

SALUD MENTAL Y PRÁCTICAS ANCESTRALES AFRODESCENDIENTES

SALUD MENTAL Y PRÁCTICAS ANCESTRALES AFRODESCENDIENTES

**¿De qué manera las prácticas ancestrales afrodescendientes pueden contribuir al
mejoramiento de la salud mental?**



YENSIS ALICIA BOLAÑOS AGUIRRE

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

BOGOTÁ D.C

2022

SALUD MENTAL Y PRÁCTICAS ANCESTRALES AFRODESCENDIENTES

PRÁCTICAS ANCESTRALES AFRODESCENDIENTES Y SALUD MENTAL



YENSIS ALICIA BOLAÑOS AGUIRRE

JAIME ALEJANDRO BEJARANO GÓMEZ

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

BOGOTÁ D.C

2022

Agradecimientos

A Dios por la oportunidad de haber nacido una mujer negra, a mi mamá por ser esa mujer especial y matrona en su saber, a mi abuela que me enseñó su saber para que hoy pudiera enseñar a otros, a mis hijos que siempre han sido mi motor. A mi profesor Alejandro Bejarano por su paciencia y dedicación para esta investigación

A todas las mujeres negras, que ayudaron con su testimonio para esta investigación. A Luz Marina Becerra por ser esa mujer entregada y hacerme parte de La Comadre.

Tabla de contenido

Agradecimientos	3
Introducción	6
Descripción General del Proyecto	8
Problema de Investigación	8
Objetivo General	9
Objetivos Específicos	9
Justificación	10
Marco de Referencia	11
La Situación Actual de la Población Afrocolombiana	11
La Mujer Negra	11
Marco Legislativo - Normatividad y Jurisprudencia Internacional que avalan a las Comunidades Afrocolombianas, Negras, Raizales y Palenqueras. -	14
Convenio OIT 169	14
Marco Metodológico	16
Enfoque Cualitativo	16
Población 17	
Técnicas de Recolección de Información	17
Entrevista Semi Estructurada	18
Grupo Focal	18
Procedimiento	18
Técnicas para el Análisis de la Información	40
Resultados	46
Red del Grupo como Apoyo para la Recuperación	46
Aprendiz 47	
La experiencia con los psicólogos en la salud mental	49
Arraigo al territorio	53
Regulación Emocional	54
Recursos artísticos para la sanación	72
Resignificación del cuerpo	73

SALUD MENTAL Y PRÁCTICAS ANCESTRALES AFRODESCENDIENTES

Resignificación del Cuerpo y la Salud Física	73
Discusión	89
Conclusiones	93
Referencias	95

Introducción

Diversos estudios muestran que grupos étnicos, sociales y económicos presentan patrones distintos en cuanto a la forma como perciben la salud y la enfermedad y cómo actúan frente a ella. Las subculturas populares, resultado de una mezcla de diversos elementos culturales, tienen modelos conceptuales para explicar el origen de la enfermedad; estos van desde concepciones mágico-religiosas, hasta el extremo positivista. Pasan por el espectro de variadas interpretaciones y prácticas de diagnóstico, prevención, tratamiento y rehabilitación acordes con esa cosmovisión (Lucero López, 2011)

En el ámbito de las políticas públicas nacionales e internacionales en salud, la medicina tradicional presenta un rol determinante. La OMS y la OPS destacan en los principios de la Iniciativa de Salud de los Pueblos negros e Indígenas la necesidad de un enfoque integral de la salud, el derecho a la autodeterminación de los pueblos étnicos, el respeto y revitalización de las culturas y la reciprocidad en las relaciones entre los actores involucrados en los procesos de la biomedicina y la medicina tradicional. Según Chan (2013), directora general de la OMS, las medicinas tradicionales de calidad, seguridad y eficacia comprobada contribuyen a asegurar el acceso de todas las personas a la atención de salud. Para muchas personas, las bases de yerbas, los tratamientos tradicionales y las prácticas de las medicinas tradicionales representan la principal fuente de atención sanitaria, y a veces la única. Además, la estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2002-2005 plantea como objetivos integrarla en los sistemas de salud, fomentar su seguridad, eficacia, calidad y uso apropiado por parte de proveedores y consumidores, e incrementar su disponibilidad y asequibilidad (Cardona, 2012).

Una característica básica de la medicina tradicional es su fuerte y necesaria vinculación con la cultura del ser, tanto individual como social-grupal. La tradición se convierte en la

depositaria y transmisora del saber acumulado y legado a través de generaciones, saber que constituye uno de los pilares básicos en la definición de identidad de los grupos originarios de América y Asia (Zubiria, 1999). Así no son sólo elementos que ayudan a perpetuar la cultura y a mantener la cohesión e identidad de los grupos, sino que también curan, es decir, que tienen fines y objetivos concretos y específicos, y el principal es: prevenir la enfermedad y ayudar al restablecimiento de la salud de sus gentes (Bernal, 1991). El objetivo de esta investigación es describir de qué manera las prácticas ancestrales afrodescendientes contribuyen al mejoramiento de la salud mental en mujeres negras que han migrado a la ciudad de Bogotá.

Colombia ha sido de unos lo países donde hemos podido evidenciar la migración, no solo de personas que vienen de afuera, sino que también al interior del país han ocurrido numerosas migraciones.

Por otro lado, cabe mencionar que Colombia ha sido unos de los países receptores de una fuerte corriente de migrantes de Europa y otros continentes, donde se asentaron y formaron diversas colonias a las cuales nadie podía entrar (Tovar 2001). Para conservar sus legados, estas pequeñas colonias formaron empresas, que han ayudado para el desarrollo del país. Entre esas colonias tenemos a los sirios- libaneses, los primeros que arribaron a Colombia, especialmente a Barranquilla y a lo largo del río Magdalena. Estos hacían intercambios de mercancías, ya que para el musulmán lo negocios son sagrados y van ligados a la religión. Esto hace que sus negocios sean serios y que ellos tengan su propia política mercantil. De acuerdo con Gutiérrez (2004), ellos se han caracterizado por adaptarse a los usos y costumbres de nuestro país, generando una economía fructífera en la costa del Caribe colombiano.

Por la falta de oportunidades en muchos pueblos y territorios de Colombia, como el Pacífico Norte, Sur y el Caribe, la empleabilidad se ha convertido en algo de difícil acceso. La

mayoría de las personas habitantes de los territorios no tienen una formación para tener un buen empleo o en ocasiones es el mismo conflicto armado que se está viviendo en el país lo que les impide conseguirlo. Como lo confirma Martínez (2004), unas de las preocupaciones de las personas que emigran es el trabajo, otra preocupación es el conflicto. Según Naciones Unidas (1998), estas migraciones se deben también al fenómeno de “contracorrientes”. Es por esto que los colombianos a veces emigran a otros países, y a su vez otros emigran hacia Colombia.

Descripción General del Proyecto

Problema de Investigación

Las mujeres afrodescendientes llegan a las ciudades con sus costumbres, expresiones, imaginarios, corporalidades y creencias. Al llegar a una cultura totalmente distinta se produce un choque entre estas mujeres y la dinámica de la ciudad, obligando a que se generen nuevas formas de adaptación. En este sentido, algunos estudios revelan las divergencias que experimentan las mujeres con el profesional de salud frente a la explicación de su situación y manejo, así como el cansancio por los tratamientos prolongados y divergentes de su universo de valores y creencias. Se muestra cierta aversión a las instituciones de salud por los extensos trámites, el trato despectivo y la poca solución de sus problemas, por lo que en los últimos años se ha hecho un llamado a la importancia de la atención humanizada y particularizada desde una mirada cultural que surge como alternativa ante los patrones normalizados que reducen el bienestar de las personas y la conformidad de los servicios. Asimismo, es necesario construir un diálogo entre el saber popular y el profesional que establezca salidas terapéuticas negociadas y de fácil aceptación por el grupo para que puedan favorecer la efectividad y adherencia terapéuticas (Lucero López, 2011).

En esta propuesta exploraremos lo concerniente a temas de salud mental, aun cuando se

acepte que estas mujeres están atravesadas por muchas más problemáticas y situaciones. Se toma como referente el concepto de salud mental consignado en la Ley 1616 de 2013, según el cual se define la salud mental como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad. Allí se establece que los problemas de salud mental pueden curarse, rehabilitarse o controlarse con tratamientos adecuados, los cuales suelen ser específicos para cada caso y establecen medidas de rehabilitación socio-laboral, psicoterapias y apoyo familiar. En función de lo anterior, para la presente investigación se plantea la siguiente pregunta:

¿Cuál es el papel de las prácticas ancestrales afrodescendientes, en los procesos de recuperación y mejoramiento de la salud mental de las mujeres negras migrantes en diferentes territorios?

Objetivo General

Describir el papel y la relación entre las prácticas ancestrales afrodescendientes y los procesos de recuperación y mejoramiento de la salud mental y el bienestar de las mujeres negras migrantes en diferentes territorios.

Objetivos Específicos

Explorar las narrativas de mujeres negras migrantes en la ciudad de diferentes territorios en torno a la salud mental.

Diseñar una estrategia de intervención basada en prácticas ancestrales que permitan a las mujeres negras el mejoramiento de la salud mental.

Evaluar las percepciones que tienen las mujeres negras participantes en torno a la

intervención basada en las prácticas ancestrales implementadas.

Justificación

“La salud mental, es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. A pesar de lo amplia que parece ser esta definición, las concepciones acerca de la salud, incluida la mental, varían en función de la cultura. Por lo tanto, esta visión morbicéntrica, fragmentada y basada en la oferta de servicios, no responde adecuadamente a la integralidad y complejidad de la respuesta requerida para disminuir las inequidades” (Cristancho, 2020).

Para los pueblos afrocolombianos la salud está conectada con lo que la tierra ofrece y con las prácticas ancestrales que han pasado de generación en generación y que se entretajan de maneras muy específicas en una perspectiva holística. Esto se relaciona a su vez con dimensiones positivas como la espiritualidad, el equilibrio, la armonía y el buen vivir, a partir de la relación armoniosa del individuo con su familia, la comunidad y la naturaleza. Su cosmovisión concibe un equilibrio entre lo físico y lo espiritual en relación directa con la naturaleza.

“No obstante, en la población afrodescendiente se identifica un alto riesgo de padecimiento de trastornos de la salud mental por los efectos del racismo estructural, la pobreza extrema, las afectaciones, la violencia de género, el destierro y la existencia de procesos mineros y agrícolas en ciertas regiones que imponen tensiones en sus territorios ancestrales y que han generado despojo” (Gallo, Meneses, Minotta, 2014). Adicionalmente, el difícil acceso a la salud de calidad por parte de los pueblos afrodescendientes crea barreras y les excluye de la generación de programas de prevención de enfermedades mentales o de riesgo psicosocial.

Teniendo en cuenta esta particularidad de la mujer afrodescendiente y, adicionalmente, su condición de migrante a un nuevo contexto donde se enfrenta constantemente a problemas de discriminación y adaptación por la diferencia cultural, esta investigación se justifica en la medida en que contribuye al conocimiento sobre las prácticas que desde la psicología se pueden implementar para el mejoramiento de la salud mental de las mujeres pertenecientes a este grupo étnico-racial.

Marco de Referencia

La Situación Actual de la Población Afrocolombiana

“La cultura afrodescendiente corresponde a aquel segmento de la diversidad cultural de las Américas y el espacio Caribe, formada por las distintas expresiones musicales, culinarias, bailes, técnicas de trabajo, arquitectura tradicional, conocimientos tecnológicos, afro-epistemológicos, espirituales, éticos y lingüísticos, traídos por los africanos en condiciones de esclavizados y esclavizadas durante la trata negrera y su implantación en los distintos sistemas coloniales de este continente” (García, 2015).

En la cultura afrodescendiente en América hubo dos características esenciales, la resistencia y la autoconciencia: “La africanía resistió dignamente en un acto de cimarronaje silencioso, buscando mecanismos de sobrevivencia” (Antón et al., 2009 citado de García, 2001). “Este fenómeno obligó a romper con la conciencia ingenua y colonizada, para asumir una conciencia crítica y descolonizadora, que sería la semilla para la revalorización cultural, la búsqueda de la libertad, la conquista de la ciudadanía, la politización de la identidad y luego la lucha frontal contra el racismo y la pobreza” (Antón et al., 2009).

La Mujer Negra

“En las familias afrodescendientes, las mujeres negras son las que están al frente del

cuidado de los hijos, son las que dan a luz a sus hijos y les enseñan todo el saber ancestral, para más adelante convertirse en los médicos tradicionales o sabedores ancestrales. Según cifras del Departamento de Estadística Nacional DANE del 2005, las mujeres representan el 51.2 % de la población y poco a poco han ocupado nuevos roles laborales fuera del hogar. Según la Oficina de Equidad para las Mujeres, “el proceso del desarrollo de la lucha de las mujeres, pero también el proceso económico político y social del país, las ha llevado a que sectores cada vez mayores tomen conciencia de sus derechos”. No obstante, es por estos mismos roles que asumen las mujeres en los procesos de lucha, y sobre todo por sus idealizaciones sociales y culturales, que son un principal blanco de violencia en la mayoría de sus manifestaciones. “En esta historia, aparece de manera recurrente el control masculino sobre los cuerpos, los proyectos y las vidas de las mujeres, impactando su salud mental” (Ruta Pacífica de las Mujeres, 2013).

Las mujeres en la cosmovisión de la africanía negra tienen un rol importante, ya que somos las que parimos y llevamos a formar generación y transmitimos el saber ancestral. Para las mujeres campesinas, indígenas y afrocolombianas, el cambio que experimentan por la migración es muy significativo puesto que en el pasado la movilidad correspondía generalmente al padre o esposo. El ambiente social de las mujeres se limitaba al desarrollo de las actividades del hogar y de producción en un mismo espacio. Además, su relación con las organizaciones e instituciones era mediatizada por los hombres. “Para la mujer, a diferencia del hombre y de los demás integrantes de la familia, el desplazamiento forzado implica, además de un cambio de vida inesperado, impuesto y lleno de contrariedades, replantearse su lugar en el mundo” (Cadavid, 2014, p.305).

Ahora bien, las mujeres negras, raizales y palenqueras, de manera permanente deben enfrentarse a barreras como prejuicios raciales, marginalización, pobreza, exclusión, violencia

física y sexual y un recurrente sometimiento patriarcal, lo que genera altos riesgos psicosociales y afectaciones en la salud mental. Sin embargo, el papel de la mujer en procesos ancestrales se convierte en un bálsamo para reafirmar su identidad. La mujer lleva consigo el legado de numerosas prácticas de cuidado que abordan las áreas emocional, espiritual y física, y es ella la que lidera estas prácticas ancestrales y las transmite como elemento sanador. Así pues, se hace importante no desconocer las prácticas ancestrales implementadas por las mujeres negras, raizales y palenqueras como proceso cultural que conecta al cuerpo, mente y espíritu con un equilibrio en el tiempo presente y la oportunidad de encontrar bienestar y propiciar una adecuada salud mental en el contexto donde las mujeres habitan y se desempeñan.

“Para las mujeres afro la ancestralidad es un aspecto importante de la cultura. Se concibe como un sistema de prácticas, rituales y distintos componentes en los que ella divide la experiencia humana: el espíritu, la mente y el cuerpo. Estos componentes no occidentales son los cimientos sobre los que se fundamentan las prácticas y es importante tenerlos en cuenta a la hora de pensar la salud mental en la cultura afrocolombiana. Es importante añadir que existen rasgos y componentes individuales que hacen de la experiencia espiritual y psicosocial de la ancestralidad algo subjetivo, sin embargo, la ancestralidad no pierde su sentido comunitario en tanto está al servicio de los otros, existe por y para los otros teniendo como horizonte el bienestar de todos quienes habitan el territorio. La ancestralidad también se teje desde la palabra y la oralidad y es el medio de transmisión de este conocimiento en relación con los mayores. Estos son el nudo central en el tejido transgeneracional de estos saberes, para lo cual se requiere una actitud de escucha y respeto que en las generaciones nacientes se ha ido perdiendo por la falta de apropiación étnica desde la ancestralidad” (Corredor, 2020).

Marco Legislativo - Normatividad y Jurisprudencia Internacional que avalan a las Comunidades Afrocolombianas, Negras, Raizales y Palenqueras. -

Convenio OIT 169

En el marco internacional es pertinente mencionar aquellas normativas que amparan a los pueblos étnicos y ancestrales a nivel mundial. Es por ello que la Conferencia General de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), convocada en Ginebra por el Consejo de Administración de la Oficina Internacional del Trabajo el 7 de junio de 1989, teniendo como antecedentes el Convenio y la Recomendación sobre poblaciones indígenas y tribales de 1957, la Declaración Universal de Derechos Humanos, el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, y los numerosos instrumentos internacionales sobre la prevención de la discriminación; y considerando la situación de los pueblos indígenas y tribales en todas las regiones del mundo, hacen aconsejable adoptar nuevas normas internacionales en la materia, a fin de eliminar la orientación hacia la asimilación de las normas anteriores.

La intención es reconocer la autonomía y el control de las poblaciones indígenas y tribales sobre sus propias instituciones, formas de vida y su desarrollo económico, así como mantener y fortalecer sus identidades, lenguas y religiones, dentro del marco de los Estados en los que viven, gozando de los derechos humanos fundamentales en el mismo grado que el resto de la población. Dicho convenio también nos recuerda la particular contribución de los pueblos indígenas y tribales a la diversidad cultural, a la armonía social y ecológica de la humanidad y a la cooperación y comprensión internacional. Se observa que las disposiciones han sido establecidas con la colaboración de las Naciones Unidas, de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la alimentación (FAO), de la Organización de las Naciones Unidas

para la Educación, la Ciencia y la Cultura y de la Organización Mundial de la Salud (UNESCO), así como del Instituto Indigenista Interamericano (III), a los niveles apropiados y en sus esferas respectivas, y que se tiene el propósito de continuar esa colaboración a fin de promover y asegurar la aplicación de estas disposiciones.

Como pueblo tribal se comprende todo aquel cuyas condiciones sociales, culturales y económicas les distinguen de otros sectores de la colectividad nacional, y que estén regidos total o parcialmente por sus propias costumbres o tradiciones o por una legislación especial. Se consideran indígenas por el hecho de descender de poblaciones que habitaban en el país o en una región geográfica a la que pertenece el país en la época de la conquista o la colonización o del establecimiento de las actuales fronteras estatales y que, cualquiera que sea su situación jurídica, conserven todas sus propias instituciones sociales, económicas, culturales y políticas.

Marco Metodológico

Enfoque Cualitativo

Tipo de Estudio: La presente investigación se realizará bajo el enfoque cualitativo y con mujeres negras, raizales y palenqueras, pertenecientes a diferentes territorios y que comparten la condición de ser migrantes en la ciudad de Bogotá, y de otras ciudades, por motivos distintos. Se realizará mediante una recolección de datos que permita describir las creencias arraigadas sobre las prácticas ancestrales afrodescendiente en la salud mental. El propósito será intervenir y analizar el significado cultural que las prácticas realizadas tienen para esta población, estudiando así mismo las categorías, temas y patrones referidos a la cultura en relación con la salud mental. Este proceso nos permite cambiar las maneras de afrontar los problemas de una comunidad o de una población específica.

Diseño: Investigación acción participativa (IAP)

“La investigación acción tiene como propósito, aportar información que guíe la realización de reformas y que los principales actores sean partícipes de dicha transformación” (Hernández, 2010). “Así mismo su finalidad es resolver problemas cotidianos e inmediatos, teniendo como propósito la toma de decisiones para crear programas” (Salgado, 2007). Se diferencia de otras herramientas que buscan solo la recolección de la información, la comprensión de un fenómeno y la percepción de los involucrados, mas no la intervención en sus acciones principales.

“La investigación acción participativa se basa en que los sujetos son individuos que investigan, reflexionan, diagnostican y evalúan su realidad. Se basa en que estos son los expertos de su propia realidad y que por ende pueden ser investigadores o participar en procesos de investigación. Se considera a los actores sociales como sujetos colectivos, no como objetos de

estudio, partiendo de la premisa que los saberes sociales son iguales de significativos que los académicos” (Rocha, 2016).

Población

La población son mujeres negras migrantes a la ciudad de Bogotá, las cuales pertenecen al grupo la COMADRE DE AFRODES. La muestra inicial serán mujeres entre los 18 a los 57 años que practican o enseñan algún tipo de saber ancestral para el mejoramiento de la salud mental. En el criterio de exclusión, participarán mujeres negras que sean de un territorio ancestral y que hayan emigrado hacia la ciudad de Bogotá y cuyos padres o abuelos les hayan enseñado saberes ancestrales.

Técnicas de Recolección de Información

Observación Participante:

Según Delgado y Gutiérrez, (1994), “la observación participante es un trabajo que se realiza de la mano de la etnografía y también como trabajo de campo. Para poder diferenciar la una de la otra es preciso saber que la etnografía es el resultado de la investigación y el trabajo de campo es el proceso general de toda la investigación”

La observación participante, sobre todo en cuanto tiene de participación más que de observación, en efecto contribuye a que el investigador se haga un lugar en el campo en el que investiga, adquiera claves culturales que le sean útiles en el desarrollo de otras técnicas (tanto como de la propia observación), y a que se le facilite aproximarse a sujetos y a información que, de otro modo, serían más inaccesibles. Dado que es una herramienta especialmente válida para producir datos sobre “el hacer” de los sujetos que se estudian, resulta oportuno conocer y reflexionar acerca de sus características distintivas.

Entrevista Semi Estructurada

En la entrevista semiestructurada, “durante la propia situación de entrevista el entrevistador requiere tomar decisiones que implican alto grado de sensibilidad hacia el curso de la entrevista y al entrevistado, con una buena visión de lo que se ha dicho” (Bravo, Torruco-García, Martínez-Hernández y Varela-Ruiz, 2013). Con base en Hernández, Fernández y Baptista (2010) y Hernández y Mendoza (2018), “se aplicará el método de entrevista semiestructurada, la cual permite tener una guía para el investigador sobre el tema, dando a su vez la libertad de introducir preguntas si así se requiere en la intervención y la aplicación de un cuestionario con preguntas abiertas que permita conocer la percepción de la estrategia por medio de preguntas relacionadas con la pertinencia de las mismas”

Grupo Focal

Según Korman (1978), “el grupo focal es una reunión de individuos seleccionados para una investigación para discutir y realizar desde la experiencia de las personas hechos sociales que les permita dar a cada uno su punto de vista”. Por este motivo se ha seleccionado esta herramienta para nuestra investigación, ya que nos permite acercarnos a los grupos sociales y así cada una dar su vivencia de acuerdo a las preguntas formuladas. Así mismo, Cragan (1991) afirma que “el focus group es un proceso sistemático para la elaboración de información mediante una entrevista de discusión y estructurada por el moderador del grupo”.

Procedimiento

“La investigación acción participativa presenta cuatro fases que incluyen la indagación de las apreciaciones de la población, el consolidado de la información adquirida por los miembros de la comunidad, la implementación de la estrategia acordada por los investigadores y sujetos participantes y el análisis de los resultados de dicha estrategia” (Colmenares, 2012). En la IAP

hay una participación activa no solo de los investigadores sino de los participantes que se reconocen como actores principales, teniendo esta voz y voto en las decisiones de la investigación, participando como transformadores sociales de su propia realidad. A continuación, se describen los objetivos y acciones que se desarrollaron en cada fase de esta investigación, siguiendo el planteamiento de (Hernández, 2010)

Fase 1. Identificación de Necesidades y Diagnóstico

El objetivo de esta fase fue describir el papel y relación de las prácticas ancestrales afrodescendientes, en los procesos de recuperación y mejoramiento de la salud mental y el bienestar de las mujeres negras. Esto se realizó a través de la observación participante y la entrevista semiestructurada. La información recolectada en esta fase sentó las bases para el diseño de la propuesta que se implementó en la fase 3. Posteriormente, se realizó la triangulación de la información de los resultados de estas entrevistas con los que se obtuvieron en la fase 1, con el objetivo de identificar colaborativamente los elementos que estructuran la estrategia de intervención que se implementará y evaluará en la siguiente fase de la investigación

Fase 2. Diseño de Estrategia de Intervención Colaborativa

El objetivo en esta fase fue diseñar estrategias de intervención basadas en prácticas ancestrales que permitan a las mujeres negras el mejoramiento de la salud mental. La investigadora, basándose en la información recolectada en las entrevistas y la observación, presentó una propuesta inicial sobre la cual se discutió en el contexto de un grupo focal. Como producto de esta fase se creó la siguiente estrategia de intervención.

Tabla 1. Estrategia De Intervención Ancestral Paso A Paso

Tema: Conociendo mi ser interior
Encuentro No: 1
Cantidad de participantes: 22 personas.
<p>Objetivo general:</p> <p>Desarrollar un proceso de sanación ancestral visto desde la mirada de la psicología occidental y la ancestrología, potenciando el uso del lenguaje a través de conversaciones, facilitando la escucha que permita la identificación de aspectos limitantes, generadores de dolor, movilizándolos hacia una transformación en una forma de vida más consciente, intencional y con propósito.</p>
<p>Objetivos específicos:</p> <p>Reconocerme como “espacio de renovación” en permanente cambio, donde cada vivencia, cada persona y toda decisión hace un aporte significativo a mi vida, que define mi Ser en el mundo otorgándome un espacio vital que afecta el medio en el que vivo.</p> <p>A través del trabajo biográfico se hace un recorrido íntimo por cada una de las etapas de mi vida llevando como guía, en cada una de ellas, unas preguntas específicas con el fin de detectar y reconocer los momentos claves que determinan mi Yo Soy físico, anímico y espiritual.</p>

Metodología:

Experiencial mediante la cual se realizarán actividades que permitan generar una mayor consciencia sobre los temas desarrollados, propiciando un espacio de reflexión sobre el diario vivir en cuanto a sus experiencias construyendo un ambiente cómodo y adecuado que les motive a su propia transformación personal.

Como base en esta transformación se parte como línea de trabajo del ejercicio del reconocimiento individual, su historia, origen, caminos recorridos, llevándolos a una reflexión e identificación de aspectos limitantes desde su propia experiencia y en conjunto con las demás historias expuestas en el proceso.

Soporte teórico:

Ancestrología. Sanando con nuestros antepasados, para el desarrollo del presente proceso, consideramos la importancia de sintonizarnos con nuestra historia, aquella donde nuestros ancestros desde su modo de vivir, de percibir el mundo y de actuar en él, labraron un camino que afecta directamente nuestro presente y podría incidir en nuestro futuro.

Las mujeres históricamente hemos estado inmersas en dolores en su mayoría espirituales y emocionales. Dadas las cargas que se nos han dado por una cultura patriarcal, pareciera que fuera el “destino” de vivir con estos dolores. Pero en la vida llegamos con un propósito de incidencia y libramos algunas luchas para vivirlo de manera plena. Este proceso nos permitirá desde una mirada histórica, familiar y social, desarrollar tres conceptos fundamentales: el origen, la transmisión y la identidad de los conflictos humanos.

<p>Fundamentos teóricos:</p> <p>Pedro Engel. Sanando desde nuestros antepasados. 2014. Argentina</p> <p>Clemencia Araujo-Herrera¹, Mónica Almeida-Rodríguez² ¹ Medica cirujana, Especialista en terapia sistémica transgeneracional, Grupo Interdisciplinario de Investigación en Salud-Enfermedad (GIISE), Universidad Cooperativa de Colombia- sede Pasto, ² Estudiante de Medicina, Facultad de Medicina, Universidad Cooperativa de Colombia – sede Pasto.</p> <p>Shutzenberger (2002) <i>Ay mis ancestros</i></p>		
MOMENTO TIEMPO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DESARROLLADA	MATERIAL
FASE 1		
Registro de personas 9:00 a.m. – 9:15 a.m.	En la entrada se registran los participantes y se les hace entrega de una escarapela con su nombre.	Lista de asistencia Escarapelas
Bienvenida 9:15 a.m. - 9:30 a.m.	La facilitadora abre el espacio, con una oración invocando a seres especiales en los que cada uno tiene fe, y reconociendo la importancia de la sanación para sentirnos mejor, para establecer un espacio de confianza y así sentirnos seguras. La presencia y participación en el proceso y en estos espacios es clave para que podamos sentir la potencia del trabajo de sanación.	Vela, encendedor o fósforos. Flores amarillas o naranjas. Vaso con agua, frutas,

	<p>Se establecen algunas recomendaciones técnicas para el espacio:</p> <p>En términos de participación: cada mujer tendrá su tiempo de participación al momento que se le indique que ya podemos participar. La facilitadora establecerá el orden en el que las voces serán escuchadas en los diferentes espacios de participación.</p> <p>Se establecerán acuerdos de mutuo respeto, cuidado y disfrute en estos. Te invitamos mujer, a que escribas cuál es un acuerdo necesario para ti. Un acuerdo que se aplique en estos encuentros de conversaciones para que te sientas en un espacio contenido, respetuoso, seguro y confiado para poder abrazar tus emociones, reconocer tu vulnerabilidad, sentirte fuerte en esta red de mujeres y construir nuevas versiones de ti misma desde el disfrute, el gozo y también la responsabilidad, compromiso y entrega a lo que viviremos.</p> <p>Se dan 2 minutos para que las mujeres vayan escribiendo. De esta manera las facilitadoras irán recogiendo la información para nutrirla en voz alta de tal manera que los acuerdos vayan quedando concertados entre todas. Esto es importante ya que la construcción del espacio se hace de manera colectiva y requiere que todas las voces sean escuchadas en sus más básicas</p>	<p>música para la sanación</p>
--	--	---

	necesidades para ser contenidas y respetadas.	
<p>Ritual de apertura</p> <p>¿Qué es?</p> <p>9: 30 a.m. a 9:45 a.m.</p>	<p>Se dispone el espacio con los materiales rituales: vela encendida y flores, frutas, yerbas, etc. Cualquier otro elemento personal que quiera usar la mujer y tener en el encuentro. Un elemento que le dé fuerza y dulzura, que sea talismán o amuleto, que sea tótem, o símbolo de sus ancestros, de su cultura, de un momento significativo de su vida que la llene de amor y discernimiento.</p> <p>Mirando a cada mujer, sintiendo su presencia, reconociendo sus ojos, la historia que son, sin juzgarla, sin querer abrazarla. Miramos cada rostro, sus gestos, su manera de mirar a otros rostros. Sentimos cómo podemos acercarnos. Cada respiración que hacemos nos vuelve más conscientes de estar juntas viéndonos y sintiéndonos. Las sensaciones que aparecen las acojo, las dejo circular en mí, dejo que se exprese en el brillo de mis ojos, en los gestos que sin intención se moldean en mi rostro y todo mi cuerpo. ¿Cómo me siento llegando hoy a este espacio? ¿Cómo me siento al ver estos rostros que quizás ya he visto muchas veces, que quizás veo por primera vez? Me permito mirarlos con curiosidad y así los conozco por primera vez.</p>	<p>Canastilla</p> <p>Fichas bibliográficas</p> <p>Plumones.</p> <p>Mural de los acuerdos</p>

	<p>Cierren los ojos y sientan qué ha sucedido en ustedes. Cómo las miradas de las otras mujeres habitan tú interior.</p> <p>En ese silencio propio te invitamos a reconocer y llamar a tus ancestros y ancestras. Desde los y las que conociste en vida, los que ya se han ido, las que han sido nombradas, los que no conocimos pero que son palpito vivo al reconocer que por ellos y ellas hoy estamos acá reunidas. Honramos la presencia de cada uno de los seres que han estado antes que nosotras, que han abierto el camino para poder estar hoy así en el mundo. Honro y agradezco. Así pido permiso y compañía para que estén como guías y acompañantes de este proceso, que su sabiduría nos aliente.</p> <p>Honro la tierra y el territorio donde nací, las montañas o ríos o mar o bosque o playa o ciudad en la que me crié. Abrazo la tierra que me sostiene y ha sostenido a los míos, a las mías. Me hermano con todos los seres que habitan este hogar Tierra, en nuestras diferencias, en nuestras vivencias diversas. Abrimos este Encuentro de Conversación para ser guiadas por la vida misma, para fortalecernos como mujeres y madres y hermanas, compañeras, esposas, estudiantes, lideresas, hijas, mujeres negras, mujeres cimarronas,</p>	
--	---	--

	<p>mujeres que danzan y sanan, mujeres que lloran para humedecer la tierra y fertilizarla. Mujeres que caminan y resisten. Nos miramos nuevamente, ya no como si fuera por primera vez. Nos miramos ahora como seres antiguos que somos, antiguos seres que hemos vivido en esta tierra. Nos miramos y al hacerlo reconocemos nuestros linajes de plantas, animales, minerales, humanos. Reconocemos una tierra madre África, una tierra madre Colombia. Nos reconocemos hijas de esta vida.</p> <p>Vuelve a cerrar los ojos. Pon la intención de apertura de este proceso de encuentros de tejido y sanación.</p> <p>Ahora exhala 3 veces, concluyendo con ellas la concreción de tu intención y la apertura oficial de este proceso y de este primer Encuentro de Conversación.</p>	
<p>Presentación de las mujeres participantes.</p> <p>9:45 a.m. a</p>	<p>Presentación de todas las mujeres incluyendo a las consultoras.</p> <p>Juego ancestral: "Mi nombre común es; mi nombre ancestral es...y vengo de..."</p> <p>La facilitadora a cargo de la actividad explica cómo empezaremos a</p>	

10:10 a.m.	<p>conocernos a nosotras dentro de este espacio. Ella iniciará la actividad para romper el hielo y dejar una muestra de cómo se realiza el ejercicio:</p> <p>Me presento: Mi nombre con el que comúnmente me llaman es Yensis, y siento que ese nombre tiene su hogar en X parte de mi cuerpo. Así mismo, tengo un nombre ancestral que es XXX y siento que habita X parte de mi cuerpo. Así que me pueden llamar Yensis XXX y vengo de la tierra donde...XXX (crecen palmeras y caen los cocos ya maduros en la arena firme o cualquier otro reconocimiento de su territorio con el cual se identifican).</p> <p>Presentación de la estrategia.</p> <p>Las facilitadoras presentarán la estrategia llamada “estrategia de sanación”, una mirada de sanación ancestral y psicología occidental.</p> <p>Esta necesidad de acompañamiento articula saberes interculturales que se vuelven coherentes, se fortalecen y potencian para crear un tejido colectivo de sanación de dolores profundos causados por los episodios vividos durante alguna etapa de la vida, actos de violencia, por el impacto racial y la señalización de distintas maneras por ser mujeres.</p> <p>Los Encuentros de Conversación resaltan la idiosincrasia</p>	
------------	---	--

	<p>afrocolombiana para sanar dándole lugar prioritario a los rituales, juegos ancestrales, prácticas colectivas culturales que se ven fortalecidas por una participación de contención, arraigo, regulación de la perspectiva psicosocial, somática-corporal y de consciencia plena que aportan las distintas consultoras.</p> <p>La estrategia tiene como principal intención crear espacios seguros de conversación para escuchar dolores profundos y movilizarlos, pero también reconocer la huella que deja el tiempo, las acciones asertivas y resilientes para construir resistencia y vida de gozo.</p> <p>Cada sesión será diseñada acorde a la sesión previa de donde se recoge el tema principal que se tenga. Se maneja una coherencia y articulación de las sesiones, la continuidad del proceso, por lo que se aconseja participar de todos los encuentros a menos que haya un tema de fuerza mayor que se los impida.</p> <p>¿De qué manera las prácticas ancestrales afrodescendientes pueden contribuir al mejoramiento de la salud mental?</p> <p>Sugerimos que esta pregunta la puedan responder las mujeres en este primer encuentro. A partir de sus respuestas aclararemos y sustentaremos desde la perspectiva de facilitadoras los alcances que puede y no tener este</p>	
--	--	--

	proceso.	
FASE 2 DESARROLLO DEL ENCUENTRO		
10:15 a.m. a 10:55 a.m.	<p>Realizar un ejercicio alrededor de la pregunta:</p> <p>¿Cómo me siento hoy luego de lo ocurrido este año 2021?</p> <p>Habitar el cuerpo (práctica somática, de corporización y consciencia del cuerpo que se es): la facilitadora invita a las mujeres a sentarse en círculo (el círculo permite una horizontalidad con mi otra y un abrir un ciclo de juntanza equilibrada y armónica), luego que sientan la superficie donde están sentadas. Dar unos segundos para la consciencia del cuerpo siendo sostenido por el suelo (en la que estén ubicadas).</p> <p>Noten cómo el peso del cuerpo va cediendo en el soporte en el que están sentadas. Al ceder este peso, registren como se va relajando el cuerpo, liberando, soltando cargas guardadas, tensiones acumuladas, emociones represadas. Cada exhalación es una invitación a ceder el peso en la superficie que las contiene y así mismo, una invitación para liberar lo que necesiten.</p>	<p>Papeles en blanco, un cuaderno que se utilizará a lo largo del proceso donde puedan registrar sus sentires (pueden ser compartidos con el tejido de mujeres o ser simplemente personal).</p>

	<p>Cada inhalación la llena de ligereza, el cuerpo se expande, se abre espacio dentro, se reorganizan los tejidos del cuerpo, los órganos. Cada inhalación es una invitación a habitar un lugar más fresco en sí misma porque las exhalaciones permiten dejarse sostener por el soporte y a confiar en la Tierra, como ese gran suelo que nos contiene a todas y todos por igual. Confiemos en nuestra relación con la Tierra para que al soltar ella nos ayude a digerir y procesar lo que hasta ahora nos ha quedado difícil hacer a nosotras.</p> <p>Respiración consciente (práctica yoga como recurso de autorregulación física, emocional y mental): Es una práctica antigua proveniente de enseñanzas del yoga y budismo que tiene como principal objetivo, hacer conciencia del cuerpo, atender lo que está sucediendo en el presente y relacionarse con los ritmos naturales del propio ser, sin forzarlos, sin querer cambiarlos. Así mismo, es importante que reconozcan que la respiración es un portal de acceso a estados ya sea de relajación o de tensión acorde al ritmo que tenga. Es por esto, que en un primer momento se invita a las mujeres a reconocer cómo fluye el aire de manera espontánea en su cuerpo.</p> <p>Siente el aire que entra por tus fosas nasales, la cantidad de aire que</p>	<p>Colores, crayolas o cualquier otro material que les permita pintar, escribir o plasmar su sentir en el cuaderno u hojas.</p>
--	---	---

	<p>toma tu cuerpo, la cantidad de aire que sale por tus fosas. Reconoce en la respiración un amigo antiguo de la vida, amigo sabio, que conoce lo que en ti ocurre, que expresa en sus ritmos tus sentires, tus intenciones, quién eres en el momento presente...</p> <p>En un segundo momento, se las invita a intervenir voluntariamente sobre el ritmo de la exhalación volviéndola más larga que la inhalación procurando que esta modificación no genere tensión, incomodidad, molestias físicas o emocionales.</p> <p>Empieza ahora a alargar las espiraciones/exhalaciones. Deja que la inhalación ocurra sola, espontánea y poco a poco, sin forzar o incomodarte, o generar tensión, vas a ir regulando tu exhalación para volverla más larga que la inhalación... date el tiempo para hacerlo e ir percibiendo qué va pasando en ti, qué cambios vas sintiendo que suceden en tu cuerpo, en las sensaciones emocionales, en tu cuerpo mental (en tus pensamientos), en la manera como te relacionas con este espacio que estamos abriendo y construyendo hoy juntas.</p> <p>La respiración es antigua. Reconoce en ti, mujer, cómo cada inhalación espontánea que tu ser realiza rememora todas las inhalaciones que todos los</p>	
--	--	--

	<p>seres en esta tierra hemos realizado, y seguimos realizando. Cada exhalación, nos hace conscientes de nuestros pies bien puestos en el suelo, abrazados por la tierra, honrando el suelo donde nuestros ancestros plantas, animales, humanos, minerales, han tenido también su hogar, su refugio para descansar y vivir.</p> <p>Mapeo de sentires:</p> <p>Esta práctica tiene como objetivo permitirles a las mujeres hacer conciencia de su cuerpo como territorio de sentires, emociones, duelos, que han dejado huella que, sin ser tan conscientes de eso, han venido a alojarse en alguna parte específica y es hora de identificarlo.</p> <p>Te invitamos a que camines por el lugar y que puedas mantener la escucha a lo que hablamos. Mientras caminas, con cada paso, permítete abrirle espacio a conversaciones, relaciones, ideas o personas que aparecen tras recordar lo que ha sido significativo en este año 2021. Deja que aparezcan y que se queden contigo anunciándose como deseen hacerlo, cuál es su mensaje, su importancia, el sentido de haberte acompañado en este año. Siente como esto que emerge tiene un lugar en tu cuerpo, en tu movimiento, ábrele espacio</p>	
--	--	--

	<p>y déjales ir cuando quieran hacerlo. Respira y conéctate de nuevo con tus pies tocando el suelo, andando sobre él, encontrando soporte en él. Pregúntate:</p> <p>¿Dónde en el cuerpo tienen lugar estos recuerdos? ¿Dónde se asientan para habitar y existir? Suavemente ve yendo hacia tu altar donde tienes tus papeles en blanco, o tu cuaderno o bitácora del recorrido que haremos, toma tus colores, crayolas o cualquier otro material del que dispongas y expresa durante estos 3 minutos lo que necesites sobre estas huellas que hoy se han revelado y manifestado en la consciencia. Que hoy te visitan para recordarte porque son importantes y han de ser rememorados.</p>	
<p>Refrigerio</p> <p>10:55 a.m. – 11:10 a.m.</p>		
<p>Construcción mapa de sentires</p>	<p>SANACIÓN ANCESTRAL</p> <p>Se retoma el proceso de creación fijando a las participantes en el mapeo de sentires, permitiendo conectarse nuevamente con esos sentires que han proyectado en su cuerpo, ahora es el momento de darle el nombre a ese sentir o emoción. Se realizará en forma de conversación individual, a medida</p>	

	<p>que suena la música tendrán la oportunidad de darle nombre a esa emoción.</p> <p>Se le entregará a cada una de las participantes tres pliegos de papel craft en el que deberán plasmar su cuerpo, luego en ese croquis dibujarán sentires, emociones, duelos, personas, situaciones que han ocurrido y que se han proyectado en su cuerpo, se guía para que los identifique y los dibujen en el croquis de su cuerpo.</p> <p>Sentadas en círculo empezamos a contar una por una de manera individual nuestros mapas, Cuando se termina de explicar el dibujo lo colocamos en el centro del círculo, ubicamos los cuerpos juntos.</p>	
<p>SANACIÓN</p> <p>11:15 a.m. – 1:00 p.m.</p>	<p>Se dispone un espacio cómodo para las participantes, cada una elige su lugar, se dispondrán para recostarse y cerrar los ojos de manera que se dejen guiar por la facilitadora.</p> <p>El proceso de sanación busca trasladar el mapeo de sentires en su mente e iniciar un proceso vivencial de reflexión. Se inicia con un proceso de recordación de la infancia, los recuerdos significativos, las alegrías, continuando por la etapa adolescente, juventud y adultez, en cada una de éstas</p>	

	<p>se guía a las participantes en identificar aspectos, personas, circunstancias que han marcado su vida de manera positiva y negativa, permitiéndoles la expresión de sentimientos, dado que el lenguaje se convierte en la posibilidad de exteriorizar sentimientos guardados que limitan en las posibilidad de gozo y transformación.</p> <p>Una vez identificados se guía para reflexionar específicamente en los impactos de estos sucesos en el cuerpo, en los sentimientos, en los pensamientos, en la manera de actuar, en el diario vivir. Se lleva a una reflexión profunda en cada área de la vida, cómo afectó la vida sentimental, la económica, la social, la personal, además de la afectación del autoconcepto, autorreconocimiento y la validez de las acciones al propósito interior.</p> <p>Nos conectamos, colocamos música suave para la sanación, indicándoles a las mujeres que se relajen y que escuchen solo mi voz, y que empiecen a buscar un lugar seguro en sus mentes donde ellas se sientan cómoda, puede ser un bosque, una playa, o su casa o su habitación, donde nadie les puede hacer daño.</p> <p>Luego a través de la música las llevo a ese lugar generando en ellas</p>	
--	---	--

	<p>confianza y amor, tratando de que en su consciente e inconsciente se puedan conectar, para poder generar esa sensación de alivio durante la sesión de sanación.</p> <p>Después las guío haciéndoles preguntas que ellas mismas van respondiendo en su interior, y las llevo a que su mente pueda mirar a la persona que les voy indicando que ellas miren, después se empieza a hacer una línea de tiempo donde se va mirando año a año de su vida de lo que vivió la persona.</p> <p>De manera reflexiva se invita a las participantes a que puedan expresar de manera libre, cuál es su deseo más profundo, y a cambiar de lentes y ver ese episodio doloroso, los aspectos trascendentes positivos, agradecer por lo sucedido, por esas personas, circunstancias, vivencias que trajeron dolor y el cierre del ciclo repetitivo, “es hora de que yo retome el control de mi vida”, se realiza con el acompañamiento de cada facilitadora.</p> <p>Se va incorporando cada participante, hasta llegar de nuevo al círculo, de manera voluntaria se realiza un intercambio de experiencias que permitirá fortalecer el proceso de las participantes y evidenciar el poder de la juntanza</p>	
--	---	--

	entre mujeres.	
--	----------------	--

Canciones empleadas para el proceso de Sanación:

Autora: MARICELA CARELOCK

¿Sabías que eres especial?

Sabías que eres especial,

Sabías que tienes un lugar allá en el cielo

No hay nadie como tú, tan especial

Con tus defectos y cualidades

No hay nadie como tú, tan especial.

Somos una familia en DIOS

Somos una familia en DIOS, y no amamos

Somo una familia en DIOS y nos cuidamos,

En pruebas y luchas nuestro amor sigue igual.

Imagen 1.



Imagen 2



Imagen 3



Imagen 4*Imagen 5*

Fase 4. Evaluación de las Estrategias Implementadas y Consolidación de Resultados

En esta fase se les realizaron algunas preguntas a las mujeres sobre cómo fue el proceso de sanación y cómo sería mejor para cada una de ellas. Cada una desde su experiencia vivida en la sanación dio su aporte, y esto se hizo mediante la entrevista semiestructurada. El objetivo fue la evaluación de la percepción del impacto de las estrategias construidas e implementadas en la población, por medio de la aplicación de una entrevista que busque recolectar información de la pertinencia de las estrategias y sus posibles mejoras

Técnicas para el Análisis de la Información

Para esta investigación se realizó una transcripción de la grabación a partir del lenguaje y verbalizaciones que dieron en el transcurso de la entrevista. Los textos son productos del proceso de recolección de datos de los cuales se establecieron diferentes categorías emergentes que se relacionan con el tema central de la investigación.

A continuación, se presentarán los discursos, resultado de la primera fase de recolección de datos Según (Álvarez-Gayou, 2005, Miles y Huberman, 1994; Rubin y Rubin, 1995) citado en el texto de investigación, el autor Núñez, y lissette (2006), proponen este proceso unos pasos para obtener la información de la investigación.

1. Obtener la información: a través del registro sistemático de notas de campo, de la obtención de documentos de diversa índole, y de la realización de entrevistas, observaciones o grupos de discusión.

2. Capturar, transcribir y ordenar la información: la captura de la información se hace a través de diversos medios. Específicamente, en el caso de entrevistas y grupos de discusión, a través de un registro electrónico (grabación en cassettes o en formato digital). En el caso de las observaciones, a través de un registro electrónico (grabación en vídeo) o en papel (notas tomadas por el investigador). En el caso de documentos, a través de la recolección de material original, o de la realización de fotocopias o el escaneo de esos originales. Y en el caso de las notas de campo, a través de un registro en papel mediante notas manuscritas.

Toda la información obtenida, sin importar el medio utilizado para capturarla y registrarla, debe ser transcrita en un formato que sea perfectamente legible.

3. Codificar la información: codificar es el proceso mediante el cual se agrupa la información obtenida en categorías que concentran las ideas, conceptos o temas similares descubiertos por el investigador, o los pasos o fases dentro de un proceso (Rubin y Rubin, 1995).

Los códigos son etiquetas que permiten asignar unidades de significado a la información descriptiva o inferencial compilada durante una investigación. Los temas específicos en un texto, los códigos usualmente están "pegados" a trozos de texto de diferente tamaño: palabras, frases o párrafos completos. Pueden ser palabras o números, lo que el investigador encuentre más fácil de recordar y de aplicar. Además, pueden tomar la forma de una etiqueta categorial directa o una más compleja.

Los códigos se utilizan para recuperar y organizar dichos trozos de texto. A nivel de organización, es necesario algún sistema para categorizar esos diferentes trozos de texto, de manera que el investigador pueda encontrar rápidamente, extraer y agrupar los segmentos relacionados a una pregunta de investigación, hipótesis.

4. Integrar la información: relacionar las categorías obtenidas en el paso anterior, entre sí y con los fundamentos teóricos de la investigación. El proceso de codificación fragmenta las transcripciones en categorías separadas de temas, conceptos, eventos o estados. La codificación fuerza al investigador a ver cada detalle, cada cita textual, para determinar qué aporta al análisis. Una vez que se han encontrado esos conceptos y temas individuales, se deben relacionar entre sí para poder elaborar una explicación integrada. "Al pensar en los datos se sigue un proceso en dos fases. Primero, el material se analiza, examina y compara dentro de cada categoría. Luego, el material se compara entre las diferentes categorías, buscando los vínculos que puedan existir entre ellas. Codificación Una vez que la información ha sido recolectada, transcrita y ordenada la primera tarea consiste en intentar darle sentido" (Álvarez-Gayou, 2005). "El reto es simplificar y encontrarle sentido a toda la complejidad contenida en las notas de campo y las transcripciones textuales" (Patton, 2002). "Para ello, es necesario utilizar algún proceso de codificación que permita desarrollar una clasificación manejable o sistema de códigos" (Patton, 2002). "La codificación es el corazón y el alma del análisis de textos enteros" (Ryan y Bernard, 2003, p.

274).

“Esto implica un trabajo intelectual y mecánico que permite codificar los datos, encontrar patrones, etiquetar los temas y desarrollar sistemas de categorías. Esto significa analizar el contenido central de las entrevistas, observaciones u otros documentos para determinar qué es significativo, y a partir de allí reconocer patrones en esos datos cualitativos y transformar esos patrones en categorías significativas y temas” (Patton, 2002). - Tareas asociadas a la codificación

La codificación y la categorización incluyen ciertas tareas fundamentales que son independientes del modelo de análisis utilizado. En este sentido, Ryan y Bernard (2003) señalan que las tareas fundamentales asociadas con la codificación son:

1. Muestreo: Los investigadores primero deben identificar un corpus de textos y luego seleccionar las unidades de análisis dentro de los textos. La identificación de los textos a analizar puede hacerse al azar o según un propósito. Cuando no es al azar, las muestras pueden basarse en casos extremos o desviados, casos que ilustran una máxima variedad de las variables, casos que se consideran típicos de un fenómeno, o casos que confirman o niegan una hipótesis. Una vez que el investigador ha establecido una muestra de textos, el siguiente paso es identificar las unidades básicas de análisis. Las unidades pueden ser textos enteros (libros, entrevistas, respuestas a preguntas abiertas en una investigación por encuestas), segmentos gramaticales (palabras, frases, párrafos), unidades de formato (filas, columnas, páginas) o simplemente trozos de texto que reflejan un único tema (unidades temáticas). En general, las unidades de análisis no deben solaparse entre sí, sobre todo si el objetivo es hacer comparaciones a lo largo de los diferentes textos.

2. Identificación de temas: Los temas son constructos abstractos que los investigadores identifican antes, durante y después de la recolección de datos. La revisión de la literatura es una fuente rica de temas, así como la experiencia del investigador en el área de estudio. Sin embargo,

muchas veces los investigadores obtienen los temas del texto en sí mismo. Existen diferentes métodos para obtener estos temas, pero todos ellos coinciden en que luego de realizada la codificación, y para el momento en que el investigador ya ha identificado los temas y los ha refinado hasta el punto en que pueden ser aplicados a todo el corpus de textos, ya se ha realizado mucho análisis interpretativo. En este sentido, Miles y Huberman (1994) señalan que codificar es analizar, ya que para codificar hay que revisar las transcripciones y direccionarlas de forma significativa, mientras se mantienen intactas las relaciones entre las partes, y esto es el centro del análisis. Esta parte del análisis incluye el cómo se diferencian y combinan los datos recolectados y las reflexiones que se hacen respecto a esta información.

3. Construir libros o sistemas de códigos: Los libros de códigos no son más que listas organizadas de códigos (a menudo en jerarquías), las cuales deben incluir una descripción detallada de cada código, criterios de inclusión y exclusión, y ejemplos de texto real para cada tema. Si un tema es particularmente abstracto, es aconsejable también dar ejemplos de los límites del tema e incluso algunos casos que estén estrechamente relacionados, pero no incluidos en ese tema. La finalidad de la codificación es reducir los datos. Cuando un grupo de investigadores trabajan en equipo analizando los mismos datos cualitativos, necesitan ponerse de acuerdo sobre lo que incluirán en su libro de códigos. La codificación no es un proceso rígido, los buenos libros de códigos se desarrollan y refinan a medida que avanza la investigación. Se puede comenzar con varios temas principales, y a medida que el análisis avanza, dividir esos temas principales en subtemas. De igual manera, es posible que, a lo largo del análisis, se decida unir algunos de los temas principales y combinar sus subtemas, o que surjan nuevos temas que sustituyan, incluyan o subdividan categorías anteriores. Éstas se incorporan y el proceso se dinamiza y flexibiliza durante todo el análisis (ÁlvarezGayou, 2005; Ryan y Bernard, 2003).

4. Marcar textos: El acto de codificar implica la asignación de códigos a unidades

contiguas de texto. La codificación sirve a dos propósitos diferentes en el análisis cualitativo. Primero, los códigos actúan como etiquetas para marcar el texto dentro del corpus, para luego recuperarlo o indexarlo. Las etiquetas no se asocian con unidades fijas de texto, pueden marcar frases simples o extenderse a lo largo de múltiples páginas. Segundo, los códigos actúan como valores asignados a unidades fijas. Los códigos son valores nominales, ordinales, de intervalo o razón que se aplican a unidades de análisis fijas y que no se solapan entre sí. Estas unidades pueden ser textos (como párrafos, páginas, documentos), episodios, casos o personas. Los códigos como etiquetas se asocian con la teoría fundamentada y el análisis de esquemas, y los códigos como valores con el análisis de contenido clásico y los diccionarios de contenido. Estos dos tipos de códigos no son mutuamente excluyentes, pero el uso del mismo término (código) para ambas acepciones puede ser engañoso.

5. Construir modelos conceptuales (relaciones entre códigos): Una vez que el investigador identifica una serie de elementos (temas, conceptos, creencias, conductas), el siguiente paso es identificar cómo estos elementos se relacionan entre sí en un modelo teórico. Los modelos son un grupo de constructos abstractos y de relaciones entre ellos. Una vez que un modelo comienza a tomar forma, el investigador debe buscar casos negativos, es decir, casos que no encajan en el modelo. Los casos negativos o niegan partes del modelo o sugieren conexiones que necesitan hacerse. En cualquier caso, los casos negativos deben acomodarse. Tanto la teoría fundamentada, como el análisis de esquemas, los modelos de decisión etnográfica y la inducción analítica, incluyen fases de construcción de modelos. Estos métodos junto con el análisis de contenido clásico y los diccionarios de contenido, constituyen los métodos más comunes que usan los investigadores para analizar bloques de textos y las categorías emergentes resultados de la investigación.

Consideraciones Éticas

Esta investigación se rige bajo los principios éticos y la ley 1090 de 2006, de los cuales destaco el Artículo 2, de los principios generales donde mencionan las investigaciones con seres humanos: “Sobre la base de esta consideración, el psicólogo aborda la investigación respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos”. Teniendo en cuenta el tema a tratar en esta investigación, de los principios éticos el de la Integridad será también uno de los más destacados puesto que este se basa en honrar los valores. “En ética, la integridad considera la veracidad y transparencia de las acciones personales, por tanto, se opone a la falsedad o el engaño. Cuando éste es requerido en la intervención o indagación, se deben cumplir las condiciones previstas por la tradición en ética aplicada” (Amanda, Berrio, Herrera, 2015).

Esto es importante tenerlo en cuenta, no solo porque el tema principal de la investigación abarca factores de las creencias religiosas y culturales de la población, lo cual ya de por sí se debe manejar con un gran sentido de transparencia, en el cual se priorice el respeto a las doctrinas que se están señalando, sino que también es de gran importancia evitar cualquier tipo de información subjetiva que pueda perjudicar los descubrimientos reales de la investigación.

Desde mi responsabilidad social como psicóloga, busco detallar las transformaciones personales y sociales que se hacen visibles a través de las vivencias de las mujeres afrodescendientes, raizales y palenqueras, visibilizando las problemáticas existentes que impiden mantener estables las costumbres y arraigos culturales en el transcurso del tiempo, por lo que lo que las diferentes situaciones que enfrenta esta población, como por ejemplo el racismo, entre otros, hace que se vaya dejando a un lado poco a poco la propia identidad cultural, para adaptarse con las nuevas, sin valorar los beneficios de la que ya se poseía. Por consiguiente, es importante

describir la contribución que brindan las prácticas ancestrales sobre los procedimientos y técnicas tradicionales de la psicología aplicadas a la población, así como el significado y valor individual y colectivo, abordando el tema desde la academia, donde se presupone una nueva mirada mediante la cual se deben generar distintas propuestas a la solución de los conflictos emocionales que esta población vive. El dominio espiritual es la base de la explicación de la causalidad, manejo y sanación de muchas enfermedades. Éste se divide en dos ámbitos, negativo y positivo, en el primero se genera la enfermedad por personas que atraen espíritus negativos, en este caso se logra la resolución invocando los espíritus de las plantas, de los sitios sagrados o de la madre naturaleza, según la complejidad del padecimiento; en el segundo se genera la enfermedad cuando el indígena se aleja de sus raíces, en este caso se logra la resolución a través de armonizaciones u otros ritos que permitan recuperar la espiritualidad del paciente.

Resultados

Con el propósito de garantizar la calidad de la investigación se tomaron en cuenta algunas consideraciones y se crearon unos anexos, donde se muestran las expresiones emotivas de cada entrevista que se les realizó a las mujeres que se llevó a cabo con la metodología que se planteó con las mujeres de los diferentes territorios (Figura 1).

Fase 1

Red del Grupo como Apoyo para la Recuperación

Unos de los calificativos más usados para hablar de la ancestralidad era la palabra juntanza, como calificativo para indicar los procesos de recuperación que han realizado las mujeres:

“Hemos encontrado personas aliadas, psicólogos, trabajadoras sociales, médicos, enfermeras, han dictado charlas y encuentros donde se apoya a las mujeres afectadas a través de sanación” DH55A

“Algo muy importante... somos mujeres expertas en liderar un proceso de recuperación de salud mental a través del comadreo, permite ver múltiples posibilidades de vencer los diferentes obstáculos” PD56A

Y es a través del comadreo, la juntanza, donde las mujeres inician un proceso de recuperación, tienen en común las creencias, cultura, contextos de violencias similares, afectaciones por racismo entre otros.

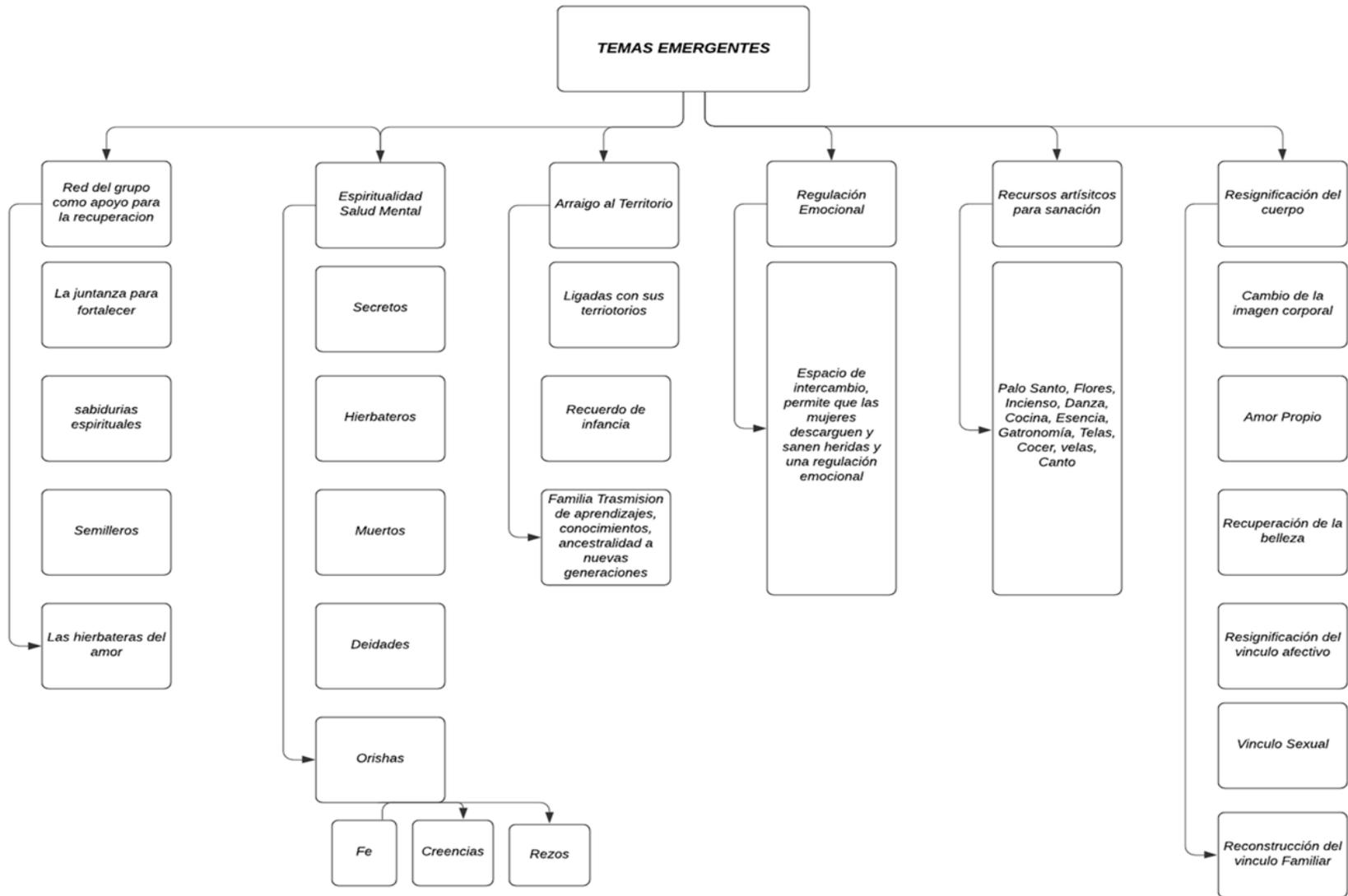
“El proceso que he realizado a través de mi organización la comadre son todas esas capacitaciones donde hemos podido realizar Tonga con las mujeres, donde ellas pueden contar todos sus problemas y sentirse liberadas al contar estas” NM37A.

Aprendiz

Unos de los calificativos más usado para hablar de la ancestralidad era la palabra ancestros, donde se observa la tradición y conservación de los pueblos étnicos.

Según, (Friedman,1985), “en varias ocasiones usaban sus cantos, sus saberes, conjuros, resolvían problemas, penas de amor, y compartían saberes sobre la música, las enseñanzas d ellos mayores y mayoras. la comida la medicina, y también los recuerdos de la tierra de donde fueron arrebatado y sacados de sus tierras”.

Figura 1 Temas Emergentes. Prácticas ancestrales que contribuyen al mejoramiento de la salud mental



“Me gusta porque nuestros hijos y nietos tienen la oportunidad de aprender lo que nuestros ancestros nos enseñaron y lo que aprendimos en el andar de la vida.” DH55A

Para las comunidades negras los ancestros son muy importantes ya que ellos fueron los que abrieron los caminos hacia la sabiduría ancestral.

“Me remonta a la época de nuestros ancestros, renovar la gama de sabiduría y conocimiento que ellos dejaron, soy partícipe de transmitir a nuevas generaciones para conocer a nuestros ancestros” PD56A

El tema de los ancestros es un tema de recuerdo que evocamos cada vez que estamos frente a un ritual.

“Todo, cuando nos encontramos con nuestros ancestros nos lleva a seguir y practicar sus pasos, el valor fundamental porque despierta emociones y sentimientos guardados” MM55A.

La experiencia con los psicólogos en la salud mental

“Tuve uno y no me gustó, no volví, fue una profesional de una institución, fue muy mecánica es como si fuera una encuestadora no una psicóloga, no vi la parte humana, espiritual, emotiva, no había empatía” MM59A

“Es la temática que se utilizan, llevar las muestras ancestrales ese conversatorio donde la mujer no se va a sentir amarrada al contar su historia sino al contrario que se sienta libre al contar sus problemas y siente uno que ese dolor puede salir con el trabajo que se viene realizando a través de la psicología ancestral” NM43A

A pesar de que hay un marco normativo que regula la ley de salud mental, (Ley 1616 de 2013), muchas mujeres no se ven identificadas con la psicología, a pesar de que esta ley recoge a los grupos más vulnerables y se basó en un enfoque diferencial, según Ardón-Centeno, N. & Cubillos-Novela, A. (2012). Citado en su estudio por, (Castro, 2017), que hay una oferta de

desigualdad en las ofertas del Estado en la atención de salud mental en diferentes empresas sociales y localidades del Estado, casi no hay recursos y organización en esta misma.

Sanadores tradicionales

La sanación es un fenómeno holístico o tridimensional que envuelve la recuperación del equilibrio, la armonía en el cuerpo, la mente y el espíritu, o entre la persona y el ambiente. No se enfoca en síntomas o enfermedades, sino que trata al ser humano en su totalidad. Desde esta perspectiva, la curación es dirigida a la persona y no a la enfermedad. Los sanadores tradicionales reciben enseñanzas especiales de sus ancestros y transmiten tradiciones curativas de una generación a la siguiente. Son reconocidos en la comunidad donde viven por su capacidad de sanación.

El "don de curar" puede ser recibido por cuatro medios: a) desde el nacimiento, cuando se ha determinado que tendrá ese don o se sabe que se posee un don especial; b) por aprendizaje, cuando es enseñado por otro sanador; c) por recibir una "llamada", lo que generalmente ocurre durante un sueño, trance o visión de un ser considerado con dones especiales, y d) por percibir de otro sanador su potencial por medio de la "luz" que una persona irradia y hacérselo saber.

El ST es un fenómeno sociocultural tan antiguo como la historia del hombre Coexisten con el desarrollo cultural y tecnológico de los pueblos. Se estima que el 80% de los habitantes de los países en desarrollo confían principalmente en la medicina tradicional para satisfacer sus necesidades de atención primaria en salud, y aunque en la mayoría de los países se desconoce el número real de ST, estos constituyen un grupo significativamente amplio. Gozan del reconocimiento, la confianza y el respeto de sus respectivas comunidades. Son reconocidos por la atención personalizada, adaptada a las necesidades y expectativas de sus pacientes. De esta manera, son potentes agentes de comunicación para cuestiones sociales y de salud. Poseen mayor credibilidad que los agentes que provienen de las instituciones. Cobran fuerza en los entornos de

recursos limitados porque las alternativas de curación proporcionadas son de fácil y rápido acceso. En algunos estudios se reporta que los métodos utilizados por sanadores tradicionales son eficaces.

Cuidar desde una perspectiva cultural

Diversos estudios muestran que grupos étnicos, sociales y económicos presentan patrones distintos en cuanto a la forma como perciben la salud/enfermedad y como actúan frente a ella. Las subculturas populares, resultado de una mezcla de diversos elementos culturales, tienen modelos conceptuales para explicar el origen de la enfermedad; estos van, desde concepciones mágico-religiosas, hasta el extremo positivista. Pasan por el espectro de variadas interpretaciones y prácticas de diagnóstico, prevención, tratamiento y rehabilitación acordes con esa cosmovisión.

Por ello, es necesario reconocer esa comprensión de la salud y la vida desde la cultura de las comunidades, tal entendimiento, y el de la discapacidad y la muerte desde esa perspectiva, ayudaría a evitar el etnocentrismo de los profesionales de la salud y sería el camino para lograr ofrecer un cuidado culturalmente competente. Asimismo, los estudios de enfoque cultural recomiendan que a nivel institucional se deben tomar en consideración las percepciones, creencias y necesidades de los usuarios con el objetivo de optimizar los resultados, así como de evitar los efectos negativos que emergen de los flujos de información incorrectos, del abismo que se da entre las metas institucionales y las de los usuarios, así como del suministro de servicios que no conceden un rol activo a los usuarios.

Como aporte a esta comprensión, diferentes autores de la enfermería transcultural y la antropología de la salud han aportado en la comprensión de la influencia cultural en el cuidado de la misma. Sin embargo, tomó relevancia la propuesta de la enfermera Spector, con su modelo de tradiciones en salud, cuya premisa es considerar la salud como un equilibrio entre "el ser de la persona físico, mental y espiritual y su mundo exterior naturaleza, familia, comunidad y

metafísica". Para Spector, la salud en ese contexto tradicional posee nueve facetas interrelacionadas representadas por métodos para mantener, proteger y restaurar la salud física, mental y espiritual. Los ST son parte de los métodos tradicionales de los guapireños, por tanto, algunas de sus prácticas fueron analizadas desde esta propuesta.

Consideramos que los profesionales de la salud, formados bajo el poder del mundo científico, clínico o tecnológico, están poco entrenados en reconocer el "proceso por el cual las enfermedades populares son adquiridas y manifestadas y cómo eso puede afectar el comportamiento del paciente y el diagnóstico del problema de salud". El universo popular atribuye gran credibilidad a los sanadores tradicionales. Como profesionales, podríamos aproximarnos a ese saber y reconocer el potencial que tienen para contribuir en la salud de las comunidades. Un diálogo abierto y horizontal con los ST puede potencializar las capacidades instaladas en las comunidades y la posibilidad de beneficio y realimentación para la ciencia.

En este sentido, el grupo de investigación Cuidado cultural de la salud (GCCS), de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Colombia, viene adelantando trabajos investigativos que permiten comprender la forma como las personas construyen patrones de signos, síntomas y medidas de tratamiento, donde los ST ocupan un lugar importante.

Los estudios revelan las divergencias con el profesional de salud frente a la explicación de su situación y manejo, y el cansancio por los tratamientos prolongados y divergentes de su universo de valores y creencias. Se muestra cierta aversión a las instituciones de salud por la tramitología, el trato despectivo y la poca solución de sus problemas. Se hace un llamado a la importancia de la atención humanizada y particularizada desde una mirada cultural que surge como alternativa ante los patrones normalizados que reducen el bienestar de las personas y la conformidad de los servicios; asimismo, es necesario construir un diálogo entre el saber popular

y el profesional que establezca salidas terapéuticas negociadas y de fácil aceptación por el grupo para que puedan favorecer la efectividad y adherencia terapéuticas.

La cultura y la estructura sociopolítica influyen en la salud y en la manera como las poblaciones construyen las decisiones del cuidado de la salud y las demandas de los servicios. Es necesaria la capacitación y el entrenamiento de los profesionales de la salud para apreciar y ser sensibles a la forma como las personas comprenden y enfrentan los procesos de salud/enfermedad, y al reconocimiento de un diálogo horizontal entre las comunidades y los ST que pueda llegar a repensar las estructuras burocráticas y de poder de los servicios de salud y así mejorar el impacto en los indicadores.

Fase 2

Arraigo al territorio

Dentro de los criterios territoriales de la cultura afrodescendiente americana, se evidencia la búsqueda de mecanismos de sobrevivencia en donde por medio de la conciencia y la semilla cultural, la libertad y su lucha frecuente contra la pobreza y el racismo, sobre sale la identidad y la protección sobre su territorio.

“Por medio de mis ancestros, mis padres curaban a los vecinos, cuando picaban una culebra, cuando al niño le hacían ojo, dolor de cabeza, muela, yo veía en especial a mis abuelos cuando hacían las curaciones a nuestros vecinos” DH55A.

“Los ancestros hicieron y nos dejaron herencia, para que nosotros no sufriéramos y aplicáramos a las familias. La medicina occidental es la normal, pero la medicina ancestral viene directamente de la naturaleza” DH55A

“De pronto tenía la esperanza de aprender a curar, pero por el desarraigo, desplazamiento y violencia muchos migramos” DH55A

“Inicialmente fue transmitido por mi abuela y mi madre, sin embargo, con el pasar de los

años también a través del intercambio de saberes y conocimientos con otras mujeres se volvió grande y basto” PL56A

“La aprendí de mi abuela, ella era partera, a mi abuela la buscaban las vecinas y yo de pequeña acompañaba a mi abuela y miraba cómo mi abuela con esa destreza ayudaba a dar a luz a los hijos, hijas de las vecinas, aprendí de mi abuela de la medicina ancestral” PL56A

“Estas se transmiten de generación en generación. Pero tenemos otra opción en donde nosotros como comunidad transmitimos esta medicina ancestral la cual es que cuando una persona se enferma tu das unas prácticas ancestrales enseñando cómo aliviarlo con nuestra hierba” NM43A.

Regulación Emocional

Thompson (1994), define regulación emocional como el “proceso de iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de los estados afectivos internos y los procesos fisiológicos, a menudo con el objetivo de alcanzar una meta”. Esta definición se considera como base, ya que permite conceptualizar la regulación emocional como un proceso que ayuda al ser humano a manejar sus estados emocionales.

La regulación emocional en los pueblos negros es muy vital ya que los pueblos negros son muy expresivos, son más orales, por estas formas de comunicar su saber a sus nietos, y transmitir su dolores y vivencia vividas a las demás personas.

“El mejor psicólogo es uno mismo, los afros somos alegres y decimos “al mal tiempo, buena cara”, se encuentra baja tasa de suicidios en la población afro, la consulta psicológica lo hacemos en la casa, a través de la música del Pacífico, la chirimía, los porros ayudan a fortalecer nuestro ser, somos poco dados a buscar la ayuda psicológica, el Estado no facilita acciones que favorezcan a un buen estado de salud mental en nosotras las mujeres negras” PL56A

“Algo muy importante somos mujeres expertas en liderar un proceso de recuperación de

salud mental a través del comadreo, permite ver múltiples posibilidades de vencer los diferentes obstáculos” PL56A

“El proceso que he realizado a través de mi organización la comadre son todas esas capacitaciones donde hemos podido realizar Tonga con las mujeres, donde ellas pueden contar todos sus problemas y sentirse liberadas al contar estas” NM43A

“En nuestros encuentros entre las mujeres de la Comadre, el tema ancestral incluye la gastronomía porque permite realizar un proceso de sanación, a través de la tradición porque se hace con amor, se cocina con amor, así estemos enojadas. Cuando cocinamos se convierte en una terapia de recordación de nuestra cultura a través del amor, no nos da pena enseñarles a las otras, somos dadas a compartir, porque lo que me sana, me transforma” MM55A.

“Practicarla entre nosotras mismas, hacer intercambio de saberes con nuestras compañeras, somos de regiones diferentes, pero nos encontramos en el mismo círculo de ancestralidad, de medicina tradicional. Les damos la jerarquía a aquellas mujeres que tienen una fuerte experiencia y sabiduría en estas prácticas” MM55A

Tabla 2.

Tema: La música y danza como elemento sanador
Encuentro No: 2
Cantidad de participantes: 22 personas
<p>Objetivo general:</p> <p>Desarrollar un proceso de sanación ancestral visto desde la mirada de la psicología occidental y la ancestrología, potenciando el cuerpo, movimiento y música como unidad rítmica que permita a las participantes, continuar con una construcción de la memoria e identidad, consolidando el proceso de resignificación del dolor, bloqueo o experiencias del</p>

pasado que retumban con otra mirada de transformación del dolor en exclamación de victoria.

Objetivos específicos:

1. Propiciar a través de la música, ritmo e intencionalidad, un espacio íntimo entre la participante y su historia de vida, acompañándola en su proceso de transformación de pensamientos limitantes ante el dolor y experiencias pasadas en su realidad actual.

2. Generar un espacio de expresión de sentimientos a través de la conexión del cuerpo, la música y el ritmo, en el que la participante pueda de manera consciente desprenderse de las experiencias que generan bloqueo en su vida y reprogramar el efecto ante dolores venideros.

Metodología:

Experiencial mediante la cual se realizarán actividades que permitan generar una mayor consciencia sobre los temas desarrollados, propiciando un espacio de reflexión sobre el diario vivir en cuanto a sus experiencias construyendo un ambiente cómodo y adecuado que les motive a su propia transformación personal.

Como base para esta transformación se parte como línea de trabajo el ejercicio del reconocimiento individual, su historia, origen, caminos recorridos, llevándolos a una reflexión e identificación de aspectos limitantes desde su propia experiencia y en conjunto con las demás historias expuestas en el proceso.

Soporte teórico:

Ancestrología. Sanando con nuestros antepasados. Para el desarrollo del presente proceso, consideramos la importancia de sintonizarnos con nuestra historia, aquella donde nuestros ancestros desde su modo de vivir, de percibir el mundo y de actuar en él, labraron un camino que afecta directamente nuestro presente y podría incidir en nuestro futuro.

Las mujeres históricamente hemos estado inmersas en dolores en su mayoría

espirituales y emocionales. Dadas las cargas que se nos han dado por una cultura patriarcal, pareciera que fuera el “destino” vivir con estos dolores. Pero en la vida llegamos con un propósito de incidencia, y libramos algunas luchas para vivirlo de manera plena, este proceso nos permitirá desde una mirada histórica, familiar y social, desarrollar tres conceptos fundamentales: el origen, la transmisión y la identidad de los conflictos humanos.

Fundamentos teóricos:

Pedro Engel. Sanando desde nuestros antepasados. 2014. Argentina

Clemencia Araujo-Herrera¹, Mónica Almeida-Rodríguez² ¹ Medica cirujana, Especialista en terapia sistémica transgeneracional, Grupo Interdisciplinario de Investigación en Salud-Enfermedad (GIISE), Universidad Cooperativa de Colombia- sede Pasto, ² Estudiante de Medicina, Facultad de Medicina, Universidad Cooperativa de Colombia – sede Pasto.

Shutzenberger (2002) Ay mis ancestros

Ana María Arango y Leónidas Valencia. 2009. La chirimía chocona: asimilación y reafirmación. Asociación para las Investigaciones Culturales del Chocó (ASINCH)

MOMENTO TIEMPO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DESARROLLADA	MATERIAL
FASE 1		
Registro de participantes 9:00a.m. – 9:30 a.m.	En la entrada se registran los participantes. Se entregará el kit de trabajo a aquellas mujeres que no asistieron a la sesión No. 1	Verificación de inscripción.
Bienvenida	Cada una de las participantes serán recibidas y	Vela,

<p>9:30 a.m. - 9:45 a.m.</p>	<p>bienvenidas con el ritual de limpieza ancestral, con el propósito de preparar su cuerpo, alma y espíritu para el proceso de armonía íntima que vivirán, este proceso será liderado por la facilitadora Yensis Bolaños.</p> <p>Presentación de las mujeres participantes nuevas.</p> <p>Se dará una breve sinopsis de lo ocurrido en la sesión No. 1 contextualizando a las participantes que no pudieron estar en esta sesión, se recibirán sus trabajos y se realizará la introducción de la sesión No. 2 socializando el objetivo general el cual busca potenciar el cuerpo, movimiento y música como unidad rítmica que permita a las participantes, continuar con una construcción de la memoria e identidad, consolidando el proceso de resignificación del dolor, bloqueo o experiencias del pasado que retumban, con otra mirada de transformación del dolor en exclamación de victoria.</p>	<p>encendedor o fósforos.</p> <p>Flores amarillas o naranjas.</p> <p>Vaso con agua frutas</p>
<p>¿Por qué Chirimioterapia? Contextualización histórica y</p>	<p>La facilitadora Yensis Bolaños, inicia con una pregunta orientadora ¿Qué conocen de la música del Pacífico?, permitiendo conocer el conocimiento y percepción de las participantes.</p>	<p>Música de fondo</p>

<p>socio emocional.</p> <p>9: 45 a.m. a 10:00 a.m.</p>	<p style="text-align: center;">CONTEXTO HISTÓRICO</p> <p>La música se suele decir que es una expresión del alma, y tiene mucha verdad este precepto. Si vemos en la historia de la música, cuando existe combinación de instrumentos diferentes, estos llevan en sí la historia y cosmovisión de los pueblos, conectan con su origen.</p> <p>“La chirimía, además de ser un instrumento, es un formato instrumental del Pacífico Norte colombiano. Como instrumento aerófono que llegó al Nuevo Reino de Granada con los españoles tuvo mucha popularidad en todos los centros coloniales; fue rápidamente acogido por los músicos indígenas y también por la población esclavizada. Este aerófono es el antecesor del oboe. John Schechter argumenta que este instrumento recibió el nombre de gaita o dulzaina en la mayor parte de España y que en Cataluña se llamaba xirimía —nombre que se haría más popular en el Nuevo Mundo—. Como plantea Schechter la inmensa propagación de este instrumento en toda América Latina se debe probablemente a la política de la Iglesia colonial española de promover la chirimía nativa y sus antiguos contextos como</p>	
--	---	--

	<p>símbolo de cristiandad” (Leónidas Valencia, 2009).</p> <p>Es así como los pueblos del Pacífico asimilaron la chirimía como un instrumento de repertorios europeo. También es un símbolo de reafirmación porque a través de ella interpretan géneros musicales “propios” e implican una cosmología relacionada a su realidad y cultural. En las fiestas de San Pacho se constituye en un instrumento trascendental para ir contando la historia de un territorio marcado por la esclavitud y el destierro.</p> <p>De allí nace la chirimioterapia... la música como elemento para identificar las influencias de otros en mi historia, pero la facultad que tengo para construir otros ritmos propios que me permitan liberarme del yugo pasado y proyectarme con identidad propia. La música sana este proceso.</p>	
--	--	--

<p>Desensibilización sistemática</p> <p>10.00 a.m. a 10:50 a.m.</p>	<p>Desarrollo del proceso Desensibilización sistemática</p> <p>La facilitadora Yensis Bolaños acompañará el proceso de soltar el cuerpo, generar un proceso de relajación, haciendo remembranza con las participantes en el mapeo de sentires.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Relajación muscular: a medida que se busca la relajación muscular, también se consolida una mente y sentimiento de calma. 2. Construcción de una jerarquía de miedos 3. Desensibilización: presentaciones imaginarias del estímulo de miedo de forma gradual mientras el paciente se encuentra en una relajación muscular progresiva. 	<p>Música de sanación</p>
FASE 2		
<p>Ser Eufórico</p> <p>10:50 a.m. a 11:40 a.m.</p>	<p>Con el ritmo de la música de fondo se acompaña a las participantes a traer a la mente ese dolor, el personaje que lo produjo, el contexto, e iniciar un proceso de sacarlo mediante la expresión de euforia, dejando que se manifieste todo aquello que se quería expresar y no se pudo hacer por diferentes circunstancias. El grito se convierte en una de las estrategias más saludables de expresión de</p>	

	<p>sentimientos guardados, ayuda a las participantes a que expresen emociones ocultas.</p> <p>El grito es utilizado como un medio de sobrepasar la fachada social, el síntoma mismo, el esquema de conducta individual para llegar a los sentimientos humanos esenciales y básicos. El grito libera emociones que se encuentran enclaustradas y que afectan todas nuestras relaciones sociales y nuestra conducta. Estamos acostumbrados a expresar nuestros sentimientos a través de las palabras: "Tengo mucha pena porque... Pocas veces colgamos nuestros sentimientos del grito liberado. Para Casriel el grito no sólo nos hace remontarnos a nuestros primeros traumatismos (aunque a menudo lo consigue). Su objetivo esencial es permitirnos ser plenamente conscientes (manifestándolo con la mayor fuerza posible) de la manera como vivimos nuestros sentimientos básicos.</p> <p>A veces, nos prohibimos expresar -y hasta sentir- estos sentimientos: gritándolos descubrimos el por qué. Es necesario saber gritar. Frecuentemente, al comienzo, el grito se cuelga de la garganta. Habrá que hacerlo nacer del vientre, de manera que gane fuerza</p>	
--	---	--

	y profundidad.	
Refrigerio 11:45 a.m. – 12:00 m.		
Sanación a través de la música del Pacifico o chirimioterapia en vivo 12:00m. – 1:00 p.m.	La facilitadora Yensis Bolaños, dirigirá el proceso de cierre con el fin de generar los pasos de la chirimioterapia, cada vez que se va acompañando se va ratificando la capacidad de mente, cuerpo y alma ante los dolores del pasado, generando una nueva forma de enfrentarlos y empoderarse ante las vicisitudes que permanente nos llega a nuestra vida, es un proceso de afianzar la autodeterminación para avanzar y construir nuevas maneras de abordaje emocional.	

Música:**Autor. Bamboleo****Autor. Alex pichi**

Tema: Despertar del aura
Encuentro No: 3
Cantidad de participantes: 22 personas.
Objetivo General: Posibilitar la movilización de una transformación de incidencia en las mujeres participantes, a través del cierre en el ciclo del dolor con el fin de abrir la mente, el cuerpo y el

<p>alma a nuevos escenarios de construcción de vida digna un pleno gozo y propósito de vida.</p>
<p>Objetivos Específicos:</p> <p>Acompañar a las mujeres participantes en el proceso de obtener la claridad en la toma de decisiones, que permita alcanzar de manera armónica el propósito de la vida en esta tierra.</p> <p>Encontrar un espacio de hermandad entre las mujeres participantes, un espacio confiado de trabajo colaborativo y la generación de un hábito de buscar la ayuda necesaria en el momento correcto.</p>
<p>Metodología:</p> <p>Experiencial mediante la cual se realizarán actividades que permitan generar una mayor consciencia sobre los temas desarrollados, propiciando un espacio de reflexión sobre el diario vivir en cuanto a sus experiencias construyendo un ambiente cómodo y adecuado que les motive a su propia transformación personal.</p> <p>Como base para esta transformación se parte como línea de trabajo del ejercicio del reconocimiento individual, su historia, origen, caminos recorridos, llevándolos a una reflexión e identificación de aspectos limitantes desde su propia experiencia y en conjunto con las demás historias expuestas en el proceso.</p>
<p>Soporte teórico:</p> <p>Pedro Engel. Sanando desde nuestros antepasados. 2014. Argentina</p> <p>Clemencia Araujo-Herrera¹, Mónica Almeida-Rodríguez² ¹ Medica cirujana, Especialista en terapia sistémica transgeneracional, Grupo Interdisciplinario de Investigación en Salud-Enfermedad (GIISE), Universidad Cooperativa de Colombia- sede Pasto, ² Estudiante de Medicina, Facultad de Medicina, Universidad Cooperativa de Colombia – sede Pasto.</p>

<p>Shutzenberger, (2002) Ay mis ancestros</p> <p>Ana María Arango y Leónidas Valencia. 2009. La chirimía chocoana: asimilación y reafirmación. Asociación para las Investigaciones Culturales del Chocó (ASINCH).</p>		
MOMENTO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	MATERIAL
TIEMPO	DESARROLLADA	
FASE 1		
<p>Registro de personas</p> <p>9:00a.m. – 9:15 a.m.</p>	<p>En la entrada se registran los participantes.</p>	<p>Lista de asistencia</p>
<p>Bienvenida – Ritual de apertura.</p> <p>9:15 a.m. - 9:35 a.m.</p>	<p>Bienvenida. Esperamos 10 minutos a que las mujeres se conecten y se dispongan para el ritual de apertura</p> <p>Ritual Apertura – El Aura</p> <p>La palabra aura procede del griego aer que quiere decir “brisa” y se define como una irradiación o sensación que emana de algo o alguien, provocando alguna impresión o sensación que varía y el cual puede cambiar la percepción de los seres vivos que se encuentren a su alrededor.</p> <p>La importancia de tener nuestra aura limpia, y así poder conectarnos con la otra</p>	<p>Velas, flores, frutas.</p>

	hermana y sentirla de una manera más cercana y espiritual. Esto ayudará a abrir puertas, mantener empatía con los demás, y así sucesivamente.	
<p>Juego Ancestral</p> <p>9:40 a.m. a 10:00 a.m.</p>	<p>Juego Ancestral Bambazu</p> <p>Su objetivo: busca desarrollar la expresión corporal, soltura en los movimientos y coordinación.</p> <p>Se desarrolla por medio de un baile del Pacífico colombiano, donde se dramatizan unos hechos, tiene como protagonista una enferma, que contagia a todas las invitadas, en su desarrollo la danza simula movimientos alusivos a la fiebre y tembladera.</p>	Sonido.
<p>Actividad Central</p> <p>10:00 a.m. a 10:40 a.m.</p>	<p>Y tú, ¿cómo estás hoy?</p> <p>Se pide a cada mujer que mientras suena la música, recuerde cómo fue el cierre del año 2020. Qué rituales hizo, con quienes se juntó, qué comió.</p> <p>¿Cómo fue el cierre de año para ti?</p> <p>Piensa en lo que dejaste ir, en lo que no quieres que vuelva... ¿Cómo te sientes con ese cierre? ¿Sientes que hay algo que hace falta cerrar para continuar, algo pendiente aún? Date</p>	

	<p>un momento para que a través de movimientos con tu cuerpo y sonidos puedas soltar aquello que aún está pendiente de ser liberado. Entrégalo a la tierra.</p> <p>¿Cómo te sientes tras hacer esto? No importa si no reconoces qué es claramente lo que acabas de soltar. No importa si puedes nombrarlo o no. Solo reconoce el sentimiento que esto te genera. Reconoce cómo se abre espacio en tu cuerpo, en tus emociones, en tu mente cuando dejas ir lo que hay que soltar.</p> <p>Haz tres respiraciones para habitar este nuevo lugar.</p> <p>Ahora, pregúntate, ¿cómo iniciaste este año 2021? Reconoce lo que te has propuesto para este nuevo tiempo.</p> <p>Y ahora cierra los ojos y vamos a cargar este último trimestre del año de deseos.</p> <p>Imagínate andando y caminando este año, no te centres en visualizar los paisajes o las personas con quienes quieres encontrarte. Te invitamos a que sobre todo traigas ese sentimiento con el que quieres que este año se llene y colme. Proyecta</p>	
--	--	--

	<p>el deseo de sentirte de esa manera en este tiempo 2021. Siéntelo en el cuerpo, siente cómo el cuerpo pulsa al desear sentirse así en el futuro. Y pon en la voluntad aquello en lo que creas espiritualmente para que, a través de su presencia, este sentir guíen las decisiones y acciones de este nuevo tiempo 2021.</p> <p>Respira profundo estas sensaciones en el cuerpo, esta manera de sentirte emocionalmente, el estado en que tu mente se alía con tu deseo.</p> <p>Ahora, para cerrar este espacio, pregúntate: ¿Qué objeto, símbolo, palabra, movimiento puedes utilizar que te ayude a recordar y conectarte con la sensación de este deseo que acabas de colocar para este año? A modo de amuleto o talismán.</p> <p>(Luego de la sesión si quieres puedes dedicarte un tiempo para crearlo con más creatividad).</p> <p>Se invita a que cada mujer pueda compartir brevemente en plenaria:</p> <p>Qué soltó</p> <p>Qué amuleto utilizará para conectarse</p>	
--	---	--

	con ese sentimiento para este último trimestre del año 2021	
FASE 2		
Regalos 10:45 a.m. a 11:05 a.m.	<p>Regalos</p> <p>Imagínate de pequeña. Piensa en algún regalo, no material, que hubieras querido recibir de niña (que quizás no lo recibiste). Presencia cómo estos tres reyes o reinas magas aparecen ante ti y te entregan este regalo, de la manera que sea para ti más amorosa.</p> <p>Siente cómo te llena este regalo, cómo te envuelve en ese cuerpo de niña y a medida que te llenas de él tu cuerpo se va expandiendo y creciendo hasta que te sientes en el cuerpo de una adulta. Eres tú, hoy, llena de ese regalo. Tu niña se ha conectado con ese regalo antiguo y ha nutrido tu cuerpo adulto. Respíralo, hábitalo, siéntelo palpitar de vida.</p> <p>Este regalo sigue expandiéndose y en ese movimiento, encuentras a una mujer con quien quieres compartir ese regalo. Abres los ojos. Encuentra a la mujer que necesita de ese regalo del que estás colmada, llena y abundante.</p>	

	<p>Una a una, las mujeres irán entregando su regalo. Solo nombrarán a la mujer y le dirán qué tipo de regalo inmaterial es. La mujer que recibe el regalo, mantiene el silencio en gratitud, mirando a quien le entrega. Tras un silencio, hace lo mismo: entrega su regalo. Esto hasta que una a una, vayan entregando su regalo, deseando a una mujer aquello que deseaste en principio para ti.</p>	
<p>Refrigerio</p> <p>11:10 a.m. – 11:20 a.m.</p>		
<p>Construcción</p> <p>Mapa de sentires</p> <p>11:20 a.m. – 11:40 a.m.</p>	<p>JUNTAZA Y HERMANDAD</p> <p>Corta conversación sobre el valor de acompañarnos.</p> <p>Reconocer que en el caminar, en la vida de cada una, hay momentos de dolor, tensión, tristeza, rabia. Muchas veces nos aislamos para no ser una carga pues hemos sido enseñadas a asumir los dolores solas, a ser fuertes, a no necesitar de nadie.</p> <p>Mientras estamos en estos momentos, añoramos la llamada amistosa o hermanada de otra mujer, de un familiar. Ser escuchadas, o solo</p>	

	<p>acompañadas en el llanto, en la frustración, ser contenidas ante la impotencia. Ser acogidas frente al cansancio.</p> <p>Está la necesidad de ser acompañada y está también la intención de acompañar.</p> <p>Recordemos que podemos alzar la voz, a pesar de la pena o el miedo o la duda, y decirle a otra mujer “acompañame hoy pues no puedo sola”. Recordemos que podemos iniciar una conversación con alguien a quien estamos pensando. Decirle simplemente “hoy te pensé y quiero decirte que te admiro, estoy presente”.</p>	
<p>Cierre</p> <p>11:45 a.m. – 1:00 p.m.</p>	<p>SANACIÓN Y CIERRE</p> <p>Al escuchar la música se les pide a las mujeres que se sientan mecidas por el sonido del oleaje del mar. Empezar a sentirse ellas misma, con tono delicado sobre todo su cuerpo empezaremos con los pies hasta llegar al cabello y diciendo en voz baja que vamos a ir recordando cada parte de nuestro cuerpo lo que simboliza para nosotros, ejemplo: Mis pies han caminado tal parte, ellas lo van recordando y así mis manos. Dejarse mecer y arrullar y contener</p>	

	<p>por ese vaivén. Y por último al mecerse y sentirse abrazadas por esta agua madre, las invitamos a que cómodamente abran los brazos para darse la mano con la mujer que sientes a tu lado... De esta manera, nos enlazamos desde el sentirnos para mecernos juntas.</p> <p>Luego lleva tus manos al pecho o tus brazos rodeando tu torso. Date un abrazo.</p> <p>Agradece el espacio de hoy, siente el oleaje, ese ritmo en forma de pulsación en tu cuerpo, esa marea en tus aguas. La fuerza de una gota de agua está en ser mar u océano, en estar juntas.</p>	
--	---	--

MÚSICA PARA CIERRE DEL CICLO

Nadie me dijo Autor Lilly Goodman

Fase 3

Recursos artísticos para la sanación

Los recursos para la sanación son las plantas:

“Practicándolo todos los días, con las plantas ancestrales como el llantén, limoncillo, estas se aprendieron y se ha visto el resultado en el hogar y su comunidad.” MM55A

De acuerdo con (*Natividad y Restrepo, 2005*), los pueblos afrodescendientes, los palenqueros tenían sus formas de regular ciclos lunares, en lo cual a ellos les favorecía, como para sembrar, cultivar, y hasta para cortar el pelo para que este saliera mas grueso y o creciera. Estos ciclos eran regulados en fase luna creciente, o luna menguante, esto es uno de esos recursos

que se utilizaba para sanar la tierra, sanar la vida de las personas negras, raizal, palenqueras. Ya que las plantas tenían esas propiedades curativas por tal motivo ellos acudían a sus creencias y sincretismo de conocimientos tradicionales ancestrales, para poder contribuir al pueblo y realizar las curaciones y rezos a través de estas.

Resignificación del cuerpo

Resignificación del Cuerpo y la Salud Física

Las mujeres negras a través de sus prácticas ancestrales, han podido amarse, y valorar sus vidas sabiendo que no están sola y que a través de sus orisha han podido encontrar esa salud mental que tanto anhelan.

Según, (maya,2002), “El cuerpo en la africanía era el auto reconocimiento cultural, las formas de caminar y de vestir de los cuerpos de las mujeres negras, muchas mujeres los amos las usaban por ser mujeres con cuerpo esbeltos, y ser muy femeninas, en la actualidad los cuerpos de las mujeres van más allá. Porque han sido sexualizadas y utilizadas en la trata de personas, en las migraciones esto se vio muy a menudo que fueron utilizadas, y no han sido valoradas”.

Después de la violencia sexual muchas mujeres cambian su percepción del cuerpo y cambian su forma de vestir para no provocar a ningún hombre porque se siente sucias, no dignas. Incluso algunas no se casan porque sienten vergüenza, y si tienen marido terminan separándose. En contraste con la medicina occidental que es morbicéntrica y se basa solamente en la mente, la ancestral es psicoespiritual - se trata de sanar mi alma, mi cuerpo y mi espíritu. Cuando cambia tu forma de pensar, tu espíritu, así cambian tus percepciones, y así cambia tu realidad. De esta manera es posible liberarse de cargas que están ahí y que nos hacen perder las ganas de seguir adelante. Ir al pasado, a través del amor y buscando la reconciliación te permite que tú avances. Con la psicología occidental llegamos a analizar los pensamientos negativos, pero con la sanación vamos más allá recorrer tus emociones, tu espíritu, tu alma y tu ser como persona.

Las mujeres negras no se van a sentir amarrada al contar su historia sino al contrario que se sienta libre al contar sus problemas y siente uno que ese dolor puede salir con el trabajo que se viene realizando a través de la psicología ancestral

Empoderarnos y realizar proceso psicosocial a través de la ancestralidad y sanación, el proceso de atención de acuerdo a la ruta de atención de víctimas no ha sido completo, con tiempo.

Juntanza, comadreo, confianza, red de apoyo

Según, (Maya, 1999). “Las practicas que eran de los negros eran sagrada para ellos, esos comadreos de los antepasados se trasmitían a través de la palabra cantada, y con gestos en el cuerpo, con la danza con los cantos, y expresiones artísticas que ellos no dejaban perder si no que entre la juntanza se hablaba y se compartía todo ese saber para poder sanar y calmar los dolores de la esclavitud. Los negros somos personas que nos gusta hablar el diálogo es importante entre nosotros y hacerle saber al hermano de que no están solo, es por eso que ellos no se acercan a la psicología por las formas y la ética que ellos sostienen”.

A diferencia de la psicología occidental, desde las prácticas ancestrales de sanación se considera que una golondrina no hace el verano, pero varias sí. Esto significa que no podemos sanar en aislamiento ni siendo indiferentes con el dolor del otro. Para sanar necesitamos unirnos con los demás y sentir que somos importantes para esa otra persona que nos está ayudando. Esto también permite que las mujeres se sientan libres y seguras para hablar, que no se sientan juzgadas ni acusadas. Por eso en la sanación que realizo yo les digo a las mujeres “tu problema es mi problema, tu salud es mi salud, tu felicidad es mi felicidad” y esto hace parte de la sanación. La salud mental se construye entre todas y sentir esta hermandad ayuda mucho a sanar.

El comadreo significa que entre todas nos juntamos y hacemos ese diálogo que nos ayuda a sanar: “Algo muy importante somos mujeres expertas en liderar un proceso de recuperación de

salud mental a través del comadreo, permite ver múltiples posibilidades de vencer los diferentes obstáculos” (PD56). Las mujeres negras no encuentran esto en las consultas con el psicólogo, pues son conversaciones planas, donde ellas cuentan su historia y sus sentimientos, pero no hay una familiaridad, ni una amistad con el psicólogo porque se rompería la confidencialidad. Una de las mujeres participantes en la investigación expresa que cuando a su hija la abusaron sexualmente: “de la Defensoría del Pueblo me apoyaron y conocí a un profesional que se sentó conmigo y me ayudó un poco a tratar este tipo de dolor. Sin embargo, mi hija se sentía más segura y confiada cuando generábamos diálogo entre las dos” (PD56). A diferencia del psicólogo, la hija se veía reflejada en su madre, quien no la culpabilizaba por lo que le había ocurrido, ni la tildaba, ni le ponía etiquetas.

Es la temática que se utilizan, llevar las muestras ancestrales ese conversatorio donde la mujer no se va a sentir amarrada al contar su historia sino al contrario que se sienta libre al contar sus problemas y siente uno que ese dolor puede salir con el trabajo que se viene realizando a través de la psicología ancestral

Recuperar la cultura y la identidad

“Por el desarraigo, el desplazamiento y la violencia muchos migramos” (DH55). Por esta razón, muchos abuelos se quedaron en los territorios, otros entraron en depresión y se murieron, llevándose el saber ancestral con ellos. Por otra parte, los grupos armados atacan a los sabedores por prácticas como el secreto, un ritual que hacen a los muertos para saber quién mató a esa persona. Muchos de ellos han tenido que migrar también para proteger su vida.

El saber ancestral se transmite de padre a hijo o del abuelo al nieto, pero con la migración se rompe esa transmisión. En las prácticas ancestrales, la sanación viene de poder recuperar lo que se ha perdido, pues se trata de sanar el pasado y la memoria, reconociendo quién soy, de dónde vengo, cómo es mi cultura, en la medida en que recorro la línea de tiempo de mi vida y de

la vida de mis ancestros. Así lo expresa una mujer participante: “Las prácticas ancestrales son importantes porque vamos preservando nuestra cultura y nos ayuda a tener vida, mente, espiritualidad es decir ser íntegros” (PD56).

Luego del desplazamiento y la migración, los hijos que crecen en la ciudad no quieren saber de hierbas ni de espiritualidad, porque las tradiciones de los negros las han satanizado y ellos no quieren saber ni aprender de esas cosas. Por el racismo de la sociedad colombiana, a ellos les han dicho que este conocimiento es brujería. “Existen varias opiniones, algunas personas la relacionan con hechicería y cosas paganas, los que la conocen lo ven de una manera especial” (PD56). Las cosas especiales son las que no todos pueden ver. No todo el mundo es sabedor, ni puede practicar la medicina ancestral; los abuelos ven la capacidad y la fuerza mental del nieto para ser sanador o médico ancestral y le transmiten el conocimiento.

Algunas mujeres no recuerdan que han recibido este conocimiento de sus abuelos o tienen miedo de este don. La sanación ancestral facilita el despertar de la espiritualidad dormida de las mujeres y les permite recuperar la posibilidad de ayudarse y ayudar a las demás. Esto le sucedió a una de las participantes: “Yo sentí en la sanación y vi a mi abuela que me estaba dando el don, desde pequeña ella me dijo que yo iba a ser sanadora, pero a mí me da mucho miedo y quiero que me ayudes a hacer lo que tú haces” (AR42). No estar en conexión con ese don les impide tomar buenas decisiones, causa angustia, miedo al futuro, pero ya sabiendo y teniendo despertar espiritual pueden hacer uso de su saber.

Para una de las participantes, si se dejaran de hacer las prácticas ancestrales: “Yo creo que me sentiría incompleta, porque estas prácticas hacen parte de nuestra identidad” (PD55). En efecto, las prácticas ancestrales hacen parte de nuestro diario vivir y de nuestra cultura. Nos sentimos incompletas cuando no encendemos la vela a ese santo, o no llevamos ese orar a los ancestros para que te guarden. El desplazamiento y la migración de las mujeres negras genera una

ruptura en estos saberes. Según una participante, con la pérdida de las prácticas ancestrales “se pierde la identidad, esa autoridad y autonomía y pienso que en el momento en el que se desaparezca es como quitarte parte de tu vida de lo que tú eres” (NM43).

Cuando tienes claro quién eres, tienes una identidad definida y gozas de salud mental. Muchas mujeres hemos sufrido exclusión y racismo. El racismo es un atentado contra la identidad, a través de este se quiere cambiar la forma de ser de la persona. Por esta razón, muchas mujeres no han podido tener clara su identidad. Por el miedo a la exclusión y al rechazo quieren “blanquearse” - es decir, quieren tomar la identidad de una persona mestiza, buscan parejas mestizas, quieren llamar la atención de las personas mestizas y señalan a las personas negras. Estas personas pierden seguridad en sí mismas y su salud mental se ve afectada. Al recuperar esta identidad a través del conocimiento de nuestra cosmogonía, nuestras prácticas ancestrales, las hierbas, la comida, las botellas curadas, recuperamos la autoridad sobre nuestra vida y mejoramos nuestra salud mental.

Es importante mencionar que, aunque estas prácticas ancestrales son del pueblo negro, el elemento principal es universal y el enfoque es abierto, pues todos sufrimos dolores y tenemos algo que sanar y perdonar. Los que están dispuestos a aceptar este saber ancestral, si creen y confían pueden sanarse también.

Al llegar a la ciudad se pierden muchos usos, costumbres, una mujer llegó a Bogotá y cocinaba todos los días pescado y el señor... en las ciudades la gente quiere anular a la negra y esto afecta a las mujeres psicológicamente, racismo, persecución

Las mujeres negras no van al psicólogo, en los territorios y cuando migran, por las situaciones que han vivido siempre tienen una salud deteriorada pero no aceptan porque no quieren que un psicólogo las etiquete y los psiquiatras en el imaginario es porque estoy loca, tengo pensamientos que no son acordes a lo de las otras personas

Retornar al origen es importante; psicólogos re victimizan a las mujeres negras, círculo vicioso de repetir y repetir las historias, con el psicólogo igual a preguntarles qué pasó, no va a poner la chirimía, ni las velas, ni las flores. No se sienten reflejadas, son etiquetadas con bipolaridad, tal síntoma, se les habla técnicamente a las personas y ellas no entienden, ellas quieren poder entender esas palabras.

El apoyo psicosocial en la psicología occidental es plano, uno cuenta su historia, siento ansiedad, me siento sola, y la gente cuenta historia antes y después y dicen esta señorita está mal porque el esposo lo dejó. y se quedan solamente ahí. En varias atenciones que he hecho me dicen que los psicólogos son muy llanos, tajantes, no hay familiarización, no puedo hacer amistad con el consultante, porque se rompe esa confidencialidad, eso no ayuda. a veces los hombres confunden y terminan enamorándose de la terapeuta, no se puede tener cercanía, sirve más cuando uno puede tener una relación con él consultante

Comunicación con Deidades, Muertos y Ancestros

Muchas de las mujeres negras en sus prácticas ancestrales utilizaban la comunicación con los muertos como parte de la sanación. Muchas personas critican este elemento y lo ven como una práctica de brujería, pero en la sanación ancestral no es una práctica de brujería, sino que se utiliza para poder acercarse a ese ser que ya no está y que por alguna razón se fue sin despedirse y sin que nos hayamos perdonado: “Ya yo lo que hacía no puedo hacerlo y a raíz de este problema hubo muchos muertos y se perdió una identidad completamente” (NM43). Por este motivo hubo tantos muertos en nuestro territorio, muchos no se dispusieron para hacer ese duelo. Comunicarse con los muertos - se pueden despedir, perdonar a un ser querido que ya no está en plano terrenal, siempre vas a vivir con ese pensamiento con ese dolor, no vas a sentir paz ni explicarle qué fue lo que pasó

Deidades son orisha, seres especiales invisibles - los invocamos para que ayuden al proceso.

“El fallecimiento o la curación de enfermedades se relacionan con también con la presencia de los muertos. Aunque permanecen en el ‘mundo del más allá’, los muertos se conectan con frecuencia con el mundo de los vivos mediante sueños o apariciones. En sus apariciones, la presencia del muerto es anunciada por vientos fríos o malos olores. Notar la presencia del muerto se asocia con la fiebre, dificultad para hablar y enfermedades súbitas en los vivos. Estas enfermedades se curan con plantas, rezos y baños” (Natividad y Restrepo,2005)

No todos tienen la posibilidad de observar el muerto, ya que sólo quienes tienen “vista para ver muerto” puede hacerlo. Los muertos entran al mundo de los vivos ya sea para ayudar a morir a uno de sus seres queridos o para curarlo. Así, cuando un agonizante te voltea su rostro hacia la pared y empieza a hablar solo es señal de que en ese momento se encuentra dialogando con los muertos, los cuales le ofrecen de comer. Si el agonizante acepta esta comida, morirá prontamente. Pero los muertos también pueden traer curación para el enfermo mediante tomas, sobijos y rezo.

En cierta oportunidad llegan los ancestros muertos para ayudar a que esa persona se sane, a través de los rituales o también a que esa persona pueda morir en paz, y pueda atravesar el camino de ellos no vivo y llegue descansar en paz donde va ser su última morada.

Conexión con la Tierra y el Territorio a Través de las Yervas

Las prácticas ancestrales en nuestro territorio están acompañadas de elementos que nos conectan con la madre naturaleza, con nuestro territorio, y nos hacen recordar en la ciudad que lleguemos que siempre en la sabiduría ancestral está esta conexión con la tierra. Como lo expresa una de las participantes: “Ahora con la pandemia tuvieron un éxito, porque muchas personas se curaban a base de hierbas, manzanilla, limón, la gente comprobó que la medicina ancestral tiene

un valor” (DH55). Anteriormente la sociedad no le daba importancia ante las prácticas ancestrales, ahora con la pandemia, la sociedad ha calificado las plantas ancestrales con un valor alto.

La pandemia permitió que muchas personas se dieran cuenta de la importancia del saber ancestral y de que para las comunidades afros las plantas medicinales, las yerbas son un uso indispensable en la sanación ancestral ya que ellas cumplen con ese rol de sanar el alma, el espíritu y el cuerpo, porque el alma, porque muchas veces estamos afligidos y con ansiedad y no podemos dormir y acudimos a la planta para que podamos dormir, o poder conciliar el sueño y nuestra alma y nuestro espíritu se mejoran de una vez por que encuentra ese descanso, y para el cuerpo cuando no sentimos enfermos o con una energía que no esté fluyendo acudimos a estos saberes para mejorar las energías de nuestros cuerpos y alrededor.

(DH55), Se basan en la identidad, se recomienda un baño a una persona de mi comunidad, recomiendo el baño de malva, mata ratón, naranja, mata Andrea, se echa cucharadas de sal, se pone al sol.

La participante aporta sobre la sabiduría ancestral (DH55), Tendríamos un caos, si no cuidamos nuestra cultura, medicina y hierbas, muchas enfermedades se curan con hierbas.

La participante nos aporta, que a través de esta práctica se sanaban muchas personas, (DH),” mis padres curaban a los vecinos, cuando picaban una culebra, cuando al niño le hacen ojo, dolor de cabeza, muela, yo veía en especial a mis abuelos cuando hacían las curaciones a nuestros vecinos. la medicina occidental es la normal, pero la medicina ancestral viene directamente de la naturaleza”.

las Hierbas son medicina que cura lentamente, pero es efectiva la planta que está al servicio de cada persona y según el uso que tú le des, las plantas ayudan a la enfermedad física pero también espiritual, abre caminos, nos regimos por fuego, tierra, agua y aire, cada elemento

tiene su funcionalidad para el ser humano, planta está conectada con la tierra tienes que pedirle permiso para utilizarla.

Nosotros los negros tenemos nuestros usos y costumbres que nos conjuntan con la vida, podemos dar vida a la persona enferma, con la hierba puedes cuidar esa vida - nosotros a través de la hierba, si su vida no está encaminada económicamente, con la ayuda ancestral ella va a estar mejor, si no está mejor no va a tener vida tranquila.

(PD56), las plantas, son lo máximo, porque de allí está la sabiduría, tiene la vida misma.

“Los médicos tradicionales son conocido como curanderos, yerbateros, o como el mayor, porque tiene toda la sabiduría ara curar el cuerpo, pero también el alma, que es lo que diferencia la psicología de la sanación ancestral, este don de curar el cuerpo y el alma se atribuye a su conocimiento ancestral hacia las plantas y la espiritualidad, como secretos, rezos, esa es la conexión que tienen los curanderos con la tierra y el territorio. Con las plantas se hacen emplastos para curar el dolor de cabeza, y para atraer las energías buenas, y proteger el alma” (Natividad y Restrepo, 2005).

Tabla 3. Fase 3. Aplicación de la Estrategia Construida Colaborativamente

MOMENTO TIEMPO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DESARROLLADA	
FASE 1		
Registro de personas 9:00 a.m. – 9:15 a.m.	En la entrada se registran los participantes y se les hace entrega de una escarapela con su nombre.	
Bienvenida	La facilitadora abre el espacio, con una oración	

<p>9:15 a.m. - 9:30 a.m.</p>	<p>invocando a seres especiales en los que cada uno tiene fe, y reconociendo la importancia de la sanación para sentirnos mejor, para establecer un espacio de confianza y así sentirnos seguras. La presencia y participación en el proceso y en estos espacios es clave para que podamos sentir la potencia del trabajo de sanación.</p> <p>Se establecen algunas recomendaciones técnicas para el espacio:</p> <p>En términos de participación: cada mujer tendrá su tiempo de participación al momento que se le indique que ya podemos participar. La facilitadora establecerá el orden en el que las voces serán escuchadas en el tiempo o espacios de participación.</p> <p>Se establecerán acuerdos de mutuo respeto, cuidado y disfrute en estos.</p>	
<p>Ritual de apertura</p> <p>¿Qué es?</p> <p>9: 30 a.m. a 9:45 a.m.</p>	<p>Se dispone el espacio con los materiales rituales: vela encendida y flores, frutas, hierbas, Se realiza un ritual adornado con diferentes elementos típicos de nuestra tierra, como yerbas, palos santos, frutas, esencias, flores, pétalos, sal, velas, velones, semillas.</p>	
<p>Presentación de las mujeres participantes.</p>	<p>Presentación de todas las mujeres.</p> <p>Juego ancestral: "Mi nombre común es; mi nombre ancestral es...y vengo de..."</p>	

<p>9:45 a.m. a 10:10 a.m.</p>	<p>La facilitadora a cargo de la actividad explica cómo empezaremos a conocernos a nosotras dentro de este espacio. Ella iniciará la actividad para romper el hielo y dejar una muestra de cómo se realiza el ejercicio:</p> <p>Me presento: Mi nombre con el que comúnmente me llaman es Yensis, y siento que ese nombre tiene su hogar en X parte de mi cuerpo. Así mismo, tengo un nombre ancestral que es XXX y siento que habita X parte de mi cuerpo. Así que me pueden llamar Yensis y vengo de la tierra donde las mujeres caminan como si danzaran ...XXX (crecen palmeras y caen los cocos en la arena firme, o cualquier otro reconocimiento de su territorio con el cual se identifican).</p> <p>Presentación de la estrategia.</p> <p>Las facilitadoras presentarán la estrategia llamada “estrategia de sanación”, una mirada de sanación ancestral y psicología occidental.</p> <p>Esta necesidad de acompañamiento articula saberes interculturales que se vuelven coherentes, se fortalecen y potencian para crear un tejido colectivo de sanación de dolores profundos causados por los episodios vividos durante alguna etapa de la vida, actos de violencia, por el impacto racial y la señalización de distintas maneras por ser mujeres.</p> <p>Los Encuentros de Conversación resaltan la</p>	
-----------------------------------	--	--

	<p>idiosincrasia afrocolombiana para sanar dándole lugar prioritario a los rituales, juegos ancestrales, prácticas colectivas culturales que se ven fortalecidas por una participación de contención, arraigo, regulación de la perspectiva psicosocial, somática-corporal y de consciencia plena que aportan las distintas consultoras.</p> <p>La estrategia tiene como principal intención crear espacios seguros de conversación para escuchar dolores profundos y movilizarlos, pero también reconocer la huella que deja el tiempo, las acciones asertivas y resilientes para construir resistencia y vida de gozo.</p> <p>En ese silencio propio te invitamos a reconocer y llamar a tus ancestros y ancestras. Honramos la presencia de cada uno de los seres que han estado antes que nosotras, que han abierto el camino para poder estar hoy así en el mundo. Honro y agradezco. Así que pido permiso y compañía para que estén como guías y acompañantes de este proceso, que su sabiduría nos aliente. este proceso lo hacemos cada una desde su fe o creencia.</p> <p>Honro la tierra y el territorio donde nací, las montañas o ríos o mar o bosque o playa o ciudad en la que me crié. Abrazo la tierra que me sostiene y ha sostenido a los míos, a las mías. Mi hermano con todos los seres que habitan este</p>	
--	---	--

	<p>hogar Tierra, en Abrimos este Encuentro de sanación para ser guiadas por la vida misma, para fortalecernos como mujeres y madres y hermanas, compañeras, esposas, estudiantes, lideresas, hijas, mujeres negras, mujeres marrones, mujeres que danzan y sanan, mujeres que lloran para humedecer la tierra y fertilizar. Mujeres que caminan y resisten. luego se explica cómo se va hacer la estrategia de sanación. luego se les indica que se va coloca música suave con ruido del mar y animales.</p> <p>Empezamos con música suave y se les indica que busquen un lugar en su mente donde se sientan seguras y puedan generar ese encuentro, después se les indica que en ese lugar van estar seguras y que ese espacio es de ellas y que nadie les puede hacer daño, luego de una línea de tiempo empiezo a decirles que la persona que están mirando a lo lejos es su madre, se le dice lo que significa para ella que sean su hija, que la ama tanto y que el nombre que escogió es porque tiene un gran significado. Se le dice cuánto su madre la ama, luego empezamos a recrear el parto de su madre donde ella se va mirar nacer, se le indica que mire sus ojos, sus manos, sus pies. Después de ver cómo nace, se hace un recorrido de una línea de tiempo sobre su edad, y todo lo que han vivido en sus vidas. Se va haciendo énfasis en cada edad, lo que pasó en ese</p>	
--	---	--

	<p>momento y cómo pasó y por qué pasó, se les pide a las mujeres que en cada episodio que vamos recorriendo de sus vidas no tengan miedo porque están en ese lugar seguro donde nadie les puede hacer daño.</p> <p>Cuando se empieza el paso a paso de cada etapa de sus vidas, una línea de tiempo se les dice que pidan perdón a cada persona que les hizo daño, luego que se pidan perdón a ellas mismas y se acepten tal cual como son, gorda, flaca, negra, blanca mestiza, y así se va realizando en el transcurso de esas 4 horas la jornada de sanación. Se empieza con una de las canciones que más adelante están en el paso a paso. A lo último se pide que cada una con su vela diga unas palabras a cada una de las compañeras sobre lo que quiere para la vida de ella.</p> <p>También se le pide que cada mujer busque una compañera y le diga cuál especial es ella, y que es necesario también recalcar que no está sola, que su problema es mi problema su dolor es mi dolor su felicidad era mi felicidad y así se va diciendo cada una de ellas.</p>	
SANACIÓN ANCESTRAL.		
<p>10:55 a.m. – 11:10 a.m</p>	<p>Se le entregará a cada una de las participantes tres pliegos de papel craft en el que deberán plasmar su cuerpo, luego en ese croquis dibujarán sentires, emociones, duelos,</p>	

	<p>personas, situaciones que han ocurrido y que se han proyectado en su cuerpo, se guía para que los identifique y los dibujen en el croquis de su cuerpo.</p> <p>Sentadas en círculo empezamos a contar una por una de manera individual nuestros mapas, Cuando se termina de explicar el dibujo lo colocamos en el centro del círculo, ubicamos los cuerpos juntos.</p>	
<p>SANACIÓN</p> <p>11:15 a.m. – 1:00 p.m.</p>	<p>Se dispone un espacio cómodo para las participantes, cada una elige su lugar, se dispondrán para acostarse y cerrar los ojos de manera que se dejen guiar por la facilitadora.</p> <p>El proceso de sanación busca trasladar el mapeo de sentires en su mente e iniciar un proceso vivencial de reflexión. Se inicia con un proceso de recordación de la infancia, los recuerdos significativos, las alegrías, continuando por la etapa adolescente, juventud y adultez, en cada una de éstas se guía a las participantes en identificar aspectos, personas, circunstancias que han marcado su vida de manera positiva y negativa, permitiéndoles la expresión de sentimientos, dado que el lenguaje se convierte en la posibilidad de exteriorizar sentimientos guardados que limitan en las posibilidad de gozo y transformación.</p> <p>Una vez identificados se guía para reflexionar específicamente en los impactos de estos sucesos en el</p>	

	<p>cuerpo, en los sentimientos, en los pensamientos, en la manera de actuar, en el diario vivir. Se lleva a una reflexión profunda en cada área de la vida, cómo afectó la vida sentimental, la económica, la social, la personal, además de la afectación del autoconcepto, autoconocimiento y la validez de las acciones al propósito interior.</p> <p>Nos conectamos, colocamos música suave para la sanación, indicándoles a las mujeres que se relajen y que escuchen solo mi voz, y que empiecen a buscar un lugar seguro en sus mentes donde ellas se sientan cómoda, puede ser un bosque, una playa, o su casa o su habitación, donde nadie les puede hacer daño.</p> <p>Luego a través de la música las llevo a ese lugar generando en ellas confianza y amor, tratando de que en su consciente e inconsciente se puedan conectar, para poder generar esa sensación de alivio durante la sesión de sanación.</p> <p>Después las guío haciéndoles preguntas que ellas mismas van respondiendo en su interior, y las llevé a que su mente pueda mirar a la persona que les voy indicando que ellas miren, después se empieza a hacer una línea de tiempo donde se va mirando año a año de su vida de lo que vivió la persona.</p> <p>Se va incorporando cada participante, hasta llegar de</p>	
--	---	--

	nuevo al círculo, de manera voluntaria se realiza un intercambio de experiencias que permitirá fortalecer el proceso de las participantes y evidenciar el poder de la juntanza entre mujeres.	
--	---	--

Discusión

En la presente investigación se dan 6 temas emergentes los cuales están relacionados con los elementos principales en que las prácticas ancestrales afrodescendientes contribuyen al mejoramiento de la salud mental, y por lo tanto, responden al objetivo de la investigación. Las concepciones de las participantes hacen referencia a su cosmovisión del mundo que les genera bienestar y equilibrio emocional para que éste las lleve a una salud mental sana. Se puede identificar una constante en la relación del territorio e identidad cultural como base para la superación de dolencias que afectan el cuerpo, alma y espíritu de las mujeres afrodescendientes, esto dado que las participantes son lideresas de reconocida trayectoria a nivel nacional.

“Es importante el avance que ha tenido el pueblo afrodescendiente en establecer una ruta de atención psicosocial con enfoque étnico que les permita tratar sus afectaciones emocionales, algunas por el conflicto armado y el desplazamiento. Estas rutas de atención están directamente relacionadas con las prácticas ancestrales que contribuyen al fortalecimiento de la identidad en los pueblos y generan un reconocimiento de sus orígenes y cosmovisión, es así como la salud mental empieza a ser reconocida por los pueblos enmarcándola en un desarrollo integral, permitiendo un potenciamiento de las habilidades en cada una de las personas y en la capacidad de relacionarse con el otro de manera saludable” (González, 2014).

En concordancia con los resultados expuestos, cabe resaltar que la juntanza se ha consolidado en el espacio como grupo que tienen las mujeres afrodescendientes como apoyo en la recuperación de las afectaciones que les impiden gozar a plenitud de su salud mental. Es

importante mencionar que las afectaciones se han dado en su mayoría por diferentes problemáticas y por el racismo y la exclusión social y es allí en estos espacios de juntanza donde las mujeres fortalecen su identidad y cultura, les permite realizar intercambios de saberes en especial espirituales permitiendo el desarrollo de semilleros. “Es saber el legado y sabiduría de nuestros ancestros, es consolidar y permanecer en una identidad de mujeres afrodescendientes, la lucha y su resistencia”. MM55A.

Ahora bien, para las participantes es de especial importancia la espiritualidad entendida esta como la que conecta lo físico con el mundo espiritual, con sus ancestros, deidades a través de rezos y con ayuda de las plantas medicinales que se encuentran en el territorio que habitan, se identifica un especial interés por conservar un equilibrio permanente con este mundo espiritual “porque se reconoce nuestra identidad, cultura, nos enseña una manera de vida integral (alma, cuerpo, espíritu)” PD56A. Este reconocimiento y despertar espiritual permite para los pueblos afrodescendientes y en especial para las mujeres que han sufrido cualquier violencia, un constante acto simbólico para no olvidar a sus ancestros, sus creencias y la manera como se interrelacionaban con sus orishas, los cuales son los emisarios del Dios omnipotente, ellos gobiernan la naturaleza y los asuntos de la humanidad.

Esto permite comprender que la salud mental abarca el bienestar espiritual entendido como la comprensión con los orígenes, en especial la pervivencia de los pueblos y el sentido religioso que esto implica, este tema emergente de espiritualidad y salud mental permite que se repare de manera simbólica las muchas afectaciones en el alma, espíritu y cuerpo de las víctimas de pueblos afrocolombianos.

El territorio como paisaje y tierra fértil, capaz de albergar la vida tiene un fuerte significado si se quiere relacionar con la salud mental. En especial para mujeres afrodescendientes, el territorio tiene unas particularidades que aportan a la identidad cultural y no

se pueden desconocer, “nuestros ombligos están ligados a los territorios y todas las plantas medicinales que existen”. NM37A. Es allí donde se tiene el primer contacto con la vida, y con los recursos que proveen son indispensables para el cuidado del planeta y la biodiversidad, no solo tengo salud mental desde mi SER, cuando tengo contacto con mi territorio, lo reconozco, lo protejo, permito generar un equilibrio entre mi Ser y mi entorno, esto permite fortalecer la salud mental.

“Para la población afrocolombiana el territorio expresa formas organizativas alrededor de las actividades de pesca, la minería, la caza, la búsqueda de la madera, la siembra y la cosecha. El territorio está constituido por conocimientos de las propiedades curativas de las plantas medicinales en los cuerpos y las almas de las personas” (Comité de Comunidades Negras, 2009).

“Precisamente teniendo en cuenta la diversidad del territorio y su contexto, las participantes identifican recursos artísticos propios que llevan a realizar procesos sanadores ante las afectaciones, estos procesos artísticos se transforman en prácticas resilientes por medio de las cuales una comunidad entera es capaz de repararse ante las adversidades de una sociedad racista y excluyente” (Rengifo, 2016).

Los recursos artísticos como cantos, alabaos, música, gastronomía, teatro, flores, palo santo, poemas, constituyen un elemento oral que perpetua la historia del pueblo, al mismo tiempo la dinamiza, la renueva y la transforma, bien se dice que si no se conoce la historia se está condenado a repetirla, y es a través de estas expresiones artísticas que permiten visibilizar lo que fue, pero también lo que se puede llegar a construir y resistir a la violación de la vida y por sí mismo de la salud. “El saber y conocimiento ancestral, cuando se tiene ese proceso de conocimiento y la perspectiva de las afectaciones de la violencia en las mujeres, se puede construir un proceso que integre la mujer con su entorno, su comunidad, su familia y su ser”
Mujeres lideresas Organización La Comadre de Afrodes.

Es en el cuerpo donde se refleja lo que ocurre en el territorio, el racismo la exclusión , entre otros , el miedo impartido por los por personas que generan miedo, la explotación de los recursos naturales, sin embargo pese a estas circunstancias, a través de las diferentes prácticas ancestrales se propende por resignificar el cuerpo de la mujer afrodescendiente, sino como cuerpo que transforma, libera y reconstruye, el cuerpo es concebido como un TODO, el templo de vida, alegría, tranquilidad, resistencia, memoria, armonía, respeto, dignidad, igualdad, fuerza, ANCESTRALIDAD, pudor, pureza, cambio espiritual, compromiso y responsabilidad.

Es así como en la presente investigación emergen elementos que responden a la integralidad del ser (ALMA, CUERPO, ESPÍRITU Y TERRITORIO). Las prácticas ancestrales van tejiendo con cuidado estos elementos los cuales están entrelazados continuamente buscando el bienestar integral y el equilibrio con el entorno. Históricamente se ha vivido una lucha compleja en especial, los pueblos afrocolombianos, pero en la actualidad ha tenido un despertar los procesos de fortalecimiento cultural liderados por mujeres en las regiones apartadas de nuestro país.

“En la revista de mujer negra, esclavizada cimarronaje femenino y espiritualidad africana en nueva granada, en el tiempo de la esclavitud las y los negros, se negaron a hacer esclavizado, y le llamaban negros ariscos, o levantados, por esta razón las mujeres negras, empezaron a realizar prácticas de resistencia y la hacía a través de la música, la danza, es decir, en expresiones ancestrales de la espiritualidad. y esta eran de sus creencias africanas de sus dioses originarios de su país. y que esta ayudaba a mitigar el dolor y lo azotes por sus amos, y era así que ellos encontraban los alivios para su cruel realidad” (Gasca, Quintero y Hernández, 2021).

Conclusiones

En conclusión, las mujeres negras son mujeres resilientes y persistentes con el saber ancestral heredado por sus ancestros que han sido esos pilares para seguir avanzando a pesar de las diferentes violencias que han vivido en el transcurso de su vida. Esta investigación ayudó para que ellas se afianzaran en ese saber ancestral que debido por diferentes hechos se estaban perdiendo. Y recuperar los usos y costumbres que debido a la migración hacia las ciudades se vieron afectados, y sus hijos han tomado otras costumbres ciudadinas, al participar de la sanación ancestral esto permitió recuperar sus memorias y no olvidar de donde son. Y ayudar a la nueva generación a conocer ese legado heredada por nuestros ancestros y ancestras, y las mayores que son nuestros abuelos y abuelas que nos enseñaban como seguir por esta misma línea del legado ancestral.

Es de resaltar que cada mujer de en sus territorios enseñan a sus hijos, el saber y lo practican de una manera, como lo hacían sus abuelos, pero con una mirada hacia este siglo, esto permite que los jóvenes se puedan acercar de una manera agradable sin sentirse que van a ser burlado en su entorno donde viven o lo estigmaticen por los imaginarios de la sociedad donde residen.

La salud mental es el bienestar que incluye lo emocional, psicológico y hasta físico de una persona, llevándola a un estado de ánimo coherente, consciente y pensante, para relacionarse con la sociedad, su vínculo familiar, cabe destacar , que al involucrar una relación Tierra – Hombre, se puede generar un cambio mental y psicoanalítico, mejorando el estado de ánimo de la persona y con ello, su estado de salud, ya que este tipo de alternativas ayuda a la regeneración de la consciencia y con ello a la sanación física y emocional ancestralmente.

Estas practicas afrodescendientes mejoran la cultura, ayudan a promover la conexión con la madre tierra y a llevar el espíritu, el cuerpo y a la mente a límites extra físicos que ayudan a

superar cualquier adversidad, mejorando los sentidos físicos y actuando como un sanador en el desarrollo cognitivo y psicológico de las personas.

“Ahondar en el concepto de “salud mental” desde la perspectiva de los Pueblos Indígenas implica reconocer que, si bien es un constructo no reconocido en su cultura y por tanto creado desde occidente, lo asemejan con otros conceptos propios de su cosmogonía y cosmovisión como lo son la espiritualidad, la armonía y equilibrio entre el entorno social (comunitario, familiar), territorial, espiritual” (Vélez, López, Marulanda, Valencia, Montero de la Rosa & Hernández; 2018).

“Las prácticas tradicionales y los saberes ancestrales son una vía para la promoción de la salud mental en las comunidades, a través de elementos integrales y holísticos como son la Ley de Origen, la ritualidad, la medicina tradicional, la relación con los ancestros, la armonización, las dietas, entre otros” (Vélez, López, Marulanda, Valencia, Montero de la Rosa & Hernández; 2018).

“Los retos que proponen las Comunidades Indígenas frente al tema de salud mental sugieren fortalecer los procesos investigativos desde lo propio, de salud intercultural, y trascender del conocimiento oral de las comunidades al escrito, debido a la permeabilidad de la cultura occidental y el desinterés por la transmisión de saberes ancestrales” (Vélez, López, Marulanda, Valencia, Montero de la Rosa & Hernández; 2018)

Referencias

- A., S. (2007). Investigación cualitativa: Diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *LIBERABIT*, 71-78.
- Achito, a. (1996). *Creación del emberá. los temas presentados son sobre biodiversidad, ambiente*.
 . Obtenido de www.ilo.org:
<http://www.ilo.org/public/spanish/region/ampro/lima/publ/conv-169/convenio.shtml>
- Agudelo, c. (2010). *www.scielo.org.co*. Obtenido de Movilizaciones afrodescendientes en américa latina, una visión panorámica de algunas experiencias contra la exclusión y por el derecho a la identidad. centro de estudios mexicanos y centroamericanos.:
<http://www.scielo.org.co/pdf/rci/n71/n71a06.pdf>
- Ardón-Centeno, N. & Cubillos-Novela, A. (2012). La salud mental: una mirada desde su evolución en la normatividad colombiana 1960 – 2012. *Rev. Gerenc.Polit. Salud* , 11, (23), 12 – 38
- C. M, M. C. (2006). *www.repository.fedesarrollo.org.co*. Obtenido de Migraciones internacionales en Colombia: ¿qué sabemos?:
<https://www.repository.fedesarrollo.org.co/bitstream/handle/11445/81>
- Cardona, J. (2012). Sistema médico tradicional de comunidades indígenas Emberá-Chamí del Departamento de Caldas-Colombia. *Revista de salud pública*, 630-643.
- CASTRO, C. (2017, 10 mayo). Salud mental y atención psicosocial. Reflexiones a partir de la experiencia de un dispositivo de escucha y su impacto en la rehabilitación de la cronicidad mentalIntroducir título.
https://www.researchgate.net/publication/316844263_Salud_mental_y_atencion_psicosocial_Ref

lexiones_a_partir_de_la_experiencia_de_un_dispositivo_de_escucha_y_su_impacto_en_la_rehabilitacion_de_la_cronicidad_mentalEnter_title. Recuperado 3 de abril de 2022, de https://www.researchgate.net/publication/316844263_Salud_mental_y_atencion_psicosocial_Reflexiones_a_partir_de_la_experiencia_de_un_dispositivo_de_escucha_y_su_impacto_en_la_rehabilitacion_de_la_cronicidad_mentalEnter_title

Friedman, N. S. (1985). Carnaval en Barranquilla

Garrido-Rojas, L. G.-R. (2006). Apego, Emoción Y Regulación Emocional. Implicaciones Para La Salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80538304.pdf>

Gasca, L. F. (2021). De vuelta a la normalidad en Colombia: ¿Qué pasó con la paz? *Revista ciudad Paz -Ando*, 109-112. Obtenido de <https://doi.org/10.14483/2422278X.18136>

Granados, s. (2005). Aproximación a la medicina tradicional colombiana. una mirada al margen de la cultura. *revista ciencias de la salud*, 98-106.

Guadalupe Chávez, j. c. (2003). Reflexión metodológica sobre la aplicación concreta de la investigación acción participación. *estudios sobre las culturas contemporáneas*, 115-146.

Hernández, R. F. (2010). *Metodología de la Investigación*. México D.F: Mc Graw Hill.

Ibrahim, N. &. (2015). *Embedding Researcher's Reflexive Accounts within the Analysis of a Semi-Structured Qualitative Interview [Incorporación de la Perspectiva Reflexiva del Investigador Dentro del Análisis de una Entrevista Semi-Estructurada]*. Reino Unido: The Qualitative Rep .

Indh, p.-e. (2012). Pueblos indígenas. . *diálogo entre culturas*.

Jociles, M. I. (2017). La observación participante en el estudio etnográfico de las practicas sociales. *revista colombiana de antropología*, 121-150.

- Lawrence, S. (2001). *Mujer afrocolombiana, esperanza de un pueblo*. Obtenido de <https://repository.javeriana.edu.co>:
<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/8108/tesis139.pdf;sequence>
- Lucero López, N. C. (2011). Diversidad cultural de sanadores tradicionales afrocolombianos: preservación y conciliación de saberes. *Aquichan*, 287- 304.
- Martínez, C. (2004). Perfil sociodemográfico de la población migrante. *Migración Internacional*.
- Maxwell, J. A. (2013). *Qualitative Research Design (Tercera ed.)*. New York: Sage Publicationsort.
- Moreno, M. (2017). *www.scribbr.es*. Obtenido de Saberes Ancestrales, memoria del territorio, usos y costumbres estudio etnobotánico de diez especies focales o de importancia de la flora local entre la población afrodescendiente de los corregimientos de Juanchaco y ladrilleros, bahía Málaga, Buenaventura: <https://www.scribbr.es/detector-de-plagio/generador-apa/new/article-journa>
- Maya, L. A. (1999a). Brujería y reconstrucción de identidades entre los africanos y sus descendientes en la nueva granada, siglo XVII. <http://repositorio.minciencias.gov.co/handle/11146/30517>
- Maya, L. A. (2002a). Paula De Eguiluz y el arte del bien que-rer. Apuntes para el estudio del cimarronaje femenino en el Caribe, siglo XVII. *Historia Crítica*, (24). <https://doi.org/10.7440/histcrit24.2002.07>
- Nacional, M. d. (2000). *www.mineduacion.gov.co*. Obtenido de serie lineamientos curriculares Cátedra Estudios Afrocolombianos: https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-339975_recurso_2.pdf
- Nancy gallo, y. m. (2014). Percepciones del proceso salud enfermedad de las comunidades afrodescendientes de Medellín. *archivos de medicina*, 210-218.

Nicolini, D. (2011). *Practice as the Site of Knowing: Insights from the Field of Telemedicine*. Organ Science.

Núñez, L. F. (2006). *¿Cómo analizar datos cualitativos?* Obtenido de www.ebevidencia.com: <https://ebevidencia.com/wp-content/uploads/2014/12/analisis-datos-cualitativos.pdf>

NATIVIDAD, RESTREPO, N. R. (2005, 5 diciembre). SAN BASILIO DE PALENQUE: CARACTERIZACIONES Y RIESGOS DEL PATRIMONIO INTANGIBLE. SCRIBIR.ES. Recuperado 3 de abril de 2022, de https://www.researchgate.net/publication/331287448_San_Basilio_de_Palencue_caracterizaciones_y_riesgos_del_patrimonio_intangible

Palacio, c. (2015). La espiritualidad como medio de desarrollo humano. *cuestiones teologicas*, 459-481.

Pnud. (2011). *Cuaderno del informe de desarrollo humano Colombia*. Bogota: Pnud.

Quecedo, R. y. (2003). *Introducción a la metodología de investigación cualitativa*. Obtenido de www.redalyc.org: <http://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf>

Quintana, r. (2016). *Medicina tradicional en la comunidad de san bacilio de palenque*. Bogota: Nova.

QUINTANA, R. Q. (2016, 15 mayo). Medicina tradicional en la comunidad de San Basilio de Palenque. SCRIBIR.ES. Recuperado 3 de abril de 2022, de https://pdfs.semanticscholar.org/3996/37b1309df209aed0562401f2e63898c6bff1.pdf?_ga=2.262928204.11750045.1648995580-149267009.1648995580

República, C. d. (2006). *colpsic.org.co*. Obtenido de Ley 1090 de 2006: http://colpsic.org.co/aym_image/files/LEY_1090_DE_2006.pdf

- Rivera, R. B. (2000). *cea.uprrp.edu*. Obtenido de Grupos focales: <http://cea.uprrp.edu/wp-content/uploads/2015/09/GRUPOS-FOCALES.pdf>.
- Sandra Portilla, o. m. (2016). Sistema médico tradicional- ancestral en el territorio de los pastos resguardo indígena de tuquerres Nariño. *ciencia e interculturalidad*, 20-30.
- Sergio Cristancho, m. v. (2020). Aproximación a la concepción de la salud mental para los pueblos. *ciencia y salud colectiva*, 1157-1166.
- Tovar, H. (2001). Emigración y éxodo en la historia de Colombia. *Amérique Latine Historie et Mémoire, Les Cahiers ALHIM*.
- Unidas, N. (1998). “Colombia: Un examen de la migración internacional en la Comunidad Andina usando datos censales”. *Simica*.
- Velásquez, R. (2000). *revistas.icanh.gov.co*. Obtenido de la medicina popular en la costa colombiana del pacífico: <https://revistas.icanh.gov.co/index.php/rca/article/view/1792/1353>
- Fossey, E., Harvey, C., McDermott F., & Davidson, L. (2002). Understanding and evaluating qualitative research. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 36 (6), 717 – 732. doi.org/10.1046/j.1440-1614.2002.01100.

CONSENTIMIENTO INFORMADO



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Este consentimiento informado se elabora con el fin de realizar una investigación denominada: *prácticas ancestrales afrodescendientes y salud mental*, por medio del cual se busca investigar cual es el papel de las prácticas ancestrales afrodescendiente, en los procesos de recuperación y mejoramiento de la salud mental de las mujeres negras víctimas del conflicto armado.

Su participación es completamente voluntaria; si no desea hacerlo solamente puede manifestarlo. Si por el contrario acepta, esperamos que durante el ejercicio de investigación pueda apoyarnos con su sinceridad y naturalidad en sus respuestas. Se le pedirá que responda a una serie de preguntas en medio de un ejercicio de entrevista, las cuales indagarán en sus experiencias y opiniones. Dicho ejercicio tomará entre 30 y 40 minutos, será grabado y no repercutirá en ninguna consecuencia negativa para usted; por el contrario, busca generar un espacio de diálogo e intercambio de experiencias que permita externalizar algunos sentires personales relacionados con la las prácticas ancestrales, generar algunas recomendaciones y elementos que permitan establecer un aporte para el bienestar personal y colectivo. Cabe aclarar, además, que sus datos personales NO se revelarán y se les dará un trato confidencial, únicamente ligado a los propósitos de esta investigación.

De acuerdo a la normatividad consignada en la Resolución 8430 de 1993 (Ministerio de salud - Minsalud, 1993) en la cual se establecen las normas científicas, técnicas y éticas para la investigación en salud y con seres humanos, el presente estudio se categoriza como una investigación con riesgo mínimo, dado que, se asume que por desarrollarse y enmarcarse en un tema asociado a la crisis de salud mental y prácticas ancestrales de las mujeres negras de diferente territorios, y al buscar explorar experiencias que pueden tocar elementos sensibles para la población, implica un mínimo nivel de riesgo para los participantes, el cual debe ser abordado por la investigadora durante el proceso.) Se dará respuesta a cualquier pregunta y aclaración acerca de los procedimientos, riesgos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación, y de conocer el estado del estudio en cualquier momento y se le asegura realizar las grabaciones de las entrevistas con cámara encendida solo con su previa autorización. También se garantiza que, eventualmente, pueda ser remitido para tener un acompañamiento de profesional calificado en función de posibles necesidades o requerimientos que surjan durante el proceso.

Las únicas personas que tendrán acceso a sus datos serán la investigadora del estudio, quienes estará capacitada y tendrán buen conocimiento en el tema de investigación, de modo que se interpretarán adecuadamente evitando sesgos de focalización, sesgos de cadencia, sesgos por autodefensa y sesgos por tema delicado. Las grabaciones serán alojadas en una carpeta de Drive que será administrada solamente por la investigadora del proyecto y tendrá una clave encriptada de alta seguridad para la protección de los datos y de la información. Posterior a la finalización los datos serán protegidos por la autora y almacenados en un repositorio dedicado únicamente a fines investigativos.

Asimismo, se garantiza que su participación estará protegida por la política de protección de datos personales ley 1581 de 2012, el Decreto 1377 de 2013 y el reglamentario de la Ley 1581 de 2018, y que estos no serán compartidos ni entregados a terceros para fines comerciales. También, por la legislación internacional basada en el por el Protocolo de Helsinki, la Declaración Universal sobre

Bioética y Derechos Humanos (2005) y por la legislación colombiana (Resolución 8430 de 1993, Ley 1090 de 2006), en aras de preservar la integridad científica, la dignidad y derechos de los participantes y velar en general por el bienestar.

Con este Consentimiento Informado, usted autoriza su participación en la investigación, con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos, beneficios y riesgos a que se someterá, con capacidad de libre elección y sin coacción alguna. Todas sus preguntas y requerimientos de información serán atendidos. Por su participación nos comprometemos a entregarle un informe de los resultados y asesoría con respectivas recomendaciones.

A continuación, se hace efectiva la autorización de la utilización de la información del estudio.

Yo _____ Identificado(a) con C.C. No. _____ de la ciudad de _____ confirmo que he sido informado(a) de los objetivos del estudio de caso y de la libertad para elegir y decidir mi vinculación al estudio. Reconozco que soy autónomo(a) de responder y que puedo dejar de responder las entrevistas, en cualquier momento si así lo considero. También declaro, que entiendo los alcances del estudio y que autorizo la utilización de mis datos exclusivamente con fines académicos e investigativos.

Se, que para obtener información acerca de este estudio puedo comunicarme con Yensis Alicia Bolaños Aguirre o Alejandro Bejarano Gómez a los números telefónicos 3013205635 ó 3155116153.

Del presente documento se expiden y firman dos (2) copias destinadas al participante y a la institución.

Nombre y Firma del participante
C.C.

Firma de la investigadora (Estudiante)
C.C.

Firma del asesor de Tesis
C.C.

Nombre y teléfono y firma del Testigo 1
Relación con el participante en la investigación: _____

7.2 Protocolos de entrevista

Protocolo Entrevista Semiestructurada

Fase 1

Objetivos de la actividad

Población: 6 mujeres negra en condición de migración en Bogotá l.

Materiales: hoja de papel periódico, grabadora , marcadores, velas yerbas, incienso, cartulina, lapicero hoja de blanca.

Modalidad: Se hará de forma presencial en el hotel Dann de Bogotá Colombia

Diseño de protocolo de la investigación

PRÁCTICAS ANCESTRALES AFRODESCENDIENTES Y SALUD MENTAL

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.

Preguntas orientadoras:

Preguntas sociodemográficas

Nombre, edad, localidad, ocupación, territorio de donde viene.

¿Cuál es el papel de las prácticas ancestrales afrodescendientes, en los procesos de recuperación y mejoramiento de la salud mental de las mujeres negras que han emigrado a otras ciudades de Colombia

Objetivos: Describir el papel y relación de las prácticas ancestrales afrodescendientes, en los procesos de recuperación y mejoramiento de la salud mental de mujeres negras víctimas del conflicto armado.

MEDIOS: Link de las entrevistas

Grabación de las entrevistas

Realizar el consentimiento informado

Guion.

Propósitos de la entrevista:

1. Conocernos entre todas las mujeres a través de la construcción de un espacio virtual seguro, de confianza y sincero donde podamos ser y sentir lo que nos ocurre hoy en nuestras vidas.
2. Reconocer las necesidades emocionales actuales de las 5 mujeres de La Comadres.
3. Diligenciar el consentimiento informado.

Población: La propuesta principalmente es para 5 mujeres de La coordinación de mujeres Comadre de diferentes territorios, víctimas del conflicto armado con quienes se concertó la realización de un espacio de investigación para indagar en las prácticas ancestrales de sanación propias de la cultura afrocolombiana y su relación en la salud mental.

Tiempo	Materiales	actividad
15 minutos	Velas, plantas, flores Micrófonos.	<p>Bienvenida</p> <p>La facilitadora abre el espacio virtual invitando a las mujeres a encender sus cámaras reconociendo la importancia de ver nuestros rostros para sentirnos cerca, para establecer un espacio de confianza y así sentirnos seguras. La presencia y participación en el proceso y en estos espacios virtuales es relevante para Describir el papel y relación de las prácticas ancestrales afrodescendientes, en los procesos de recuperación y mejoramiento de la salud mental de mujeres negras víctimas del conflicto armado.</p> <p>Se establecen algunas recomendaciones técnicas para el espacio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Encender pantallas, cerrar micrófonos.

		- En términos de participación: cada mujer tendrá su tiempo de participación.

PREGUNTAS.

En la primera entrevista 1

Tema 1: Conocimientos sobre prácticas ancestrales

Subtema 1: Adquisición de conocimiento ancestrales

- a. ¿Qué es lo que más le gusta de las prácticas ancestrales?
- b. ¿Cómo aprendió lo que sabe de medicina ancestral?
- c. ¿Cuáles son los conocimientos ancestrales?

Subtema 2: Importancia de las prácticas ancestrales.

- a. ¿Por qué son importantes las prácticas ancestrales?
- b. ¿Qué características tienen las prácticas ancestrales en la actualidad?
- c. ¿Cuál cree que es la opinión de la sociedad sobre las prácticas ancestrales?

tema 3: Medicina ancestral

- a. ¿Cómo se transmiten los conocimientos de medicina ancestral?
- b. ¿A quiénes está permitido practicar la medicina ancestral?
- c. ¿Cómo funcionan las prácticas de la medicina ancestral, como se basa?

Subtema 4: Desarraigo

- a. ¿Qué cree que pasaría si dejaran de hacerse las prácticas ancestrales en su comunidad?
- b. ¿Cómo afectó la migración en las prácticas ancestrales?

- c. ¿Cómo se da el fenómeno del desarraigo frente a las prácticas ancestrales?

Tema: 2 Salud mental en las mujeres negras

Subtema 1: La concepción sobre el psicólogo

- a. ¿Cuál es su opinión sobre el psicólogo y atención de servicios psicológicos?
- b. ¿Cuál ha sido tu experiencia que has tenido con un psicólogo
- c. ¿cuál es lo que más te gusta de una terapia psicológica

Subtema 2: Salud mental y conflicto armado

- a. ¿Cuáles son afectaciones de las mujeres negra en la salud mental derivadas del conflicto armado
- b. ¿Como han sido los procesos de recuperación por las vivencias en la migración ¿.
- c. ¿Cómo haría para indicarles a tus hijos sobre el conflicto y como hiciste para sanarte?

Subtema3: salud mental y prácticas ancestrales

- a. ¿Cuál es tu opinión acerca de la salud mental en las mujeres negras?
- b. ¿cómo la migración ha afectado a tu familia
- c. ¿Qué proceso ha realizado frente a la salud mental?