes insurrectos: Jóvenes, redes y revueltas en el otoño civilizatorio*. NED Ediciones.

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

Rojas Rojas, S. (2024). *El consumo de sustancias psicoactivas como síntoma de la crisis en la vida universitaria: Un estudio en la Universidad Pedagógica Nacional* [Tesis de maestría, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional UPN.

Santos, B. de S. (2010). *Descolonizar el saber, reinventar el poder*. Ediciones Trilce.

Schultes, R. E., Hofmann, A., & Ratsch, C. (2001). *Plants of the gods: Their sacred, healing, and hallucinogenic powers*. Healing Arts Press.

Secretaría Distrital de Salud. (2022). *Informe de situación de salud 2022*.

Segato, R. L. (2018). *Contra-pedagogías de la crueldad*. Prometeo Libros.

Stamets, P. (2000). *Growing gourmet and medicinal mushrooms*. Ten Speed Press.

Toledo, V. M., & Barrera-Bassols, N. (2008). *La memoria biocultural: La importancia ecológica de las sabidurías tradicionales*. Icaria Editorial.

Universidad Pedagógica Nacional. (2015). Proyecto educativo institucional (PEI).

Universidad Pedagógica Nacional. (2016). Reglamento estudiantil.

Universidad Pedagógica Nacional. (2019). Boletín estadístico 2019. Oficina de Planeación.

Universidad Pedagógica Nacional. (2021). Boletín estadístico 2021. Oficina de Planeación.

Universidad Pedagógica Nacional. (2022). Informe de gestión de Bienestar Universitario 2022.

Universidad Pedagógica Nacional. (2024). Caracterización socioeconómica de la población estudiantil. Oficina de Planeación.

U. S. Food and Drug Administration. (2004). *FDA Public Health Advisory: Suicidality in children and adolescents being treated with antidepressant medications*.

<https://www.fda.gov/drugs/postmarket-drug-safety-information-patients-and-providers/fda-public-health-advisory-suicidality-children-and-adolescents-being-treated-antidepressant>

Walsh, C. (2013). *Pedagogías decoloniales: Prácticas insurgentes de resistir, (re)existir y (re)vivir*. Ediciones Abya-Yala.

Anexos: link video you tube material didactico

<https://youtu.be/G8MLTswZpWI>