

**Prácticas de la medicina tradicional y ancestral que aportan al bienestar emocional
de tres sabedoras afrocolombianas del norte del departamento del Cauca**

Blaidy Yasmin Mina Navas

Brenda Yalissa Sandoval Mera



**FUNDACIÓN
UNIVERSITARIA DE POPAYÁN**

Fundación Universitaria de Popayán

Sede Álvaro Ulcué Chocué

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Programa de Psicología

Mayo de 2024

**Prácticas de la medicina tradicional y ancestral que aportan al bienestar emocional de tres
sabedoras afrocolombianas del norte del departamento del Cauca**

Blaidy Yasmin Mina Navas

Brenda Yalissa Sandoval Mera



FUNDACIÓN
UNIVERSITARIA DE POPAYÁN

Trabajo de Grado para optar al título de Psicóloga

Mg. Vianey Palacios Carabalí

Directora de Trabajo de Grado

Fundación Universitaria de Popayán

Sede Álvaro Ulcué Chocué

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Programa Psicología

Agradecimientos

En primer lugar, agradezco a Dios por permitirme llegar hasta este punto de mi vida y lograr alcanzar el logro de una carrera universitaria, por darme la fuerza para que con dedicación, entrega y constancia fuera posible obtener este título universitario. Toda la gloria y honra sea para Él.

Dar mis agradecimientos a la asesora de mi tesis, Vianey Palacios Carabali por el apoyo, experiencia y dirección en mi trabajo de grado. Lo cual, contribuyo en mi experiencia y recorrido de esta investigación. Gracias por todo.

A mis padres, en especial a mi madre, quien me ha acompañado siempre, apoyándome no solo económicamente sino motivándome e inculcándome valores y principios para convertirme en la mujer que soy hoy en día.

A mis hermanas, en especial a Vanessa que me ha motivado para continuar estudiando y ha sido de gran apoyo en cada momento.

Me gustaría agradecer a la universidad Fundación Universitaria de Popayán, por darme la oportunidad de hacer parte de su institución y formarme como profesional. Dotada de mucho aprendizaje y crecimiento personal.

No menos importante, cabe destacar la oportunidad que me brindó la administración municipal, haciéndome participe de la política pública Salto Afro, la cual fue fundamental para mi desarrollo académico y personal.

A mis compañeros, que fueron lo mejor de este recorrido, siempre resaltando a mi grupo de amigas que se convirtieron en mis hermanas, en especial a Brenda Sandoval que fue un pilar y motivación importante para que esta investigación fuera un éxito.

Dedicatoria

Dedico mi tesis principalmente a Dios, por darme la oportunidad de llegar a este momento y culminar con éxito mi tesis. A mi mamá, por su esfuerzo, apoyo y sacrificio constante para darme una calidad de vida. Y poder formarme como profesional. A las sabedoras del municipio, que contribuyeron y cooperaron en la participación de esta investigación. Y finalmente a mi compañera de tesis, que siempre me motivo y direccionó para continuar este recorrido.

Blaidy Yasmin Mina Naras

Agradecimientos

Inicialmente agradezco a Dios por haberme dado la sabiduría para iniciar este proceso formativo que tuvo como finalidad lograr el objetivo de formarme profesionalmente.

También destaco la oportunidad que se me brindó por parte de la administración municipal y que gracias a mi desempeño académico pude hacer parte de la política pública Salto Afro, que financió económicamente este proceso.

A su vez resalto el acompañamiento que tuvieron mis padres en este proceso y el acompañamiento incondicional que tuvo mi pareja sentimental, quien me motivó constantemente para culminar este proceso exitosamente.

Cabe resaltar el acompañamiento que tuve por parte del grupo de compañeras y amigas, especialmente de mi compañera Jazmín, con quien hemos iniciado y culminado este camino de formación personal y profesional.

Además, resalto la colaboración de mi asesora, la docente Karim Vergara, quien encaminó este proceso al éxito y no menos importante la Fundación Universitaria de Popayán – Sede Álvaro Ulcué Chocué, que siempre busca la integridad de los estudiantes y futuros profesionales, formándolos para hacer parte importante de la sociedad.

Dedicatoria

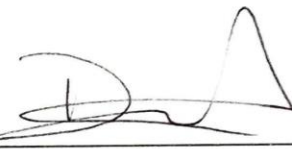
Dedico este gran logro a mi hijo Aarón, quien a pesar de las adversidades fue la persona de inspiración para poder llegar a esta meta tan importante en mi vida, gracias a la sabiduría y paciencia que aprendí como madre, pude superar pruebas que hoy me hacen una gran persona con excelentes valores y una profesional capacitada para romper las barreras que se encuentra en la vida.

Brenda Yalissa Sandoval Mera

Nota de Aceptación



Vianey Palacios Carabali
Director de trabajo de grado



David Stevens Ortegón

Jurado 1




Mariana Andrea Lasso

Jurado 2



Marly Estephany Apraez Ortega
Coordinador(a) programa de psicología

	GESTIÓN DE CALIDAD	Código: FO-GC-001
	ACTA DE REUNIÓN INSTITUCIONAL	Versión: 07
		Fecha: Noviembre 2022

ORDEN DE LA SESIÓN

- Practicas de la medicina Tradicional y ancestral que aporta al bienestar emocional de tres sabedores afrocolombianos del norte del departamento del Cauca. - Blaidy Yasmín Mina Navas - 73182081 - cc 1002946107 - Bienda Yaliba Jandoval Riera, 73182131 - cc: 1149697913

DESARROLLO DE LA SESIÓN

SE RESALTA LA IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACION, LA REGULACION PARA APORTAR LOGICA INTERNA A INVESTIGACIONES Y SE VE LA IMPORTANCIA DE SEGUIR PARTICIPANDO EN ESPACIOS DE INVESTIGACION Y APROPIACION SOCIAL DEL CONOCIMIENTO, RESALTANDO LOS HITOS Y CONSTRUCCIONES AFRO. TRABAJO DE CLASE APROBADO; NOTA 4.2. CUANDO CORRESPONDA.

COMPROMISOS DE LA SESIÓN

Actividad	Responsable	Fecha
Fecha Siguiente Sesión y/o Revisión de Compromisos		

APROBACIÓN DEL ACTA

Nombre	Firma	Nombre	Firma
Jazmin Mina Navas	Jazmin M.		
Brenda Yalisse Sandoval	Brenda Yalisse		
Maricela A. Lasso Aguilar	Maricela A. Lasso		
Diana Ortega	Diana Ortega		
VIAREY P.A.C.A	VIAREY P.A.C.A		

Índice

Resumen, 11

Introducción, 13

Formulación del problema, 16

Antecedentes, 20

Antecedentes Internacionales, 21

Antecedentes Nacionales, 24

Antecedentes Regionales o Locales, 27

Contextualización, 28

Justificación, 32

Objetivos, 35

Objetivo General, 35

Objetivos Específicos, 35

Marco Teórico, 35

Contextualización de la medicina tradicional y afrocolombiana, 46

Metodología, 48

Enfoque de la Investigación, 48

Diseño de la investigación, 49

Técnicas e Instrumentos, 50

Participantes, 51

Criterios de inclusión, 52

Criterios de exclusión, 52

Procedimientos, **¡Error! Marcador no definido.**

Sistematización y Análisis de Resultados, 53

Análisis de los resultados, 54

Subcategoría: Percepción Emocional, 56

Subcategoría: Conciencia Emocional, 59

Subcategoría: Regulación Emocional, 62

Conclusiones, 69

Recomendaciones, 70

Referencias Bibliográficas, 71

Anexos, 80

Anexo 1. Percepción emocional, 80

Anexo 2. Conciencia Emocional, 81

Anexo 3. Regulación Emocional, 81

Anexo 4. Plantas medicinales usadas en la Regulación emocional, 82

Anexo 5. Ritos de las Comunidades Afrodescendientes, 82

Lista de Tablas

Tabla 1. Categorías de análisis, 53

Tabla 2. Plantas medicinales y ritos usados para la regulación emocional, 63

Lista de Figuras

Figura 1. Estructura poblacional del municipio de Guachené, 28

Resumen

Las comunidades afrocolombianas del norte de Cauca relacionan el bienestar emocional con las prácticas medicinales y ancestrales aprendidas de sus antepasados, utilizando plantas medicinales y ritos tradicionales que los acerquen a la percepción, conciencia y regulación emocional necesaria para el buen vivir del ser humano. El objetivo es describir el aporte de las prácticas de la medicina tradicional y ancestral para el bienestar emocional de tres sabedoras afrocolombianas utilizando una metodología cualitativa de tipo fenomenológica y con técnicas como la entrevista semiestructurada y el grupo focal enfocados en las prácticas y el bienestar emocional. Se obtuvo como resultado que la medicina tradicional aporta significativamente para la consecución de la percepción, conciencia y regulación de las emociones y por ende del bienestar emocional, individual y colectivo.

Palabras claves: *bienestar emocional, percepción, conciencia y regulación emocional medicina tradicional-ancestral, sabedoras tradicionales.*

Abstract

The Afro-Colombian communities of northern Cauca relate emotional wellbeing with medicinal and ancestral practices learned from their ancestors, using medicinal plants and traditional rites that bring them closer to the perception, awareness and emotional regulation necessary for the good living of human beings. The objective is to identify the contribution of traditional and ancestral medicine practices for the emotional wellbeing of three Afro-Colombian women savants using a qualitative phenomenological methodology and techniques such as the semi-structured interview and the focus group focused on practices and emotional wellbeing. The result was that traditional medicine contributes significantly to the achievement of perception, awareness and regulation of emotions and therefore of individual and collective emotional wellbeing.

Key words: *emotional well-being, perception, awareness and emotional regulation, traditional-ancestral medicine, traditional healers.*

Introducción

La medicina tradicional es una práctica ancestral, utilizada por diferentes comunidades para tratar de forma integral el bienestar de las personas, tanto la sanación física como emocional, contribuyendo de manera exitosa a encontrar el equilibrio. Estas prácticas tienen un arraigo cultural proveniente de la ascendencia africana que se insertó y permanece en las comunidades afrocolombianas en todo Colombia, destacándose además porque sus luchas les han permitido fortalecerse y crecer en la sociedad actual, logrando ser reconocidas por el Estado con la Ley 70 de 1993 o de Comunidades Negras.

Este estudio enfocado en el bienestar emocional pretende conjugar los conocimientos de tres sabedoras tradicionales y los estudios de teóricos en Psicología como Bisquerra con el objetivo de describir el aporte de las prácticas de la medicina tradicional y ancestral para el bienestar emocional de tres (3) sabedoras afrocolombianas del norte del departamento del Cauca, una región caracterizada por una población mayoritariamente afrodescendiente, con expresiones artísticas y culturales que resaltan la etnicidad predominante pero que presentan problemáticas que han sido abordadas progresivamente por los distintos gobiernos a través de programas que pretenden afianzar la cultura y raíces ancestrales, pues se evidencia un desconocimiento por parte de la población joven, que en ocasiones manifiesta avergonzarse de las expresiones culturales de su comunidad.

En vista del desconocimiento y el proceso de aculturación de las generaciones actuales, estas ya no tienen como prioridad la consulta con los sabedores y sabedoras ancestrales, sino que recurren a la medicina científica u occidental, dejando de lado el conocimiento ancestral para la sanación que proviene de las plantas y que reúne aspectos simbólicos, religiosos, culturales,

además de contribuir de manera demostrable a la prevención y curación de algunas enfermedades. (Almeida et ál, 2020).

Por otro lado, constituye la construcción y análisis de escenarios que enlazan experiencias desde la cultura afrocolombiana con el desarrollo humano y Psicología desde el ámbito cultural, tomando en cuenta, que este hace parte del componente psicológico y realidades de las comunidades del norte del Cauca que ven en la medicina tradicional ancestral una importante contribución al bienestar emocional, social y cultural transmitido por las sabedoras ancestrales a través de sus ritos y plantas, quienes con sus conocimientos logran percibir la emocionalidad propia y de quienes las consultan, procesan la información para crear conciencia de las mismas y posteriormente con los ritos y plantas ayudan a regularlas. Así pues, esta investigación se dirige de forma específica a conocer la percepción de las tres (3) sabedoras tradicionales del municipio de Guachené frente al bienestar emocional, tomando en cuenta, otros factores como la conciencia y la regulación fundamentales para comprender el papel fundamental de las emociones en el ser humano, además la descripción de las conductas que tienen estas mujeres al momento de realizar las técnicas de sanación, curación o liberación.

Nigenda et al (2001) expone que, en Latinoamérica la medicina tradicional se muestra como una opción importante para los habitantes de la región debido a que se ofrece como una respuesta a las necesidades de atención en salud ante la ineficiencia de muchos sistemas estatales, ofreciendo nuevos servicios terapéuticos que buscan el bienestar de las personas. Refieren además, que la OMS y la OPS, han encontrado que en cerca del 80% de países, es una alternativa benéfica para la salud de las comunidades que habitan en lugares apartados, específicamente en zonas rurales, donde el médico tradicional y la partera ofrecen sus servicios de sanación a la población,

razón por la cual es importante definir los mecanismos de participación legal de la medicina tradicional en el sistema oficial de salud.

En Colombia, esta medicina es utilizada por las comunidades indígenas y afrodescendientes porque hace parte de su acervo cultural, pero en la actualidad se observa que más del 90% de la población colombiana utiliza o ha utilizado las plantas para la sanación de alguna enfermedad y cerca del 45% considera esta práctica segura, encontrando además que estas prácticas de medicina tradicional son desarrolladas por sabedores, hombres y mujeres mayores que tradicionalmente tienen un conocimiento especial sobre el uso de plantas y remedios naturales (Ortiz et al, 2023).

Lo anterior precisa de una investigación cualitativa, de diseño fenomenológico, que permite realizar un análisis de la complejidad de la vida humana, a partir del bienestar emocional tomando en cuenta, la importancia de la medicina tradicional-ancestral en las comunidades afro del norte del Cauca donde la transmisión de saberes, la aculturación, las técnicas de bienestar, el uso de ritos y plantas son fenómenos que intervienen en los procesos psicológicos y de desarrollo integral del ser humano, especialmente en las comunidades étnicas enmarcadas en la tradición y concervación de la cultura propia.

La información se recolectó utilizando entrevistas semiestructuradas con preguntas abiertas a tres (3) sabedoras del municipio de Guachené, norte del Cauca y un grupo focal, con la finalidad de conocer la percepción, conciencia y procesos de regulación emocional, utilizados por ellas, al momento de realizar las prácticas de medicina ancestral. Se encontró que las sabedoras tienen conocimientos de bienestar emocional y que son concientes de la importancia que tienen las emociones en los procesos psicológicos del ser humano, siendo fundamental encontra el equilibrio

de cuerpo y alma, liberando energías, reconociendo las emociones positivas y negativas brindando bienestar a quienes las consultan, sin dejar de promover la importancia de conservar estas prácticas que fortalecen el acervo cultural de las comunidades afrocolombianas norte caucanas.

Formulación del problema

Las comunidades afrocolombianas se componen según el Ministerio de Cultura (2010), por hombres y mujeres con una arraigada ascendencia africana, observable en su lenguaje, su etnia y sus prácticas culturales, se caracterizan por su gran diversidad cultural e incluye comunidades que se encuentran en distintas zonas geográficas de Colombia, todos descendientes de quienes fueron traídos como esclavos desde África a los territorios americanos. Estas comunidades tienen un arraigo a sus territorios y sus costumbres, algunas de las cuales se conservan en la actualidad y que se condensan a partir de la resistencia ancestral de los negros esclavizados, que les permitió conservar sus tradiciones y cultura (pp.2-10).

Las comunidades afrocolombianas descendientes de los esclavos han luchado desde tiempos ancestrales por la conservación de sus territorios, costumbres y tradiciones, a pesar de que han sido vulnerados en sus derechos y en muchas ocasiones rechazados, mediante la discriminación ejercida en muchas ocasiones desde el mismo Estado. Sus luchas les han permitido fortalecerse y crecer en la sociedad actual, sin perder el arraigo cultural que parte desde los territorios africanos, logrando el reconocimiento del Estado colombiano a través de la Ley 70 de 1993, más conocida como Ley de comunidades negras, que establece la protección de los procesos culturales, la restitución y propiedad de la tierra, la organización comunitaria y la exaltación de la cultura afro en el marco de la etnoculturalidad.

En las comunidades afrodescendientes se observa una pérdida de estas manifestaciones culturales y ancestrales que eran expresadas mediante ritos y prácticas singulares ligadas a la medicina tradicional y ancestral, enmarcada en la recuperación, sanación, armonía del espíritu, el cuerpo y la mente en su relación con el ambiente. La cantidad de médicos tradicionales o sanadores ancestrales se ha disminuido ostensiblemente, generando incertidumbre debido a que anteriormente se encontraban con mayor facilidad en la región y eran respetados y reconocidos por los dones de sanación adquiridos de cuatro formas: desde el nacimiento, por aprendizaje, a través de un “llamado”, visión o sueño o por la luz dada de un sanador o médico ancestral (López et al, 2011). A pesar de que son muchos los países que alrededor del mundo ejercen la práctica de la medicina tradicional-ancestral y los sabedores o médicos tradicionales han logrado ser reconocidos, en la actualidad se observa un alejamiento de estas prácticas por parte de las personas más jóvenes, quienes han cambiado sus creencias y costumbres en el marco de los procesos de aculturación.

Con respecto a la medicina tradicional y ancestral, esta tiene diferentes manifestaciones y contrastes relacionados con la música y las danzas, que se conjugan con las prácticas medicinales ancestrales de curación, que parte de las plantas y remedios preparados por los médicos tradicionales, basados en recetas ancestrales, de ritos y tradiciones que los ancianos mezclan con la religiosidad y que procuran principalmente el equilibrio de las emociones para conseguir el bienestar físico y mental. Estos médicos tradicionales o sanadores poseen una sabiduría integral, pues son ellos mismos quienes soban, curan, preparan los remedios, atienden partos, es decir, tienen distintas especialidades, en donde el pago por sus servicios se traduce en la voluntad del paciente (López et al, 2011). Así pues, es posible decir que los saberes obtenidos por los médicos tradicionales-ancestrales, se están desvaneciendo, lo que es una situación preocupante en las

comunidades afrodescendientes, debido a que no provee solo sanación física sino también mental, lo que redundaría en la pérdida de tradiciones etnoculturales, que han sido transmitidas por generaciones y que en la actualidad se están desvaneciendo.

Este estudio se relaciona con la psicología cultural a partir la importancia que tienen las tradiciones ancestrales en las comunidades afrodescendientes del norte del Cauca, por ende hacen parte del funcionamiento psicológico humano de quienes pertenecen a estas etnias siendo importante encontrar las razones de la pérdida de las tradiciones ancestrales en estas comunidades especialmente de la medicina tradicional que progresivamente ha ido disminuyendo su valor desde la perspectiva cultural, al igual que su influencia a nivel individual y colectivo (Packer, 2012). Lo anterior requiere de una indagación desde la psicología que permita el análisis de los entornos social y cultural de las comunidades afrodescendientes nortecaucanas, y la comprensión de los aspectos influenciadores que condicionan a las nuevas generaciones para que dejen de lado las tradiciones ancestrales que dan valor a la cultura de las comunidades afro y a la lucha de los derechos ejercida por los antepasados esclavos.

Ahora bien, para fortalecer la investigación, es necesario indagar acerca de la comunidad afrodescendiente del municipio de Guachené, abordando aspectos de la Psicología Comunitaria, para comprender las tradiciones etnoculturales de estas comunidades, tomando en cuenta su cosmovisión, ejerciendo un proceso de fortalecimiento de sus tradiciones culturales y de la medicina tradicional-ancestral como parte de las transformaciones psicosociales enmarcados en la relación con el contexto y la búsqueda del bienestar integral de las personas. Además, es fundamental su vinculación porque propone un enfoque desde el territorio, en donde los miembros de la comunidad participen activamente y aporten de manera significativa al estudio desde su percepción del bienestar y equilibrio emocional.

Un aspecto que es importante mencionar se centra en que las prácticas vinculadas a la medicina tradicional están estrechamente relacionadas con distintos aspectos sociales y culturales de las comunidades afro debido a la carga ritual y cultural que ha sido transmitida por generaciones y que en la actualidad se está perdiendo, generando una disminución significativa de sabedoras en el tema, quienes anteriormente tenían gran influencia en la consecución de bienestar físico y emocional para quienes solicitaban su ayuda, logrando a través de los ritos que se equilibren las emociones y se disminuyan las sintomatologías. Teniendo en cuenta que las tradiciones culturales y ancestrales enmarcan un amplio conocimiento dentro de los territorios, se evidencia la necesidad de resaltar cada uno de los ritos o costumbres que tienen estas comunidades para mejorar la calidad de vida de los habitantes y más cuando resalta la importancia de trabajar o abordar padecimientos que generan malestares físicos, emocionales y mentales que pueden ser tratados con el conocimiento de estas mujeres sabedoras tradicionales que aún perviven en las comunidades afrodescendientes del norte del Cauca.

Por otro lado, es indispensable conocer la percepción de las sabedoras tradicionales frente a temáticas como su bienestar al ejercer la práctica de medicinas ancestrales, la satisfacción por el oficio que ejercen, aspectos de la inteligencia emocional que se asocian con estas prácticas desde los estados de ánimo como felicidad, alegría, tristeza, enojo, el reconocimiento de las emociones propias pues estas se experimentan diariamente y es indispensable que el ser humano encuentre un equilibrio emocional y un bienestar entre cuerpo, mente y espíritu. De esta manera, la investigación parte de la siguiente pregunta de investigación:

¿Cómo aportan las prácticas de la medicina tradicional y ancestral para el bienestar emocional de tres sabedoras afrocolombianas del norte del departamento del Cauca?

Antecedentes

La investigación se sustenta en la búsqueda de literatura en las diferentes bases de datos como Scielo, Google Académico, Redalyc, encontrando un número significativo de artículos y documentos, entre los que se seleccionaron los que aportaban en mayor medida a la investigación tomando en cuenta el uso de palabras claves, las categorías de la investigación, la relevancia y pertinencia del tema. Se encontraron documentos a nivel internacional de lo que se escogieron seis (6) artículos de gran utilidad para el desarrollo del proyecto. En el contexto nacional se encontraron seis (6) documentos que muestran el desarrollo de la medicina tradicional frente al bienestar emocional en Colombia y en el plano local se eligieron cuatro (4) documentos, de estudios realizados en diferentes municipios, que sustentan la realidad de estas prácticas en las comunidades afrocolombianas.

Con el fin de desarrollar esta investigación, se tomaron estudios del nivel internacional, nacional y local, que sustentan la importancia que tiene la temática de medicina tradicional-ancestral sobre el bienestar emocional y destacan los diferentes estudios que respecto al tema se han realizado y que son relevantes en este proceso investigativo. La información se obtuvo a través de la utilización de estrategias de búsqueda mediante el uso de palabras clave como Etnobotánica, medicina tradicional, plantas medicinales, sabedores ancestrales, cultura afrodescendiente, ancestralidad, obteniendo más de 70,000 resultados en metabuscadores de datos como Scielo, Google Académico, Redalyc, y otros documentos obtenidos de repositorios institucionales, como artículos, informes organizacionales, tesis de grado, conferencias, entre otros de valor científico y cultural en el orden internacional, nacional y local.

Antecedentes Internacionales

Dentro del nivel internacional se encuentra una investigación de Cubero y Santamaría (2005), que posibilita acercarse a la comprensión de la Psicología cultural y que explora los inicios de esta rama de la Psicología, como alternativa para los proyectos que necesiten un anclaje a partir de la cultura. Es un estudio que tiene como objetivo visionar los elementos de permanencia y transformación en las nociones de cultura y mente, permitiendo el abordaje y profundización de fenómenos de interés para los psicólogos, a partir de las tradiciones e historia de las comunidades y los pueblos, y de los legados que no deben ser olvidados por las nuevas generaciones.

Nigenda et al (2001), expone la importancia que ha adquirido la medicina tradicional en los países latinoamericanos, enmarcada en un nuevo contexto que la posiciona como una alternativa para la atención en salud, combinando diferentes formas terapéuticas que anteriormente se encontraban subordinadas y que en los últimos años gracias a nuevas propuestas en el campo de la salud apuntan a considerar nuevas políticas en las que sea posible articular esta medicina con los sistemas de salud estatales. No obstante, es preciso realizar cambios en el marco legislativo que generalmente no toma en cuenta que los sistemas de salud están compuestos por distintos sectores que hasta hoy se encuentran marginados, originando que muchas de estas prácticas no operen bajo marcos reguladores, como es el caso de la medicina tradicional.

Por otro lado, el estudio de González et al (2018), realizado en Xochipala, Guerrero, en México, destacando la importancia del huerto familiar como espacio de actividades sociales y agronómicas, en donde se cultivan plantas medicinales y que se constituye en una herencia social que debe ser valorada a pesar de la cercanía con los avances de la civilización. Destaca la importancia de las interrelaciones entre los campos humano, social, cultural y en especial en el aspecto identitario, en la relación ser humano-naturaleza, siendo necesario comprender,

documentar y estudiar las funciones del sistema social, del medio ambiente, la diversidad vegetal y su correspondencia con la identidad cultural dentro de una comunidad.

Almeida et al (2020) describe las interrelaciones de las personas que trabajan en el cuidado de la salud y a su vez con las plantas medicinales, utilizando la teoría sistémica y la entrevista a seis personas que usan plantas como medio de sanación y que han adquirido sus conocimientos a partir de un don, por tradición familiar o por estudios realizados al respecto. El estudio concluyó que las interrelaciones de tipo social, ambiental e individual dan lugar a diferentes formas de cuidar la salud y que estos cuidados incluyen plantas medicinales y otros conocimientos.

Por su parte, Soria et al (2020) realizó una investigación de corte etnobiográfico, con el fin de calcular el índice de confianza sobre las especies naturales y plantas usadas en la medicina tradicional en Caaguazú, Paraguay, con la pretensión de que este tipo de medicina se incorpore al sistema de salud nacional. Se realizó un estudio descriptivo, utilizando la entrevista a usuarios que explicaron la forma y usos de las diferentes plantas, determinando cuales son las plantas de mayor uso y sus propiedades medicinales, especialmente en enfermedades no trasmisibles. Este estudio se constituye en el inicio para el diseño de una base de datos farmacológica acerca de las especies y usos de las plantas medicinales en la primera instancia de atención en salud.

Atriano y Benito (2021) exponen un estudio de la medicina tradicional mexicana enfocado en el área farmacológica, terapéutica y toxicológica, reconociendo su uso e importancia dentro de la cultura mexicana, en donde la medicina tradicional bajo un enfoque religioso-espiritual toma gran importancia. Explica que dentro de la medicina tradicional la utilización de las plantas medicinales se fundamenta en los principios activos que permiten el tratamiento de enfermedades, especialmente en las zonas rurales. Se enfocó principalmente en la etnofarmacología con el

objetivo de documentar el uso de las plantas en la medicina tradicional para desarrollar sistemas de producción que sean sustentables y de esta manera tratar distintas enfermedades, a través de una búsqueda bibliográfica exhaustiva que abarca la medicina tradicional mexicana y la proyección en cuanto a etnofarmacología.

Por otra parte, Zubieta et al (2012), realiza un estudio desde una perspectiva psicosocial, en un intento por comprender la manera en que el bienestar y las emociones experimentadas en determinado contexto, permiten el desarrollo u obstrucción de las relaciones de las personas con su entorno. Expone que el bienestar social se refiere al estudio de la sociedad en su conjunto y responde a una orientación relacional que pone más énfasis en las relaciones positivas que los individuos establecen con otros y su crecimiento personal como el bienestar psicológico.

Ahora, en el trabajo de Victoria y González-Benítez (2000) recalcan la importancia que ha tomado el bienestar humano para la psicología y realizan un análisis de la categoría bienestar desde un ángulo psicológico. Exponen la definición de bienestar como una experiencia humana vinculada al presente, pero también con proyección al futuro y que surge del balance entre las expectativas (proyección de futuro) y los logros (valoración del presente). Las autoras explican además que el bienestar psicológico es un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. El bienestar posee elementos reactivos, transitorios, vinculados a la esfera emocional, y elementos estables que son expresión de lo cognitivo, de lo valorativo; ambos estrechamente vinculados entre sí y muy influidos por la personalidad como sistema de interacciones complejas, y por las circunstancias medioambientales, especialmente las más estables.

Finalmente, García-Alandete (2014) tratan el tema de la psicología positiva, el bienestar y la calidad de vida, exponiendo las relaciones entre el bienestar psicológico y subjetivo, emociones positivas, optimismo, sentido de la vida y calidad de vida, a la luz de los aportes de la Psicología Positiva. Los resultados de las investigaciones evidenciaron que el desarrollo del bienestar y la felicidad se relacionan positivamente con la promoción de la salud psicofísica y la prevención de conductas de riesgo. Por tanto, la promoción de la salud y de la calidad de vida constituye una necesidad sociopolítica de primer orden y un objetivo fundamental de toda sociedad interesada en el bienestar de sus ciudadanos.

Antecedentes Nacionales

Dentro de los antecedentes nacionales, se encontró el estudio de Muñoz-Arroyave et al (2021), enfocado en la divulgación de modelos biomédicos y comportamentales expuestos por la Organización Mundial de la Salud para buscar el bienestar; además de la diferenciación entre bienestar y salud mental, que tiene a confundirse o explicarse de la misma manera. El objetivo principal del artículo es el de presentar un concepto de capacidad humana para el abordaje de las limitaciones que se encuentran en los modelos actuales y de la importancia de la inclusión de la salud mental como un aspecto relevante para la construcción de bienestar y desarrollo para el ser humano.

Granados et al (2005) mediante su artículo de investigación realizaron un acercamiento a la medicina tradicional en Colombia encontrando que ha servido para preservar la salud en las diferentes comunidades indígenas y afrodescendientes y que es desconocida en diferentes aspectos debido a que prima la medicina occidental. Abre además la posibilidad de la implementación de esta medicina como herramienta para subsanar muchos vacíos del sistema de salud colombiano, no sin antes conocer sus antecedentes, pues estos han sido el fundamento para realizar avances en

la medicina occidental y se considera que se siguen desconociendo aspectos relacionados con el actuar médico dentro de la tradición y ancestralidad de los pueblos afro e indígenas de Colombia y se les ha negado el valor que tienen.

Por su parte, Cardona y Rivera (2012) exponen un estudio con un componente intercultural, en el que se destaca el desconocimiento frente a las medicinas ancestrales indígenas y la necesidad de articularlas con la medicina occidental. Este estudio se desarrolló con el objetivo de comprender las representaciones sociales y algunas enfermedades en la comunidad indígena Embera Chamí, mediante la técnica de muestreo, entrevistas, observación participante y no participante. Los resultados reflejaron las representaciones sociales de esta comunidad a través del uso de la medicina tradicional fundamentada en su cosmogonía, cosmovisión y teoría de los tres mundos a partir del supremo significado que tiene la Pacha Mama, en una unión entre cultura, territorio y soberanía, además de los componentes mentales, espirituales, ambientales, sociales y la concepción propia del manejo de enfermedades, concluyendo que los conocimientos y saberes ancestrales hacen parte de la estructura social y cultural de esta comunidad .

Además de la investigación de Vera-Marín y Sánchez-Sáenz (2016) con un estudio en el que realizaron el registro de plantas medicinales del corregimiento de San Cristóbal, Antioquia. El objetivo se centró en determinar el uso anticipado de una especie conociendo su taxonomía y utilizando un clúster de relación entre las familias de plantas y las categorías médicas. Se determinó que una especie de planta tiene diferentes usos medicinales, concluyendo que es poco factible establecer y predecir una sola finalidad de uso a pesar de que se realice una clasificación por familias.

Garzón (2016) realizó un estudio en Macedonia (Amazonas), basado en el uso casero de las plantas medicinales, especialmente del yarumo, el carambolo y la uña de gato debido a su valor cultural y tomando como base el conocimiento ancestral de saberes, los procesos en la adquisición de conocimientos, los informes sobre el uso medicinal y preparación de remedios con estas plantas. A través de entrevistas semiestructuradas a distintos miembros de la comunidad, se determinó que el conocimiento principal viene de los abuelos sabedores enmarcado en el transnacionalismo y migración que caracterizan a la región amazónica, permitiendo determinar 17 usos para la uña de gato, 11 para el carambolo y 10 del yarumo.

De otra parte, está la investigación de Quintana (2016) desarrollada con la comunidad indígena de San Basilio de Palenque, que tuvo como objetivo identificar las plantas que tenían valor medicinal en la comunidad entre los años 2009-2014, mediante un enfoque de acuerdo de informantes. Como resultado se realizó el registro de 135 plantas medicinales, estableciendo una relación histórico-social entre África y América en torno al uso de plantas medicinales, el ciclo de vida de la planta, el territorio y el ser humano que en últimas, es quien determina la dosis en cada tratamiento.

También se encontró una investigación realizada por García y Castellanos (2021) a partir de las prácticas culturales de las parteras afrocolombianas y su relación con la etnobotánica, resaltando el rol de la mujer dentro de estos pueblos ancestrales, además de ser quienes preservan los saberes y los transmiten de generación en generación. La investigación expone la importancia de la etnobotánica, destacando que se interesa por las interrelaciones entre las ciencias humanas y sociales, entre las que se encuentra la medicina tradicional afro, que cura y previene enfermedades a partir de la medicina tradicional. El objetivo fundamental es la preservación de las prácticas ancestrales de estas mujeres que se plasmaron en una cartilla denominada “La Etnobotánica y la

partería afrocolombiana”, resaltando el trabajo de estas mujeres afrocolombianas en el kilombo “Los gritos” de Bogotá, quedando a la disposición del público en el Centro Botánico José Celestino Mutis.

Antecedentes Regionales o Locales

En el contexto local, del departamento del Cauca, se encuentra el trabajo de Perlaza (2020) realizado en el municipio de Guapi, que expone la relevancia de la medicina tradicional en la comunidad afrodescendiente del pacífico colombiano, y se desarrolló con la finalidad de dar a conocer las prácticas tradicionales, a partir de los sabedores, en cuanto a la prevención y tratamiento de las diferentes enfermedades que se presentan en sus territorios y que van acorde con sus creencias, tradiciones y costumbres. Explica además la importancia del sabedor tradicional como referente social de la comunidad y destaca su valor como preservador de la cultura.

En un acercamiento al territorio norte caucano, se encuentra el trabajo de Ramos (2014) acerca de la medicina tradicional en el norte del Cauca, haciendo un recorrido desde las definiciones más relevantes en el tema, destacando la importancia para las organizaciones internacionales, en la Constitución y las leyes colombianas y haciendo un despliegue de saberes de la comunidad afrocolombiana en cuanto a la botánica y plantas medicinales y sus usos por los sabedores tradicionales dentro de estos pueblos tradicionales.

También Vasco (2016) realizó un estudio en la comunidad afro del Corregimiento de San Nicolás a partir de un modelo etnográfico y un paradigma crítico-social, que permitió descubrir la riqueza de conocimientos y prácticas ancestrales en cuando a la medicina tradicional, pero que a su vez destaca la pérdida de la misma en las nuevas generaciones, expone que se a partir de la articulación con la escuela se reformen los currículos educativos a fin de que no se pierdan las

tradiciones culturales, especialmente con el uso de las plantas como método medicinal dentro de la comunidad y de esta manera se contribuya al enriquecimiento de la identidad del pueblo afro desde la escuela, la sociedad y la cultura en general.

El estudio de Díaz (2017) es un artículo que tiene como propósito conocer los saberes y prácticas de las comunidades afrocolombianas del norte del Cauca a partir de la Etnoeducación y utilizando una metodología investigativa y desde el pensamiento decolonial y epistemológico del sur y que permitió el reconocimiento de los diferentes contextos, es decir, cultural, educativo, social, político en combinación con los saberes tradicionales y las prácticas realizadas en el territorio nortecaucano, que hacen parte de las tradiciones y cultura de los pueblos afrodescendientes que habitan la zona. Además, es una investigación en la que se reconoce la importancia de la tradición cultural de los esta comunidad y la promoción de la convivencia pacífica y reconocimiento de saberes desde la escuela.

Contextualización

El norte del Cauca es una de las cinco subregiones en las que se divide el departamento del Cauca, estructurada por 13 municipios, Santander de Quilichao, Caloto, Caldon, Toribio, Puerto Tejada, Padilla, Villa Rica, Suárez, Jámalo, Miranda, Corinto, Buenos Aires y Guachené, municipio de donde son oriundas las tres sabedoras ancestrales participantes en la investigación. Guachené es un municipio relativamente joven, creado el 20 de diciembre de 2006 al separarse del municipio de Caloto. Sus características biofísicas son altamSente homogéneas, al igual que los aspectos sociales, económicos y culturales, debido a que sus habitantes son en un 99% afrodescendientes (Alcaldía Municipal de Guachené, 2023).

La extensión del municipio es de 392 km² y los límites del municipio de Guachené son al Norte: Municipios de Padilla y Puerto Tejada, Sur: Municipio de Caloto, Oriente: Municipio de Caloto y occidente: Municipios de Caloto y Villa Rica (Plan de Desarrollo de Guachené 2020-2023). Con una población de 19.568 habitantes, se distribuye en cuatro (4) zonas o sectores: Veredas Unidas, Veredas Nororientales, Guachené Casco Urbano y Veredas del Sur, entre las cuales se distribuyen las 22 veredas y el casco urbano. Un nuevo municipio que empezó a construir su plan de vida, legitimando su identidad, sus formas de organización y propósitos en la búsqueda de la estabilidad territorial y el reconocimiento de las tradiciones etnoculturales que lo enmarcan.

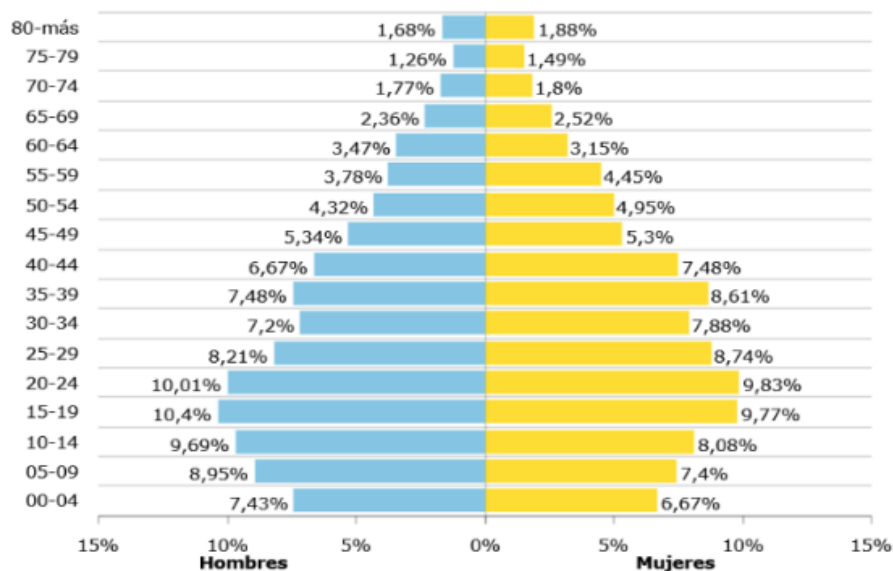
La procedencia de los pobladores negros de Guachené obedece a la política de la Corona española de traer mano de obra africana para reemplazar la mano de obra indígena, siendo el año 1546 cuando aparecen los primeros afrodescendientes, que trabajaron como esclavos por décadas, pero que encontraron líderes que cambiaron la historia y lograron la libertad de sus comunidades. En el municipio estos pobladores se han dedicado a la siembra de cultivos y la economía actualmente se enfoca en la agroindustria de la caña, con cultivos que representan el 57% de la actividad económica del municipio y una producción de 1.166.000 toneladas. El segundo sector de la economía, está representado en el sector industrial y comercial, con empresas ubicadas en el parque industrial de esta zona del departamento (Plan de Desarrollo de Guachené 2020-2023).

También, hay que resaltar que los cultivos asociados a la finca econativa o tradicional con sembrados de plátano y árboles de sombrero, frutales y café, que representan el 18% de la actividad económica del sector. También un pequeño renglón de minería legal de carácter ancestral como la explotación de oro por las conocidas tambadoras y la extracción de material de arrastre (arena, balastro y cascajo). En este mismo orden, se encuentra la actividad agrícola y pecuaria, que da seguridad alimentaria a la región, a través de la producción de maíz, plátano, arroz, piña,

habichuela, entre otros cultivos; esta actividad agrícola reside en cabeza de pequeños agricultores que tienen más de 3.000 predios dedicados a la siembra de cultivos transitorios, fundamentales para la sostenibilidad económica (Gutiérrez et al, 2015).

El municipio de Guachené es considerado como una despensa agrícola para el norte del Cauca debido a sus características agro-ecológicas, la fertilidad de sus suelos y por las fuentes de agua en los cultivos transitorios, especialmente en el maíz transgénico. El sector comercial está asociado con el sector del emprendimiento, de los negocios inclusivos, con 300 famiempresas y 280 empresas formales (Plan de Desarrollo de Guachené 2020-2023).

Figura 1. Estructura Poblacional del Municipio de Guachené



Nota. Según datos obtenidos del Censo Nacional de Población y Vivienda (2018).

Guachené es un municipio con una condición especial, por su característica poblacional representada en su etnia 97% afrodescendiente según datos obtenidos del Censo poblacional DANE (2018) además, cuenta con unas expresiones culturales y artísticas representativas las

cuales permiten conservar el acervo ancestral de la comunidad, con fiestas tradicionales que se conservan desde tiempos de la esclavitud como la adoración al niño Dios, el bunde al angelito, los novenarios, fiestas de los santos, rezaderos, nacimiento del niño Dios y el 28 de diciembre, día de los inocentes.

De igual forma, se puede decir que la región tiene en la mayoría de sus habitantes por virtud, grandes talentos y destrezas para la danza y la música, convirtiéndose así en una fuente de transformación de la sociedad, contando en la actualidad con un número significativo de grupos artísticos y culturales, que son la expresión de la cultura afrodescendiente y de la etnicidad predominante en la región. Con respecto al acervo cultural y étnico, se han identificado las problemáticas relacionadas con la identidad cultural de los jóvenes especialmente, que se han ido abordando a través de programas en los diferentes gobiernos.

En cuanto a la dimensión social, el municipio se encuentra afectado por la situación de violencia que aqueja al país hace más de 60 años, con un alto porcentaje de familias afectadas, debido al desplazamiento forzado, asesinatos selectivos, secuestro, entre otros. También cabe mencionar que el pandillismo es un fenómeno frecuente en la zona y que el accionar de las pandillas ha generado varios asesinatos y alteraciones al orden público tanto en la zona urbana como rural. Dentro de las últimas acciones violentas del municipio se destaca el asesinato del alcalde Elmer Abonía, en el mes de diciembre, atacado a disparos, lo que disparó la violencia en la región sumando las muertes de líderes, lideresas, campesinos, jóvenes y mujeres.

En lo referente al acervo cultural y étnico del municipio de Guachené, se encuentran tradiciones culturales arraigadas como los velorios de angelitos, las adoraciones al niño Dios, el derramamiento de agua del socorro, los peinados que han sido transmitidas de generación en

generación y que se han ido perdiendo en las nuevas generaciones, de la misma manera que los saberes ancestrales, el uso de las plantas y los conocimientos de la medicina tradicional, lo que motivó a Berenice Aponzá, una colaboradora de Mexichen, Pavco en el norte del Cauca a desarrollar un proyecto enfocado en preservar esta riqueza cultural (Proclama del Cauca, 2017).

Con el apoyo de la Alcaldía, la empresa Pavco y la comunidad en general del municipio de Guachené, se desarrollaron actividades encaminadas a rescatar las costumbres y tradiciones ancestrales de la región con una población de mayoría afrodescendiente con el fin de conservar el legado de los antepasados africanos-esclavos. Además, se realizaron grabaciones en entornos naturales de Guachené junto con la comunidad y docentes del municipio que fueron motivados a continuar fortaleciendo las costumbres ancestrales en niños y jóvenes. Este proyecto tuvo un alto impacto logrando ser nominado en los Premios Kaluz organizados por la empresa Mexichem, en el marco del voluntariado operativo (Proclama del Cauca, 2017).

Justificación

La investigación se dirige hacia el bienestar emocional, siendo pertinente conocer las prácticas tradicionales de las comunidades afrodescendientes norte caucanas, que se enfocan en la liberación de malas energías y sanación de cuerpo, mente y espíritu. Utilizando como medio a las sabedoras ancestrales, quienes con sus conocimientos procuran mejorar la calidad de vida tanto del consultante y conseguir el bienestar emocional de sí mismas.

Para estas comunidades étnicas, el bienestar emocional es de gran importancia, debido a que habitan en territorios conflictuados y enmarcados en procesos de violencia y discriminación que han vulnerado su bienestar físico y sus tradiciones, afectando sus emociones. Se reconoce la

importancia del trabajo de las sabedoras en el sentido de que ellas hacen parte de la labor de salud y acompañamiento psicológico en sus comunidades, contribuyendo a la sanación con plantas y al equilibrio de las emociones ante situaciones cotidianas, por medio de ritos y limpiezas.

Esta investigación es relevante porque contribuye de forma diferente a comprender la importancia del bienestar emocional sujeto a las comunidades afro y relacionado directamente con el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu, en búsqueda de la estabilidad emocional que les permita afrontar las barreras o situaciones que generan desgaste mental, físico y psicológico, relacionadas en ocasiones con enfermedades físicas, problemáticas familiares o conflictos sociales derivados de la violencia sistemática que afecta a esta región.

La medicina tradicional y los saberes ancestrales han sido valorados por años entre las comunidades y etnias en Colombia y alrededor del mundo, pues fortalecen y restauran la identidad cultural de los pueblos contribuyendo al desarrollo armónico de la sociedad y de la población afrodescendiente, cimentando las tradiciones para las generaciones actuales, razón por la que este estudio generará un impacto positivo que servirá de puente para que las nuevas generaciones conozcan sus raíces y refuercen las tradiciones, reconociendo que las sabedoras ancestrales son fundamentales para la cimentación de la cultura en los pueblos afro del país.

Por otro lado, es importante tomar en cuenta la relevancia social que tiene la práctica de la medicina tradicional que generan bienestar emocional tanto para las sabedoras ancestrales como los consultantes, especialmente para el sector rural, pues ellas y sus conocimientos, se convierten en algunas ocasiones en la única forma que los habitantes de estas zonas pueden acceder a una atención para la mitigación de situaciones de enfermedad. Aquí la sabedora tradicional-ancestral, diagnostica, trata y cura algunas dolencias, que están al alcance de sus conocimientos, que no solo

son físicas sino emocionales, llegando a lugares apartados o de difícil acceso, donde no existen centros de salud o son precarios e insuficientes.

En cuanto al aporte para la Psicología, constituye una experiencia que permite desde la cultura de las comunidades afro, la construcción de escenarios en los que se encadenan el desarrollo humano y la Psicología Cultural, como lo menciona Packer (2013) “la cultura juega un papel muy importante en el funcionamiento psicológico humano” (p.243), pues en estas comunidades afrodescendientes, los niños forman su lenguaje, tradiciones e instituciones que pervivirán en ellos por el resto de sus vidas y que hacen parte de su componente psicológico. Es una investigación que hará un aporte desde la realidad de la comunidad afro del norte del Cauca y la influencia de las prácticas ancestrales en el bienestar emocional de estos pueblos, rescatando el conocimiento de las sabedoras ancestrales, que se ha transmitido de generación en generación.

Se justifica desde lo transdisciplinar e interdisciplinar a partir de la línea de estudios de desarrollo social y humano donde el objetivo es la construcción de conocimiento en estos dos ámbitos, especialmente en una zona que presenta variadas problemáticas relacionadas con las comunidades, los contextos y las transformaciones individuales y colectivas de las comunidades afrodescendientes. Se apoya otras ciencias como la antropología y la sociología para realizar un análisis enfocado en la relación de la medicina tradicional, la ancestralidad y la etnicidad y su relevancia en el bienestar emocional de las comunidades afrodescendientes norte caucanas.

Por último, el estudio se dirigirá dentro de los principios éticos de la Psicología a partir de la fidelidad y responsabilidad, respetando los roles ejercidos por las sabedoras ancestrales, los intereses, tradiciones y creencias, que dan valor al ejercicio de conjugar la Psicología con la etnicidad y la cultura dando valor al ejercicio académico desde la honestidad, la veracidad y

exactitud de la información, valorando los datos obtenidos en la comunidad, la privacidad y confidencialidad de las sabedoras y de las personas que participen en el proceso.

Objetivos

Objetivo General

Describir las prácticas de la medicina tradicional y ancestral que aportan al bienestar emocional de tres sabedoras afrocolombianas del norte del departamento del Cauca

Objetivos Específicos

- Conocer como las sabedoras tradicionales perciben el bienestar emocional
- Identificar como las sabedoras tradicionales reconocen y comprenden las emociones propias y de sus consultantes en el contexto de la practica ancestral.
- Documentar las técnicas y métodos utilizadas por las sabedoras tradicionales para el manejo y regulación de las emociones

Marco Teórico

El bienestar emocional abarca diferentes aspectos en relación con el equilibrio físico, mental y emocional que el ser humano necesita para asumir las problemáticas de forma positiva, es decir, que se trata de la búsqueda de un balance de las distintas particularidades que tiene la vida y la habilidad para controlar el fracaso y el éxito (Gordillo, 2023). De esta manera un ser humano que encuentre el equilibrio emocional es capaz de enfrentar los desafíos que a diario se presentan en el contexto familiar, social, profesional y tener una toma de decisiones más acertada frente al futuro.

Así pues, para el ser humano es de gran importancia contar con bienestar emocional, pues este permite la comprensión de las emociones para direccionarlas correctamente y experimentarlas de forma controlada y saludable, contribuyendo a hacer frente a situaciones a nivel individuales y colectivas, que pueden tornarse difíciles especialmente con la profesión u oficio que se ejerce, como en el caso de las sabedoras afrodescendientes, pues seguramente muchas se han dedicado a esta labor por herencia, por obligación, por tradición y no por vocación, siendo fundamental conocer sus razones, motivaciones, condiciones, causas que las llevaron a ejercer la medicina ancestral y la forma como esta aporta a su vida y a su bienestar emocional.

De esta manera, es imprescindible avanzar en el estudio teórico de las temáticas mencionadas, partiendo de investigaciones y teóricos que dan validez al proyecto fundamentando las dos categorías de análisis bajo las cuales se desarrolla esta investigación. La primera categoría es el Bienestar Emocional que como se mencionó anteriormente, se refiere al estado de equilibrio emocional, físico, mental y espiritual del ser humano que lo lleve a lograr el bienestar integral y que le permita percibir cada una de las emociones que experimenta de forma individual. Para los médicos tradicionales, la búsqueda del equilibrio es fundamental para conectar con los dioses, liberar emociones negativas y tener una conexión con las personas que solicitan su ayuda.

Ahora bien, a partir de la construcción de las condiciones necesarias para encontrar el bienestar, Martin Seligman plantea en 1998 un paradigma de Psicología Positiva enfocado en la búsqueda de la felicidad humana (bienestar) a través de tres elementos: el análisis de experiencias positivas, el estudio de las fortalezas psicológicas y el estudio de las características que determinan las organizaciones positivas. Como lo exponen Domínguez e Ibarra (2017):

Es así como la psicología positiva ha buscado desde sus inicios explorar qué es lo que hace que la vida valga la pena para las personas; la construcción de las condiciones necesarias para vivir una vida plena para lograr un óptimo funcionamiento humano (p.662).

Este abordaje de la psicología positiva se relaciona con la consecución de bienestar emocional, porque estudia los aspectos positivos y negativos de la realidad del ser humano, identificando las fortalezas que lo caracterizan para enfrentar las incertidumbres que trae la cotidianidad.

Otros autores se enfocan en las emociones como fuente fundamental de desarrollo del ser humano en sociedad, al respecto Fredrickson (2011) expone que:

Un estado de bienestar favorece el desarrollo de fortalezas y virtudes personales que promueven la felicidad, producen la necesidad de actuar, serenidad, activa cambios en la actividad cognitiva, genera pensamientos y acciones novedosas, creativas y originales, establecen empatía con las respuestas y relaciones con los demás (p.218).

Es decir, se parte de la capacidad de disfrutar conscientemente de cualquier forma de bienestar, sea este emocional, subjetivo, personal, psicológico; recalando la importancia del conocimiento que cada ser humano debe tener de sí mismo, dando lugar a acciones positivas que permitan relacionarse e interactuar con los otros. Para el caso específico de las sabedoras afrocolombianas, ellas escuchan a quienes necesitan su ayuda, lo que hace parte de la búsqueda de la armonía emocional; pero también sanan dolencias, lo que hace parte del bienestar físico; lo que lleva a concluir que el Bienestar emocional se compone de estos dos grandes aspectos, que están ligados inherentemente al sujeto para fortalecer las actuaciones conscientes del ser humano

estableciendo lazos de empatía que permitan un acercamiento y entendimiento de lo que realmente necesitan los otros.

Encontrar el equilibrio entre lo físico y emocional es fundamental para las sabedoras tradicionales, pues el conocimiento de sí mismas, de sus sentimientos y sus realidades, permite que examinen sus metas, valores y su cultura para que sea posible la adopción de actitudes que favorezcan la búsqueda de bienestar emocional individual y colectivo, contribuyendo de forma positiva a familias, comunidad y sociedad en general. Como lo señala Bisquerra es importante la adopción de competencias para la vida que conduzcan al bienestar emocional, Oliveros (2018) expone que:

El bienestar, visto como el conjunto de condiciones que el ser humano necesita para vivir bien, cómodo y con una relativa sensación de felicidad, pasa por desarrollar, practicar y hacer habituales estas competencias que describe Bisquerra, lo que permitirá a la persona mantener relaciones interpersonales exitosas, así como la posibilidad de haber hallado su lugar en la sociedad, en su mundo. Es importante establecer un proyecto de vida que permita esa autorrealización y la trascendencia que implica el logro de las metas propuestas, lo que también se interpretarán como señales de bienestar espiritual, psicológico y social (p.11).

Ahora bien, dentro del análisis de esta temática se desglosan unas subcategorías que aportarán al enriquecimiento de la investigación, desde el bienestar emocional; se derivan de la categoría a partir de determinar los conceptos que es necesario profundizar en la investigación, y permiten detallar de manera específica, aspectos que se relacionan con la investigación desarrollada. Para este estudio, las subcategorías que permiten ahondar en la temática de Bienestar Emocional son la Percepción Emocional, que se refiere a la relación de cada individuo con el

contexto en el que se desenvuelve lo lleva a relacionarse con los elementos que lo componen, captando la realidad de ese entorno a través de los sentidos, es decir, permite percibir situaciones del exterior que dan origen a pensamientos, sentimientos, acciones e interpretaciones generando significados. Así pues, la percepción tiene que ver no solo con aspectos objetivos sino también con situaciones subjetivas, relacionadas con las emociones, lo que lleva a un concepto más amplio que conduce a la Percepción Emocional (Torices, 2017).

Incluye la habilidad de identificar emociones en uno mismo, con sus correspondientes correlatos físicos y cognitivos, como también en otros individuos, junto con la capacidad de expresar emociones en el lugar y modo adecuado (Mayer, Salovey y Caruso, 2000). En este sentido, las prácticas ancestrales se relacionan directamente con la capacidad de percibir y vincular la naturaleza y el entorno con los conocimientos ancestrales, que utilizan las plantas como base para la sanación. Estos conocimientos requieren además de conexiones y equilibrio emocional, energías, creencias, fe, que parten de la percepción de cada una de las personas que busca la sanación física y espiritual a través de estas mujeres y de sus conocimientos ancestrales.

La percepción, es un factor fundamental en los procesos psicológicos, pues es la base de las interpretaciones que hace el ser humano de forma individual, respecto a los estímulos del exterior, determinando procesos mentales de mayor complejidad que se relacionan con las emociones para de esta manera dar un significado a las situaciones parten de la realidad individual o colectiva de las personas. Esta habilidad cuenta con las siguientes características:

- **Es distinta a la sensación:** hace referencia a la interpretación de una determinada sensación aportando significados, no solo a la respuesta ante los estímulos

- **Precisa de los sentidos:** los sentidos son la conexión con el exterior y perciben sensaciones visuales, olfativas, gustativas, visuales y del tacto.
- **Es inferencial:** la percepción permite la formación de ideas e imágenes, es decir que interpreta o hace una inferencia.
- **Es constructiva:** establece y construye ideas con conocimientos preexistentes y nuevos.
- **Precisa atención:** capta y selecciona los estímulos más importantes atendiendo a los factores internos o externos.
- **Tiene un propósito:** es fundamental para la comprensión de las situaciones y necesidades del ser humano en su cotidianidad en función de recordar, entender o detectar peligros.
- **Necesita un proceso previo:** depende de procesos dinámicos y continuos con tiempo y espacio determinado.
- **Es relativa:** es un ejercicio individual que se adapta a un tiempo y espacios precisos.

En cuanto a la Conciencia emocional, es necesario determinar la importancia que tienen las emociones en los procesos mentales y psicológicos del ser humano, pues toman un papel relevante para el desarrollo personal e interpersonal. Para comprender este cúmulo de emociones se encuentra la Conciencia Emocional, siendo la capacidad de percibir emociones propias, es decir, el autoconocimiento que lleva hacia la comprensión, control y gestión adecuada de las mismas, llegando a una toma de decisiones acertada.

La conciencia emocional contribuye, además, a dar respuestas asertivas ante situaciones que puedan tornarse difíciles permitiendo responder adecuadamente al entorno y tomar mejores decisiones. Según Perera et al (2019):

La conciencia emocional es la capacidad del ser humano para tomar conciencia de las propias emociones y la de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado lo que aumenta la calidad de vida entre otras cosas facilita la convivencia y la vinculación social (p.76).

Al tener una conciencia sobre las emociones y sentimientos propios, se tiene la capacidad de reconocer éstos en los demás, y de actuar de manera empática en las relaciones interpersonales, característica fundamental en las sabedoras tradicionales, quienes se relacionan con las personas de la comunidad para ofrecer sus servicios de sanación física y espiritual, usando la conciencia emocional para identificar situaciones que los afectan en su cotidianidad. Cabe resaltar, que esta capacidad permite reconocer las emociones, pensamientos y comportamientos, ante cualquier situación de salud que pueda presentar un integrante de la comunidad.

Según Bisquerra y Pérez (2007) la Conciencia Emocional se basa en cinco conceptos fundamentales:

- **Autoconocimiento:** habilidad de conocerse a sí mismo y observar en los demás diferencias y similitudes. Además de la capacidad para identificar el estado emocional propio, es decir, las emociones y sentimientos y poder direccionarlas correctamente.
- **Autorregulación:** capacidad para controlar las emociones propias y gestionarlas cabalmente, dando lugar a alternativas para el control de las mismas.

- **Automotivación:** se refiere a la capacidad de motivarse a sí mismo, fijarse objetivos claros, medibles y alcanzables que requieren de disciplina y esfuerzo para alcanzarlos.
- **Competencia social:** es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas.
- **Competencias para la vida y el bienestar:** Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean privados, profesionales o sociales, así como las situaciones excepcionales con las cuales nos vamos tropezando.

Por último, en relación con la Regulación Emocional, definida por el autor como una competencia que contribuye a manejar las emociones de forma adecuada, se refiere a tomar conciencia entre la emoción, la cognición y el comportamiento (Oliveros, 2018). Se compone de algunas micro competencias que se exponen a continuación:

Expresión emocional apropiada: Comprensión de los estados emocionales internos que en ocasiones se manifiestan de manera no verbal, y de igual manera de aquellos que las personas se expresan verbalmente.

Regulación de emociones y sentimientos: Se refiere al control de los sentimientos y emociones que incluye la impulsividad, la tolerancia a la frustración, entre otros.

Habilidades de afrontamiento: Se trata de destrezas para afrontar los desafíos ante las situaciones de conflicto que generan algunas emociones.

Competencia para autogenerar emociones positivas: Capacidad que parte de la voluntad individual para autogenerar emociones positivas que lleven a disfrutar de la vida y a ser resilientes antes las dificultades.

Lo anterior deja ver claramente la importancia de la Regulación Emocional, para las sabedoras ancestrales afrocolombianas en el norte de Cauca, siendo importante el conocimiento que cada una tiene de sí misma, la aceptación y control de sentimientos y emociones, la capacidad para afrontar las situaciones conflictivas especialmente en espacios como el norte del Cauca afectado por situaciones de violencia, pobreza, discriminación que de una u otra manera sensibilizan la emocionalidad de las personas de la región y finalmente la capacidad de superar los conflictos y disfrutar de la vida. En este sentido, un conocimiento interno de sí mismas permitirá controlar las emociones positivas y negativas llegando al equilibrio necesario para asumir las realidades individuales y de la comunidad en la que prestan sus servicios.

Tales realidades deben equilibrarse y dar lugar al bienestar emocional, que se refiere a un conjunto de condiciones que el ser humano necesita para vivir bien, cómodo y con una relativa sensación de felicidad, como lo describe Bisquerra diciendo que el bienestar permitirá a las personas mantener relaciones interpersonales exitosas en la comunidad y sociedad en la que se desarrollan. Esa sensación de bienestar se experimenta cuando se vivencian emociones agradables, especialmente frente a la valoración de la vida, más allá de lo económico (Diener, 2000).

Otro autor en sus estudios de bienestar en relación con la cultura afirma que esta influencia los modos de vestir, relacionarse, comunicarse y las prácticas de crianza, y de forma significativa los procesos psicológicos como la percepción, el pensamiento, la memoria, la inteligencia e incluso la personalidad, demostrando que estas variables cambian dependiendo del contexto (Vera, 2001). De tal manera que para las sabedoras tradicionales ese bienestar se compone de diferentes factores relacionadas con la realidad del entorno, los conocimientos adquiridos y la percepción que tienen

desde su emocionalidad individual, enfrentando los retos de las economías actuales y de la pérdida de las tradiciones en sus comunidades.

Ahora bien, según lo expuesto anteriormente se tomará la Psicología Positiva de Seligman, para abordar el bienestar humano conociendo y potenciando las virtudes y fortalezas de sí mismo, en la búsqueda de la comprensión y promoción del crecimiento humano, la resiliencia y el desarrollo de fortalezas personales (Contreras y Esguerra, 2006). Seligman (2005) expone que se refiere al estudio de experiencias e instituciones que contribuyen a mejorar la vida del ser humano previniendo la incidencia de factores que puedan afectar el bienestar.

Domínguez e Ibarra (2017) explican que el modelo de Seligman plantea un modelo denominado PERMA: P (positive emotion), E (engagement), R (relationships), M (meaning), A (accomplishment), de modo que la conjugación de los cinco, contribuye a la búsqueda de bienestar. Además, tienen las siguientes propiedades: contribuyen al bienestar, son buscados y elegidos libremente por muchas personas y se definen y miden independientemente de los otros elementos.

De este modo bienestar emocional contribuye en cierta medida a la obtención del equilibrio emocional del ser humano, generando acciones que tienen incidencia en los colectivos socioculturales como son las comunidades afrodescendientes norte caucanas y sus prácticas ancestrales ligadas a la búsqueda de bienestar individual y colectivo. La relación directa del bienestar emocional y las prácticas de medicina ancestral de las sabedoras afrodescendientes se encamina hacia la satisfacción de la vida. Para Pavot y Diener (1993) se refiere a que:

Son los propios individuos quienes, ponderando según sus prioridades personales diferentes aspectos de su vida (salud, relaciones interpersonales, vida laboral, nivel adquisitivo y otros), la juzgan en conjunto como más o menos satisfactoria. La “satisfacción

con la vida” es, por consiguiente, un juicio cognitivo sobre la calidad de la propia vida en el que los criterios de juicio son propios de cada individuo (p.164).

Es importante entonces, mencionar que a partir de este estudio es posible conjugar en una investigación el bienestar emocional de las sabedoras afrodescendientes del norte del Cauca con las prácticas de la medicina tradicional ancestral, identificando la satisfacción con sus vidas a partir de la cultura, las tradiciones, la oralidad, las creencias, los ritos, la convivencia en la comunidad, sin obviar que en cada cultura se destacan de modo diferente los componentes de bienestar emocional.

Es importante ahora, desde un enfoque psicológico, hacer un abordaje de la Medicina Tradicional, tomando en cuenta el concepto de la Psicología cultural, como lo explica Guitard (2011): “es el estudio de la manera en que las tradiciones culturales y las prácticas sociales regulan, expresan y transforman la mente humana” (p.66). Aludiendo también a Vygotsky, quien sostiene que lo psicológico tiene un origen y una dimensión sociocultural que incide en la forma de actuar, pensar y relacionarse de los individuos que pertenecen a estas comunidades étnicas.

Es por ello, que la psicología cultural estudia la forma en que las prácticas ancestrales aportan a la consecución de bienestar emocional de manera colectiva e individual, generando una transformación positiva en las comunidades afrodescendientes e invitando a la reflexión sobre los conocimientos heredados, la satisfacción individual, el conocimiento de las emociones propias y ajenas, la percepción de emociones a través de los sentidos y la regulación emocional guiada por las prácticas ancestrales y medicinales que mediante los rituales de sanación, liberación y limpiezas dan lugar a una sensación de mejor calidad de vida y de un bienestar emocional individual y colectivo.

Montes de Oca y Zamora (2020) exponen que:

La medicina tradicional es una realidad presente en todo el mundo. Como su nombre indica, forma parte del patrimonio cultural de cada país y emplea prácticas que se han transmitido de una generación a otra desde centenares de años antes del desarrollo de la medicina actual. Refleja la cultura de un país, su historia y creencias. Como la medicina tradicional o popular ha estado vinculada con los procesos sociales, continúa vigente en numerosas culturas, etnias y estratos sociales, y actualmente existen controversias con respecto a su valor científico. Sin embargo, es importante mencionar que gran número de estas prácticas se han incorporado en la cotidianidad a la tradición familiar (p.2).

Contextualización de la medicina tradicional y afrocolombiana

Latinoamérica, es una región multicultural, en donde tanto comunidades indígenas como afrocolombianas tienen dentro de su cultura los saberes ancestrales y tradicionales heredados de sus antepasados, fundamentados en las tradiciones, creencias y en la sabiduría popular de estas comunidades minoritarias. En las comunidades afrodescendientes se reconoce al curandero, santero o sabedor, que con sus conocimientos de las plantas realizan rituales terapéuticos de sanación, partiendo de los conocimientos ancestrales y legado cultural heredado. Estas personas son de gran valor para estas comunidades, porque se encargan de construir el tejido cultural-social que enlaza las creencias y tradiciones con la realidad del entorno (López et al, 2011).

En muchas comunidades afrodescendientes, el médico tradicional es llamado también, sanador o sabedor tradicional, y se encarga de realizar prácticas que contribuyan al bienestar y la salud de sus comunidades, siendo una práctica que ha coexistido con el desarrollo cultural de estos pueblos. El médico tradicional, es una persona que goza de reconocimiento, respeto, confianza y

credibilidad en la comunidad, llegando a suplir las necesidades de salud en territorios alejados donde el Estado no llega.

Estos tratamientos se basan en una serie de rituales que combinan saberes ancestrales de plantas y acciones de curación de enfermedades, mezcladas con la religiosidad, pues los dioses aportan la sabiduría para que sea posible encontrar el bienestar físico y emocional de quienes buscan ayuda en estos médicos ancestrales. Para este estudio no puede quedar atrás, el componente emocional de las sabedoras ancestrales, quienes, desde el conocimiento de su realidad y el trasfondo de sus prácticas, su bienestar físico y emocional, el nivel de satisfacción de sus metas alcanzadas, entre otros aspectos determinan las condiciones para inferir en sus emociones y en las de los demás.

Es posible concluir entonces, que la autora Bárbara Fredrickson aborda la temática de bienestar emocional realizando aportes significativos para el desarrollo de esta investigación, al proponer que el bienestar se centra en la percepción de la vida plena o aspectos positivos de la vida, situaciones que deben ser evaluadas en las sabedoras afrodescendiente del norte del Cauca, con la finalidad de brindarles herramientas que les permitan tomar autoconciencia de sus emociones, logrando en ellas el alcance de bienestar subjetivo, fortaleciendo procesos para enfrentar los desafíos con resiliencia y alcanzar cada día mayor bienestar. Por otro lado, desde la medicina tradicional, es posible alcanzar el bienestar emocional realizando prácticas ancestrales que deriven en un bienestar integral de las sabedoras y de la comunidad, rescatando las tradiciones y generando una vida plena y satisfactoria.

Metodología

La metodología con la que se va a desarrollar esta investigación, parte de un enfoque cualitativo, sustentado en un diseño fenomenológico, que servirá para interpretar las vivencias y experiencias propias del sujeto de estudio, recolectando la información necesaria a partir de técnicas y herramientas como la entrevista semiestructurada y el grupo focal, para posteriormente realizar el análisis e interpretación de los datos, que permitan identificar el aporte de las prácticas de la medicina tradicional y ancestral para el bienestar emocional de tres sabedoras afrocolombianas del norte del departamento del Cauca

Enfoque de la Investigación

La investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo, definido por Hernández-Sampieri et al (2004) como:

El enfoque cualitativo también se guía por áreas o temas significativos de investigación. Sin embargo, en lugar de que la claridad sobre las preguntas de investigación e hipótesis preceda a la recolección y el análisis de los datos, los estudios cualitativos pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos. Con frecuencia, estas actividades sirven, primero para descubrir cuáles son las preguntas de investigación más importantes; y después, para perfeccionarlas y responderlas. La acción indagatoria se mueve de manera dinámica en ambos sentidos: entre los hechos y su interpretación, y resulta un proceso más bien “circular” en el que la secuencia no siempre es la misma, pues varía con cada estudio (p.7).

Presenta las siguientes características:

- Los investigadores interactúan con los grupos estudiados

- Se debe registrar de manera clara y concisa todo lo observado
- Es inductiva y holística
- Es de naturaleza flexible y recursiva
- Presenta realidades dinámicas y la inferencia de datos

Diseño de la investigación

El diseño de la investigación es fenomenológico debido a que se fundamenta en el estudio de la transmisión de saberes y del proceso de aculturación de las comunidades étnicas tomando en cuenta el bienestar emocional de las sabedoras afrodescendientes del norte del Cauca, desde la perspectiva individual y colectiva, permitiendo el análisis de aspectos como la satisfacción personal, el alcance de metas, la búsqueda del bienestar emocional, la regulación de emociones a partir de los procesos que se surten en las comunidades afrodescendientes norte caucanas

La fenomenología explica la naturaleza de las expresiones, su esencia y el sentido de estas, con el objetivo de comprenderlas desde la experiencia individual y colectiva, y desde su significación, partiendo de la concepción y principios de este campo de estudio. Es importante, conocer las vivencias por medio de los relatos, las historias y las anécdotas, permitiendo un acercamiento a la realidad del entorno y de las tradiciones culturales en las comunidades afrodescendientes.

Según lo expuesto por Findlay (2009, en Castillo, 2020), la fenomenología dirige su interés hacia el cómo de las situaciones desde la experiencia, los significados y las vivencias de la realidad, a través de la descripción de los fenómenos vividos concretamente.

Técnicas e Instrumentos

Las técnicas e instrumentos utilizados en esta investigación, pretenden obtener datos enfocados a dar respuesta al objetivo general y objetivos específicos del estudio y de esta manera analizar los resultados pretendiendo responder la pregunta de investigación. Las técnicas son:

Entrevista semiestructurada: definida según Díaz-Bravo et al (2013) como una conversación entre el entrevistador y entrevistado, sin imponer interpretaciones o respuestas, siendo el entrevistador una guía que encausa las preguntas para dar respuesta a los temas que le interesan. El propósito es comprender aspectos sociales y culturales de los diferentes grupos haciendo uso de la subjetividad para su análisis.

La entrevista se construyó a partir de las categorías de investigación Bienestar Emocional y Medicina Tradicional, con la intención de describir la forma como el bienestar emocional de las cinco sabedoras afrodescendiente norte caucanas aporta a las prácticas tradicionales y ancestrales de la medicina tradicional. Consta de seis (6) preguntas previamente establecidas de tipo abiertas, elaboradas con la finalidad de que las personas entrevistadas puedan exponer su trayectoria en la medicina tradicional y el aporte que esta ha realizado a su bienestar emocional. Las preguntas abiertas dan lugar a distintas respuestas y permiten un diálogo fluido entre el entrevistador y entrevistado haciendo una entrevista amena que permite la comprensión de fenómenos como la percepción, conciencia y equilibrio emocional, foco de esta investigación.

Grupo Focal: se define como un espacio de opinión de tipo colectivo, es decir con 5 o más participantes, con la intención de captar los pensamientos, creencias, sentimientos, ideales de los individuos participantes para recolectar datos cualitativos importantes a través de la discusión. Los grupos focales incluyen una temática específica, preguntas de investigación planteadas,

objetivos claros, justificación y lineamientos. De acuerdo al objetivo, se determina la guía de entrevista y la logística para su consecución (Hamui-Sutton y Varela-Ruiz, 2013).

Participantes

Los participantes o muestra de esta investigación son las sabedoras afrocolombianas del norte del Cauca que practican la medicina tradicional-ancestral y que son reconocidos en la región. Se seleccionó como muestra a tres (3) sabedoras ancestrales de la Comunidades afrodescendientes, de renombre en esta zona del departamento, debido a la tradición de la transmisión de conocimientos, la sanación física y emocional proporcionada a las personas y el conocimiento adquirido que se ha fortalecido a través de la práctica constante de la medicina tradicional y ancestral, sin dejar atrás la percepción de su bienestar propio y su estado emocional individual.

Las sabedoras tradiciones se caracterizan por tener un profundo conocimiento frente a las prácticas ancestrales destacando la medicina tradicional afrodescendiente que han aprendido de sus antepasados (abuelos, padres, tíos) como un legado generacional. Las tres (3) sabedoras que participan en la investigación son nativas del municipio de Guachené, norte del Cauca y oscilan en edades entre los 50 – 90 años, pertenecen a la comunidad afrodescendiente y tienen vastos conocimientos de los rituales de sanación física y emocional con una experiencia que supera los 30 años.

La cosmovisión y espiritualidad de las sabedoras ancestrales están ligadas a una fuerte dimensión espiritual donde se considera fundamental la salud y el bienestar para lograr el equilibrio entre mente, cuerpo, espíritu y entorno social, por ende, los métodos de sanación que practican las sabedoras no solo están limitados al bienestar físico sino que también abordan aspectos emocionales, mentales y espirituales. Estas mujeres (mayoras) son reconocidas a nivel

municipal y son respetadas como lideresas espirituales debido a sus conocimientos, recalcando la diversidad dentro de las comunidades y que las prácticas individuales pueden variar significativamente dependiendo de cada médico tradicional, pues cada uno tiene sus técnicas y terapias individuales. Al respecto es pertinente decir que, la sabiduría, experiencia y conocimientos fueron transmitidos de forma oral de generación en generación, lo que las impulsa y motiva a continuar con estas prácticas ancestrales para que pervivan en las nuevas generaciones, permitiendo así conservar el acervo cultural que caracteriza a las comunidades afrodescendientes del norte del Cauca y ofrecer sanación espiritual y física a quienes las consultan.

Criterios de inclusión

Los criterios de inclusión son:

- Sabedoras ancestrales que habiten en regiones del norte del Cauca
- Conocimiento sobre rituales de medicina tradicional
- Reconocimiento en la región debido a las prácticas ancestrales
- Que sean practicantes actuales de medicina tradicional ancestral

Criterios de exclusión

Los criterios de exclusión son:

- Aplicación de conocimientos científicos en las prácticas de sanación
- Médicos occidentales
- Que no sean reconocidos por la comunidad
- Que habiten por fuera de la región norte caucano

Procedimientos

Para un adecuado desarrollo del proceso de investigación se deben considerar las

respectivas autorizaciones y consentimientos informados, relacionados con el tratamiento de los datos de los participantes, realizando un proceso investigativo que se ajuste a los procedimientos éticos requeridos para estos casos. De igual forma se requiere autorización para la publicación de fotografías e imágenes, desde los lineamientos de la ética y la responsabilidad que deben caracterizar todos los estudios académicos.

Sistematización y Análisis de Resultados

La sistematización de resultados es un proceso que se desarrolla a partir de la reflexión y de los conocimientos obtenidos en las experiencias prácticas y aplicación de instrumentos en la población estudiada. Es una metodología que permite relacionar la teoría y la práctica, sistematizando las interpretaciones y dando significado a las acciones realizadas (Martinic, 1999).

Desde esta perspectiva, la sistematización es un “proceso metodológico de reflexión y de producción de conocimientos de las experiencias prácticas de los proyectos educativos” (Martinic, 1999). Según este mismo autor, desde el punto de vista epistemológica, la sistematización se enmarca en la tradición crítica e interpretativa que relaciona la teoría y la práctica, y su objeto sería sistematizar las interpretaciones que crean las personas con el fin de dar significados a las acciones que realizan (Redondo et al, 2008)

El proyecto *Prácticas de la medicina tradicional y ancestral que aportan al bienestar emocional de tres sabedoras afrocolombianas*, ejecutado en el departamento del norte del Cauca, se centra en dar a conocer las prácticas tradicionales de las comunidades afrodescendientes que generan aportes significativos al bienestar emocional de las sabedoras ancestrales y como este influye y aporta en la salud individual y colectiva.

En la investigación participaron activamente tres (3) sabedoras ancestrales, que, a través de las entrevistas realizadas, se encargaron dar respuesta a una serie de preguntas orientadas hacia los objetivos del proyecto. Para la recogida de la información se utilizaron técnicas cualitativas, implementando la entrevista semiestructurada con el objetivo de indagar acerca de la categoría de investigación de bienestar emocional, recalcando las subcategorías (percepción, conciencia y regulación) que se desglosan de la misma. Por consiguiente, se aplicó un grupo focal, para así dar profundidad a las respuestas dadas en la entrevista semiestructurada.

La información recopilada se codificó por medio del software, bajo la aplicación de “ATLAS ti”, una herramienta importante para la interpretación de experiencias y opiniones de las sabedoras ancestrales. Se realizó una clasificación por colores, buscando la forma de que la información sea clara para la interpretación del lector.

Análisis de los resultados

Avanzando en la investigación, a partir de las subcategorías abordadas, se exponen los datos encontrados en la codificación, con las técnicas utilizadas al recopilar la información suministrada por las tres (3) sabedoras ancestrales.

Tabla 1

Categorías de Análisis

Categorías de análisis	Concepto	Hallazgo
<p>Percepción emocional (Objetivo 1)</p>	<p>Según Mayer, Salovey y Caruso, (2000). Incluye la habilidad de identificar emociones en uno mismo, con sus correspondientes correlatos físicos y cognitivos, como también en otros individuos, junto con la capacidad de expresar emociones en el lugar y modo adecuado.</p>	<p>En las entrevistas realizadas a las sabedoras ancestrales, se pudo evidenciar la percepción que tienen frente al bienestar emocional, coincidiendo que el bienestar emocional se constituye desde el encadenamiento de cuerpo, mente y espíritu a su vez, se menciona que hay que estar en paz para poderle dar validez a las emociones así se ayudara a entender el mundo</p>
<p>Conciencia emocional (Objetivo 2)</p>	<p>Para Mayer, Salovey y Caruso (2000), se trata de: La capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Esta competencia se centra en reconocer, identificar y concientizar los propios sentimientos y emociones para poder darle el nombre que le corresponden, en lugar de sentirse “bien” o “mal” (p.1).</p>	<p>Las participantes concluyeron que primero se deben reconocer las emociones para poderlas controlar, y que depende de cada situación que se vivencia se experimentara la emoción pertinente. Sin embargo se expone que es la capacidad de entender los desaciertos del diario vivir</p>

<p>Regulación emocional (Objetivo 3)</p>	<p>Al respecto Oliveros (2018), la define como una competencia que contribuye a manejar las emociones de forma adecuada y se refiere a tomar conciencia entre la emoción, la cognición y el comportamiento, esta competencia contiene algunas micro competencias.</p>	<p>Para el manejo y regulación emocional, las sabedoras tradicionales asumen que las plantas aromáticas como el toronjil, manzanilla, hierbabuena, cidròn, albaca, mejorana, té verde, valeriana, entre otras, en conjunto con los ritos ancestrales como los baños, danzas, espacios de sanación y liberación, permiten regular las emociones, pues contribuyen al manejo del estado de ánimo y liberación de energías que pueden perjudicar la estabilidad emocional.</p>
--	---	---

Nota. Elaboración propia

El siguiente apartado, se hace una exposición de los resultados obtenidos a través de las entrevistas realizadas a las tres (3) sabedoras ancestrales, con el fin de dar respuestas a los objetivos planteados en la investigación.

Subcategoría: Percepción Emocional

De acuerdo al primer objetivo, conocer como las sabedoras tradicionales perciben el bienestar emocional

Hallazgo 1

Con relación a las respuestas obtenidas por las tres sabedoras, la percepción emocional hacer referencia a la unión entre cuerpo, mente y espíritu, lo que permite dar validez a las emociones reflejadas consigo mismas y los demás desde sus conocimientos ancestrales. La

participante 1 al respecto manifiesta, es un lugar donde encuentra la paz y que le permite a su vez, validar las emociones y encontrar las conexiones entre el cuerpo y la mente que les permitan alcanzar el bienestar emocional propio y de las personas que atienden. Es importante esa conexión porque de ella depende el entendimiento de los mensajes que Dios le envía en sueños o visiones para encontrar la sanación emocional-espiritual y física que necesitan ellas y las personas que atienden. Dentro de la percepción frente al bienestar emocional cabe mencionar que en las comunidades afrodescendientes norte caucanas se utilizan rituales de limpiezas energéticas, practicadas por las sabedoras tradicionales para liberar las energías que producen malestares que afectan el cuerpo y el espíritu del ser humano.

La participante 1 afirma que: Para mi bienestar emocional se constituyen desde el ser encadenado de mente, cuerpo, espíritu. Donde uno puede estar en paz, dándole la validez a todas las emociones que experimentan, pero cuando no sabemos responder adecuadamente ante cualquier emoción nos enojamos y de esta manera el cuerpo no hace conexión con la mente y empiezan aparecer todos esos síntomas que desgastan el cuerpo.

Con respecto a la participante 2, esta sabedora afirma que ella tenía un concepto errado de bienestar emocional, pues lo relacionaba con la pareja. Actualmente su percepción ha cambiado comprendiendo que este, depende del bienestar físico y mental, y de las emociones que cada persona tenga frente a las diferentes situaciones que enfrenta a diario. En palabras de la sabedora: Anteriormente, yo conocía el bienestar emocional, como estar bien con la pareja, pero, cuando empecé a entender que el bienestar emocional depende del bienestar físico y mental entendí que va más allá que las emociones nos ayudan a entender el mundo que nos rodea y que a través de las emociones se mueve el mundo.

De igual manera la participante 3 menciona que: Las personas deben estar bien consigo mismas y cuando este uno mismo bien lo está con los demás. Es la capacidad de entender los triunfos los desaciertos, es entender las emociones del diario vivir.

Análisis

La percepción emocional como lo plantean Mayer, Salovey y Caruso, (2000) relaciona situaciones objetivas y subjetivas que se encuentran en los contextos donde se desarrolla el ser humano, haciendo uso de los sentidos para captar o percibir las condiciones que el medio externo provee y que dan lugar a los sentimientos, pensamientos e interpretaciones; así lo expresan las sabedoras al destacar las conexiones entre el cuerpo (objetivo) y mente-espíritu (subjetivo) y que les permiten percibir las energías positivas o negativas que afectan su bienestar emocional.

Aunque el concepto encontrado en las sabedoras se relaciona mucho con sus creencias y rituales ancestrales, para ellas es claro que el bienestar emocional es fundamental para comprender las emociones propias, las emociones de los pacientes y del mundo que las rodea, para lo que hacen uso de sus conocimientos ancestrales y de plantas, conjugando estos saberes con el fin de aportar bienestar físico y espiritual a quienes requieren de sus servicios.

Conclusión: Estas sabedoras son capaces de percibir las realidades individuales propias y ajenas, de sentir cuando las energías son positivas o no, de interpretar las diferentes situaciones emocionales que afectan su bienestar y su conexión con Dios. Pero a su vez como lo expone Bisquerra (s.f.), el ser humano percibe las realidades y es capaz de transformarlas, dando un significado que transforme las emociones percibidas en conexiones de cuerpo, mente y espíritu que lleven hacia la consecución de bienestar emocional propio y con el entorno.

Subcategoría: Conciencia Emocional

Respecto al objetivo específico 2, Identificar como las sabedoras tradicionales reconocen y comprenden las emociones propias y de sus consultantes en el contexto de la practica ancestral.

Hallazgo 2

La conciencia emocional para las sabedoras ancestrales, va más allá de tener un autoconocimiento de las emociones. Desde su quehacer como sabedoras buscan proporcionar a sus consultantes alternativas para contribuir a que exista una conexión entre mente, cuerpo y espíritu, puesto que imparte y conocen de estas prácticas ancestrales que buscan generar un bienestar integral tanto a nivel individual como colectivo.

Cabe resaltar, que las sabedoras explican que, algunos de sus dones fueron dados por Dios y, por ende, los utilizan para promover el bien, desde sus conocimientos buscan incorporar esos saberes con la parte mental, ya que refieren que una sanación completa se produce utilizando las plantas, ritos que se llevan a cabo en ríos, casas o recintos espirituales de las sabedoras, baños y remedios, pues ayudan a crear un vínculo o conexión total entre cuerpo y mente.

Por consiguiente, la entrevista realizada a la participante 1, refiere que la conciencia emocional, consiste en conocer las emociones propias y de los demás para saber vivir en paz, consigo mismo y el entorno que los rodea. Cabe mencionar que, a través de sus conocimientos ancestrales, las sabedoras buscan orientar al consultante en la manera de regular las emociones y comportamientos ante situaciones que se puedan presentar en la cotidianidad.

La participante 1 expone que: Primero hay que reconocer las emociones, para saber cuándo se viven y poderlas reconocer. Mi trabajo es bueno, por medio de mis conocimientos me doy cuenta que Dios me dio este don con un propósito. Cuando yo experimento una situación o sale cualquier

emoción mi cuerpo inmediatamente responde y expresa la emoción que esté pasando, yo reconozco las emociones, su energía y si sigue otra creencia o sigue otra fuerza no se le puede hacer el trabajo.

Al respecto, la entrevista realizada a la participante 2 reflejó que: Todas las situaciones así sean diferentes, tienen una reacción diferente. Ante cualquier situación se desencadena una emoción y de acuerdo a ello, reconozco si es buena o mala y como debo abordarla. Con mis conocimientos me siento feliz, porque me motiva a continuar.

Por otra parte, la entrevista realizada a la participante 3 expone que: La idea que es la capacidad de entender los aciertos y desaciertos, es entender las emociones del diario vivir. De acuerdo al momento surge la emoción ya que sea la tristeza, rabia e inconformidad debo conocer que me genere esa emoción y saber cómo la voy a asumir para controlar y sostener una calidad de vida. Pero no hay comprensión del punto de vista propio.

Análisis

La conciencia emocional desde Mayer, Salovey y Caruso (2000) permite que el ser humano actúe de manera asertiva frente a situaciones que pueden tornarse difíciles y guía hacia una toma de decisiones adecuada, tomando en cuenta las emociones propias y ajenas, como lo plantea la participante 1 al expresar que es capaz de reconocer la emocionalidad de la persona a que está atendiendo, identificando sus energías y abordándolo con el conocimiento ancestral. De igual manera la participante 2 expone que cada situación emocional es diferente y que ella a través de sus conocimientos ha podido abordar las problemáticas de los otros, ayudándoles a encontrar solución, lo que hace que sienta felicidad al impartir y utilizar las prácticas ancestrales.

Mayer, Salovey y Caruso (2000) aseguran que la conciencia emocional se centra en reconocer, identificar y concientizar los propios sentimientos y emociones, como lo expresa la participante 1 al decir que ella reconoce sus emociones y consciente de lo que piensa y siente, pero este es un modo de poder percibir las emociones de los demás y así poderles ayudar a reconocer sus propias emociones y encontrar alivio para el cuerpo y la mente.

Del mismo modo la participante 3 de acuerdo con lo expuesto por el autor, expone la importancia de comprender las emociones desde el autoconocimiento es decir, las emociones propias, la autorregulación o control de las emociones para asumirla y controlarla y la automotivación que se refiere a continuar con el legado de tradición ancestral ligado a las prácticas medicinales como agente motivador que contribuye al bienestar general del ser humano y de quienes continúan buscando la sanación del cuerpo y el alma.

Conclusión

La conciencia emocional contribuye altamente al reconocimiento de las emociones, especialmente en las sabedoras tradicionales, quienes son capaces de identificar en sí mismas cuando sus emociones las afectan, es decir, tomar conciencia de las emociones propias, pero también de saber que pueden reconocer las emociones en los demás, sin importar el contexto en el que se encuentren. Para las sabedoras tradicionales es fundamental reconocer, identificar y concientizar los propios sentimientos y emociones, pues así les será más fácil conectar con Dios y obtener el conocimiento para ayudar a sanar su espíritu y encontrar el equilibrio que le permita generar ayuda a los otros. La importancia de la conciencia emocional radica pues en la construcción de mejores relaciones interpersonales, pues permite abordar claramente los sentimientos y emociones contribuyendo a encontrar la mejor solución, asumiendo realidades que

a veces son difíciles de aceptar y como lo expone la participante 3, entendiendo que el ser humano tiene aciertos y desaciertos, lo importante es encontrar el equilibrio que conduzca al bienestar emocional.

Subcategoría: Regulación Emocional

Respeto al último objetivo específico documentar las técnicas y métodos utilizados por las sabedoras tradicionales para el manejo y regulación de las emociones.

Hallazgo 3

Teniendo en cuenta las entrevistas proporcionadas a las sabedoras ancestrales se evidenció que estas buscan garantizar el equilibrio emocional por medio de plantas, baños y ritos. Cabe mencionar, que estas prácticas no sólo buscan equilibrar las emociones, sino que contribuyen a tener una adecuada gestión y regulación de las mismas. Las sabedoras suelen utilizar prácticas que aportan al cuidado y mejora de la calidad de vida como limpieza, sanación, abriendo caminos, entre otras, dependiendo de la necesidad de cada individuo.

Por ende, en las entrevistas realizadas a las tres (3) participantes se refleja una similitud en sus respuestas, es decir, que la regulación emocional la asocian al manejo de las emociones, por medio de la sanación de cuerpo, mente y espíritu. Por ende, buscan generar un bienestar emocional a los consultantes a través del uso de las plantas, baños y ritos, lo que se constituye la totalidad de sus conocimientos y saberes ancestrales.

En la entrevista formulada a la participante 1 manifiesta que: es entender lo que Dios quiere enseñarme a través de los sueños y de las vivencias, es por eso, que se debe hacer limpieza a nuestros espacios sagrados a nuestro cuerpo; a echar fuera todo lo que produce malestar todas las situaciones que uno vive lo hacen cambiar de emoción.

Ejemplo: si yo estoy observando un hecho de violencia de inmediato sale a reflejar miedo y rabia y yo me tomo una valeriana, porque, es una planta aromática que ayuda a regular las emociones, en situaciones difíciles, produce un efecto de calma y tranquilidad, logrando superar el momento difícil. También se utilizan los baños para el manejo de las emociones, usando plantas que cumplen un objetivo encaminado hacia la sanación y la atracción de energías positivas.

Por otro lado, la entrevista realizada a la participante 2 expone que: Me realizo baños asisto a ritos de sanación y liberación, también a mi recinto sagrado, consumo de bebidas a base de plantas medicinales siempre buscando el interés colectivo e individual no solo las plantas aportan al bienestar emocional sino los ritos que están inmersos en la práctica.

Por último, la participante 3 manifiesta que desarrollan actividades donde se danza de acuerdo al estado lunar para que haya una liberación de diferentes sentimientos, esto se complementa con bebedizos de plantas y el trabajo espiritual. Es un trabajo más profundo y va más allá de cada persona, permitiéndole encontrar y manejar las emociones, las situaciones de estado de ánimo, que desencadenan sentimientos de enojo o tristeza, y que, con los baños de plantas aromáticas, consiguen que la persona se regule emocionalmente; estas plantas tienen efectos tranquilizantes o relajantes contribuyendo al alcance del bienestar emocional.

Análisis

Las prácticas ancestrales son un pilar muy importante en las comunidades afrodescendientes y continúan arraigadas a muchas de las tradiciones que desde la esclavitud se practican, evidenciándose en la práctica de esta actividad ejercida por las sabedoras ancestrales. Se evidencia según lo expuesto por las sabedoras que contribuyen significativamente a encontrar equilibrio y regulación de las emociones, pues muchas de las plantas utilizadas tienen efectos

positivos para el ser humano, especialmente cuando se utilizan los conocimientos para su uso, en este caso partiendo de la ancestralidad de estos pueblos, que se conservan en las sabedoras ancestrales que por siglos han utilizado las plantas para encontrar el bienestar físico y emocional en sus comunidades, permitiendo como lo manifiesta Oliveros (2018), contribuir a manejar las emociones de forma adecuada, tomando conciencia entre la emoción, la cognición y el comportamiento. Cabe resaltar, que estos conocimientos ancestrales buscan principalmente, que las personas encuentren una armonización en su totalidad, es decir, que puedan ser conscientes de sus emociones sean positivas o negativas, para de este modo poder regularlas.

Conclusión: Los razonamientos permiten concluir que las prácticas ancestrales buscan integrar la salud física y emocional de los individuos, guiándolos hacia la regulación emocional, haciendo uso de los beneficios proporcionados por la naturaleza y de las estrechas conexiones y relación con la espiritualidad. Cabe destacar que estos conocimientos no buscan sustituir a la medicina occidental, sino que son un complemento y conjugación con sus conocimientos ancestrales, para así, ayudar al ser humano y a su comunidad en el encuentro del bienestar físico y emocional, pues uno no existe sin el otro y no es posible regular las emociones si hay un malestar físico y viceversa.

Los resultados de las entrevistas a las tres (3) sabedoras tradicionales permitieron realizar una caracterización de las plantas ancestrales más utilizadas por ellas y que contribuyen a la regulación emocional a través de ritos, danzas y tomas. Estas prácticas se describen en la siguiente tabla.

Tabla 2

Plantas medicinales y ritos usados para la regulación emocional

Planta o Rito	Descripción
Cidrón	Es usado en la medicina tradicional para los resfriados, fiebre, espasmos por asma, flatulencia, cólicos, diarrea, indigestión, dispepsia, insomnio y ansiedad. También ha sido usada como antipirético y sedante
Valeriana	Es una especie americana, con un amplio historial de propiedades medicinales y farmacológicas. Probablemente, una de las más utilizadas en el tiempo por el poblador andino en medicina tradicional como un sedativo o somnífero. Además es utilizada como calmante para los nervios y crisis de depresión y ansiedad
Manzanilla	La manzanilla es una de las plantas más utilizadas en las prácticas ancestrales por sus beneficios altamente conocidos, y el consumo de esta se ha extendido de manera que es consumida en diferentes partes del mundo. La parte más utilizada de esta planta es su flor, pues se ha demostrado que las infusiones realizadas con ella, ayudan a aminorar molestias de muy diversa índole, entre ellas: <ul style="list-style-type: none">• Dolores estomacales asociados a infecciones• Ansiedad y estrés• Indigestión y desinflamación• Limpieza de impurezas en la piel

Lavanda	En la medicina ancestral se emplean los tallos con hojas y flores, por vía oral, para combatir trastornos nerviosos (insomnio, palpitaciones) y estomacales, y también como emenagogo; en compresas y baños para mitigar dolores reumáticos; por su acción balsámica se utiliza en inhalaciones y vahos en casos de laringitis, bronquitis, catarros y resfríos.
Hierbabuena	La medicina tradicional señala que la hierbabuena posee propiedades antiinflamatorias y relajantes, además de calmantes para ciertos dolores, como el de estómago. Esta planta también cuenta con sustancias químicas como mentona, felandreno y limoneno, que pueden ayudar a nivelar los niveles hormonales del organismo. El aceite extraído directamente de la hoja de hierbabuena, gracias a los componentes que, como ya se mencionó, actúan en los nervios, puede ayudar a relajar.
Toronjil	Por sus propiedades estimulantes, estomacales, aromáticas, carminativas y antiespasmódicas, las hojas, flores y tallos de toronjil son ampliamente usados en medicina tradicional para tratar estados depresivos y nerviosos, insomnio, dolor de cabeza, trastornos de la menopausia y afecciones cardíacas; además es considerada de utilidad en malestares estomacales y respiratorios (tos y bronquitis).

Danzas para la armonización	<p>Es una oportunidad de mejorar la relación de las personas consigo mismas, en lo social, y encontrar el lugar de cada una en el mundo. Son utilizadas dependiendo la necesidad, donde el componente ancestral se hace evidente en los instrumentos de percusión, estas actividades realizadas para la atracción de beneficios económicos, sanación por medio de espiritualidad y sanación emocional.</p> <p>La danza y la música son un tejido diverso de diferentes colores, tramas y diseños que, en conjunto, forman una sola red de pensamientos, costumbres y formas de ver el mundo, conectándose a través de ella con la espiritualidad y sacralidad ancestral (Estrada, 2007).</p>
Baños	<p>Asociados con los ritos en las religiones de origen africano, el baño actúa en las esferas física, mental y espiritual e integra el legado que formó la identidad afro, promoviendo la regulación emocional y atrayendo energías positivas que armonizan el cuerpo y el espíritu en la búsqueda del bienestar emocional.</p> <p>Se preparan los baños con variedades de plantas que generan armonización, limpiezas de energías, atracción económica, sanación de emociones teniendo en cuenta el equilibrio entre cuerpo y mente en relación con la espiritualidad</p>
Limpiezas	<p>Se practica en las culturas tradicionales en búsqueda de atención terapéutica y reequilibradora. Entendiéndola como procedimiento</p>

etnomédico, se trata de un modo reequilibrador dirigido a varios niveles:

- a) *Emocional*. Las vivencias conllevan a veces variaciones y alteraciones importantes a nivel emocional, roces y enfrentamientos. Ahí es donde interviene la limpia, movilizándolo, y permitiendo el fluir de nuevas emociones. La limpia es necesaria para desbloquear la consecuencia de esa emoción.
 - b) *Espiritual*. A veces, la gente se adentra donde no debe en el camino espiritual, esto puede conllevar la pérdida del rumbo verdadero y la entrada en la vida de la persona de "elementos dañinos" procedentes del mundo espiritual, invasivos, esclavistas y perjudiciales que dañan el bienestar emocional.
 - c) *Mental*. El exceso de trabajo intelectual, las preocupaciones, el estudio, la falta de descanso, el estrés, el desgaste normal y natural de la vida, la fatiga, la edad, consumen y obstruyen la energía vital de la persona, por lo que la limpia la ayuda a su revitalización.
 - d) *Físico*. La baja del sistema inmunitario, el exceso de actividad laboral, la deficiencia alimentaria, el cansancio muscular, la falta de sueño, el desgaste general, la edad, los excesos y abusos consumen, degradan y degeneran a la persona impidiendo una funcionalidad equilibrada del organismo. La limpia, a este nivel, según la tradición, primero desbloquea y luego ayuda a eliminar
-

los residuos y malas energías, regulando el bienestar físico de la persona.

e) *Energético*. La limpia ayuda a eliminar las adherencias y toda la energía negativa absorbida involuntariamente al relacionarse con otras personas. Moviliza y neutraliza influencias negativas proyectadas por otros, regulando la emocionalidad de las personas

Nota. Elaboración propia a partir de la Cartilla de Medicina tradicional afrocolombiana (2021).

Conclusiones

Las comunidades afrodescendientes del norte del Cauca tienen un arraigo cultural en las prácticas medicinales ancestrales, además porque contribuyen desde hace muchos años a la salud física y mental de sus integrantes, generando estados de bienestar integral, destacando que el bienestar emocional hace parte fundamental del ser humano. Por esta razón desde la psicología cultural podemos analizar como la cultura ancestral influye en el desarrollo de las comunidades que tienen como objetivo priorizar la mejora en la calidad de vida individual y colectiva a su vez, nos permite analizar como una persona puede trasformar en un entorno social por medio de pensamientos y acciones, es por ello que se evidencia como las sabedoras toman equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu para lograr bienestar emocional, intentando con su sapiencia y cultura establecer la percepción, conciencia y regulación emocional en la conexión cuerpo, mente y espíritu, mediado por la sabiduría impartida por Dios.

Las sabedoras ancestrales se constituyen en las comunidades afrodescendientes nortecaucanas en el puente para encontrar el bienestar emocional, utilizando las plantas

medicinales y los ritos espirituales para prevenir enfermedades físicas y afectaciones mentales, o en el mejor de los casos servir como medio de sanación, especialmente espiritual, pues contribuyen al encuentro de la armonía y equilibrio emocionales. Además, estas mujeres son fundamentales para la trasmisión de valores culturales, especialmente las prácticas de sanación medicinal ancestral utilizando las limpiezas, los baños y las danzas de armonización.

Las afectaciones en el bienestar emocional de las comunidades afrodescendientes se relacionan en gran medida con las emociones negativas que se insertan en el cuerpo, la mente y el espíritu de las personas, siendo necesario armonizar los espacios y encontrar las afectaciones internas desde la psicología de cada individuo, percibiendo sentimientos o ideas perturbadoras, concientizando a la persona de sus emociones propias y externas y buscando una solución que los equilibre emocionalmente, asumiendo la realidad individual, colectiva y del contexto donde se desarrollan.

Recomendaciones

Se recomienda que esta investigación sea la base para estudios posteriores que evidencien la importancia del bienestar emocional en las comunidades afrodescendientes del norte del Cauca, además del fortalecimiento del bienestar emocional de las sabedoras tradicionales, como componente individual que repercute en lo social y comunitario, pues contribuyen activamente con las prácticas ancestrales al abordaje de problemáticas de la región.

Es importante generar acompañamientos desde la psicología a las sabedoras tradicionales, para que incluyan en sus prácticas aspectos de la Psicología que puedan implementar para mejorar el bienestar emocional de ellas y de los miembros de la comunidad que utilizan sus servicios en búsqueda del equilibrio de cuerpo, mente y espíritu.

Se reitera la necesidad de documentar las prácticas ancestrales de las comunidades afrodescendientes, dando valor a la medicina tradicional que al conjugarla con la occidental puede dar lugar a encontrar nuevas medicinas y procedimientos que beneficien a la humanidad, además de recalcar el valor inmaterial del conocimiento de los sabedores ancestrales en sanación a partir de las plantas y rituales sagrados de sus comunidades como componente étnico de los territorios nortecaucanos.

Referencias Bibliográficas

- Alcaldía del Municipio de Guachené. (2023). Plan de Desarrollo municipal 2020-2023. <https://www.guachene-cauca.gov.co/Transparencia/PlaneacionGestionYControl/Plan%20de%20Desarrollo%20del%20Municipio%20de%20Guachen%C3%A9%20Cauca%202020-2023.pdf>
- Almeida, C., Ribeiro, M., Káster, M., Griebeler, S., Barbieri, R. (2020). Inter-relações no cuidado com as plantas medicinais - “vem de berço”. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2393-66062020000200229&lang=es
- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 35 (2), pp. 161-164. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>
- Asociación afrocolombiana African Queen. Proyecto: Valoración de la medicina tradicional como alternativa para mejorar los problemas y alteraciones de salud físico/espirituales en las comunidades negras, afrocolombianas, raizales y palenqueras en la ciudad de Barranquilla y el departamento del Atlántico. Ministerio del Interior. https://issuu.com/germarot/docs/dise_o_de_cartilla

- Atriano, R., y Benito, B. (2021). Medicina tradicional mexicana, cultura y tradición, un paso hacia la Etnofarmacología. *Intercyt, Interculturalidad, ciencia y tecnología*.
<https://www.eumed.net/uploads/articulos/e14ca9cdb322859227bffd8c86060da.pdf>
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*. 10, 61-82.
<https://www.redalyc.org/pdf/706/70601005.pdf>
- Bussmann, R., y Sharon, D. (2015). *Plantas medicinales de los Andes y la Amazonía*. Editorial Graficart SRL. https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/10/916684/plantas-medicinales-de-los-andes-y-la-amazonia-la-flora-magica-_Qa3dgqr.pdf
- Cardona, J., y Rivera, Y. (2012). Representaciones sociales sobre medicina tradicional y enfermedades foráneas en indígenas EmberaChamí de Colombia. *Revista Cubana de Salud Pública*. 38(3):471-483. <https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2012.v38n3/471-483/es>
- Contreras, F., y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas*, 2(2), 311-319.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982006000200011
- Corrales, I., Reyes, J., y Piña, R. (2014). Plantas medicinales de interés estomatológico. *Revista 16 de abril*. 53 (256), 79-98. <https://www.medigraphic.com/pdfs/abril/abr-2014/abr14256h.pdf>
- Cubero, M., Santamaría, A. (2005). Psicología cultural: una aproximación conceptual e histórica al encuentro entre mente y cultura. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 23, 15-31.
<https://www.redalyc.org/pdf/799/79902303.pdf>

- Díaz, L. (2011). La Observación. *Textos de apoyo didáctico UNAM*.
https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/La_observacion_Lidia_Diaz_Sanjuan_Texto_Apoyo_Didactico_Metodo_Clinico_3_Sem.pdf
- Díaz, E. (2017). La etnoeducación afrocolombiana, entre saberes y prácticas en el norte del Cauca. Corporación Universitaria Iberoamericana.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6564889.pdf>
- Diener, E. (2000). Subjective well – being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 55, 34 – 43. <https://psycnet.apa.org/record/2000-13324-004>
- Domínguez, R., e Ibarra, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*. 21 (96), 660-679.
<https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>
- Estrada, B. (2007). Recrear la espiritualidad ancestral a través de la danza y la música como formas de educación propia. *Revista Educación y Pedagogía*. 19 (49).
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/revistaeyp/article/view/6637>
- Fredrickson, B. (2011). The role of Positive Emotions in Positive Psychology. *American Psychological*. 36 (3), 218 – 226.
https://www.researchgate.net/publication/272078884_The_Role_of_Positive_Emotions_in_Positive_Psychology
- García-Alandete, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En-claves del pensamiento*. 8 (16) https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-879X2014000200013

- García, J., y Castellanos, A. (2021). Sabedoras de vida, una exaltación a las prácticas culturales vinculadas a la Etnobotánica por parteras afrocolombianas del kilombo Los Gritos de Bogotá. [Tesis de Pregrado, Universidad Distrital Francisco José de Caldas]. <https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/26311/GarciaDuarteJeimyAlexandra%2CCastellanosRoncancioAdrianaKatherine2021.Sabedoras%20de%20vida%2C%20una%20exaltaci%C3%B3n%20a%20las%20pr%C3%A1cticas%20culturales%20vinculadas%20a%20la%20etnobot%C3%A1nica%20por%20parteras%20afrocolombianas%20del%20Kilombo%20%22Los%20Gritos%22%20de%20Bogot%C3%A1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Garzón, L. (2016). Conocimiento tradicional sobre las plantas medicinales de yarumo (*cecropia sciadophylla*), carambolo (*averrhoa carambola*) y uña de gato (*uncaria tomentosa*) en el Resguardo indígena de Macedonia, Amazonas. *Luna Azul*. (43). http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1909-24742016000200017&lang=es
- Gordillo, A. (2023). Bienestar y educación emocional en la educación superior. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación Horizontes*. 7 (27). http://portal.amelica.org/ameli/journal/466/4664306039/html/#redalyc_4664306039_ref25
- Granados, S., Martínez, L., Morales, P., Ortiz, G., Sandoval, H., y Zuluaga, G. (2005). Aproximación a la medicina tradicional colombiana. Una mirada al margen de la cultura occidental. *Revista Ciencias de la Salud*. (3) 1. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732005000100012

Guitard, M. (2011). Una interpretación de la Psicología Cultural: aplicaciones prácticas y principios teóricos. *Suma Psicológica*. 18 (2), pp. 65-88.
<http://www.scielo.org.co/pdf/sumps/v18n2/v18n2a06.pdf>

Gutiérrez, A., Vásquez, J., Cárdenas, J., Mateus, L., y Castrillón, F. (2015). *La finca tradicional econativa del norte del Cauca*. ARFO Editores e Impresores. https://semillas.org.co/apc-aa-files/5d99b14191c59782eab3da99d8f95126/cartilla-finca-tradicional-econativa-norte-del-cauca_1.pdf

Hernández-Sampieri, R., Collado, C., y Baptista, M. (2004). *Metodología de la Investigación*. Sexta Edición. Editorial Mc Graw Hill Education
https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf

León-Maffiold, A. (2023). El manejo adecuado de las emociones es un aspecto esencial del bienestar emocional. *El Tiempo*. <https://www.eltiempo.com/salud/salud-emocional-que-es-la-salud-emocional-segun-la-oms-770124>

López, L., Cataño, N., López, H., y Velásquez, V. (2011). Diversidad cultural de los curanderos tradicionales afrocolombianos: preservación y conciliación de saberes. *Aquichan*. (11) 3.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972011000300005

Mayer, J., Salovey, P., y Caruso, D. (2000). *Models of Emotional Intelligence*. Cambridge University.
<https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=HvXLCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA396&dq=Mayer,+Salovey+y+Caruso,+2000&ots=F8tjOZj9DW&sig=559pAAe1MsqPq->

8vY4K3q5MnUVw#v=onepage&q=Mayer%2C%20Salovey%20y%20Caruso%2C%202000&f=false

Ministerio de Cultura (2010). Afrocolombianos, población con huellas de africanía. <https://www.mincultura.gov.co/areas/poblaciones/comunidades-negras-afrocolombianas-raizales-y-palenteras/Documents/Caracterizaci%C3%B3n%20comunidades%20negras%20y%20afrocolombianas.pdf>

Muñoz Arroyave, Cardona, D., Restrepo-Ochoa, D.A., y Calvo, A.C. (2022). Salud mental positiva: entre el bienestar y el desarrollo de capacidades. *Revista CES Psicología* 15(2), 151-168. <http://www.scielo.org.co/pdf/cesp/v15n2/2011-3080-cesp-15-02-151.pdf>

Montes de Oca, J., y Zamora, D. (2020). La medicina tradicional como práctica social en el marco del sistema de cuidados de salud. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*. https://www.eumed.net/rev/caribe/2020/03/medicina-tradicional-practica.html#google_vignette

Nigenda, G., Mora, G., Aldama, S., y Orozco, M. (2001). La práctica de la medicina tradicional en América Latina y el Caribe: el dilema entre regulación y tolerancia. *Salud pública de México*. 43 (1). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342001000100006

Oliveros, P. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. *Revista de Investigación*. 42 (93). <https://www.redalyc.org/journal/3761/376157736006/376157736006.pdf>

- Ortiz, C., Trujillo, M., Rebolledo, H., Rubiano, H., Cárdenas, R., y Delgado, D. (2023). Análisis de la percepción de la población colombiana sobre uso de plantas medicinales mediante procesamiento de lenguaje natural (PLN). *Revista Colombiana Ciencias Química Farmacéutica*, 52(2), 1058-1073.
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/rccquifa/article/download/110755/90856/669140>
- Packer, M. (2013). Psicología cultural: ¿Qué es? *Universidad de los Andes*.
<https://cienciassociales.uniandes.edu.co/sextante/psicologia-cultural-que-es/>
- Pavot, W. y Diener, E. (1993). Revisión de la Escala de Satisfacción con la Vida. *Evaluación psicológica*, 5 (2), 164–172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Peña, C. M. (2014). Conocimiento escolar y saberes campesinos. Encuentros y desencuentros en la escuela rural. *Praxis educativa*, (15), pp. 103-123.
https://scholar.google.com.co/scholar_url?url=https://revistas.uniminuto.edu/index.php/praxis/article/download/996/936&hl=es&sa=X&ei=K7k9ZNjcOu2Ty9YP9bynwA4&scisig=AJ9-iYuqOeSRJln-rXep5Jo2MT8u&oi=scholar
- Perera, C., Navarrete, C., Bone, M. (2019). Conciencia Emocional y Regulación Emocional. *Visionario digital*, 3 (3), 75-83.
<https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/118533/7/TFP%20Cristina%20Perera.pdf>
- Perlaza, N. (2020). Medicina tradicional en Guapi: percepción del sabedor respecto a su práctica tradicional y su relación con la comunidad. [Monografía de Grado, Universidad del Pacífico].
<https://repositorio.unipacifico.edu.co/bitstream/handle/unipacifico/630/NISA%20FERNA>

NDA%20PERLAZA%20MEDICINA%20TRADICIONAL%20EN%20GUAPI%20origi
nal%201.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Quintana, R. (2016). Medicina tradicional en la comunidad de San Basilio de Palenque. *Estrella Nueva*. (14), 25. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-24702016000100007&lang=es

Ramos, L. (2014). Medicina Tradicional y relatos del más allá de las comunidades negras del norte del Cauca. Litografía Kreart. Puerto Tejada, Cauca, Colombia

Redondo, S., Parras, A., Madrigal, A., Vale, P., y Navarro, E. (2008). Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas. Ministerio de Educación Política, Social y Deporte de España. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/61923/00820082000250.pdf?sequence=1>

Rosado, O. (2016). Aplicación del Eje transversal de Multiculturalidad e Interculturalidad, en el Instituto Nacional de Educación Básica con Orientación Ocupacional INEBO, Barrio Tikal, San Benito, Petén. [Tesis de pregrado, Universidad Panamericana]. https://glifos.upana.edu.gt/library/images/b/b2/TESIS_DE_OLIVER_AM%C3%89RICO_ROSADO_RECINOS.pdf

Sánchez, G. (2013). Las emociones en la práctica enfermera. [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona] <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/284050/gsr1de1.pdf>

Seligman, T.A, Park, N., y Peterson, C. (2005). Progreso de la psicología positiva: validación empírica de intervenciones. *Psicólogo estadounidense*, 60 (5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>

- Soria, N., Ramos, P., Viveros, G., Estigarribia, G., Rios, P., y Ortiz, A. (2020). Etnobotánica y uso de plantas medicinales en unidades familiares de salud de Caaguazú, Paraguay. *Revista Caldasia*. (42) 2. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0366-52322020000200263&lang=es
- Torices, J. (2017). Emoción y percepción: una aproximación ecológica. *Análisis Filosófico*. 37 (1), pp. 5-26. <https://www.redalyc.org/journal/3400/340052593001/html/>
- Universidad Iberoamericana (2021). Interculturalidad, uno de los ejes transversales en nuevos planes de estudio. <https://ibero.mx/prensa/interculturalidad-uno-de-los-ejes-transversales-en-nuevos-planes-de-estudio-de-la-ibero>
- Valverde, L. (s.f.). El diario de campo. *Revista Trabajo Social*. <https://www.binasss.sa.cr/revistas/ts/v18n391993/art1.pdf>
- Vasco, I. (2016). Etnobotánica de la medicina tradicional afrocolombiana en el corregimiento de San Nicolás, municipio de Caloto Norte del Cauca, algunas orientaciones temáticas y metodológicas para su articulación a la Cátedra de estudios afrocolombianos. [Tesis de Maestría, Universidad del Cauca]. <http://repositorio.unicauca.edu.co:8080/bitstream/handle/123456789/976/Etnobot%C3%A1nica%20de%20la%20medicina%20tradicional%20afrocolombiana%20en%20el%20corregimiento%20de%20San%20Nicol%C3%A1s.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vera-Marin, B., y Sanchez-Saenz, M. (2016). Plantas medicinales y predictibilidad de uso en algunas veredas del corregimiento de San Cristóbal (Antioquia). (38) 105, 167-180. <https://doi.org/10.17533/udea.acbi.v37n105a04>

Victoria García-Viniegras, C., y González-Benítez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico:

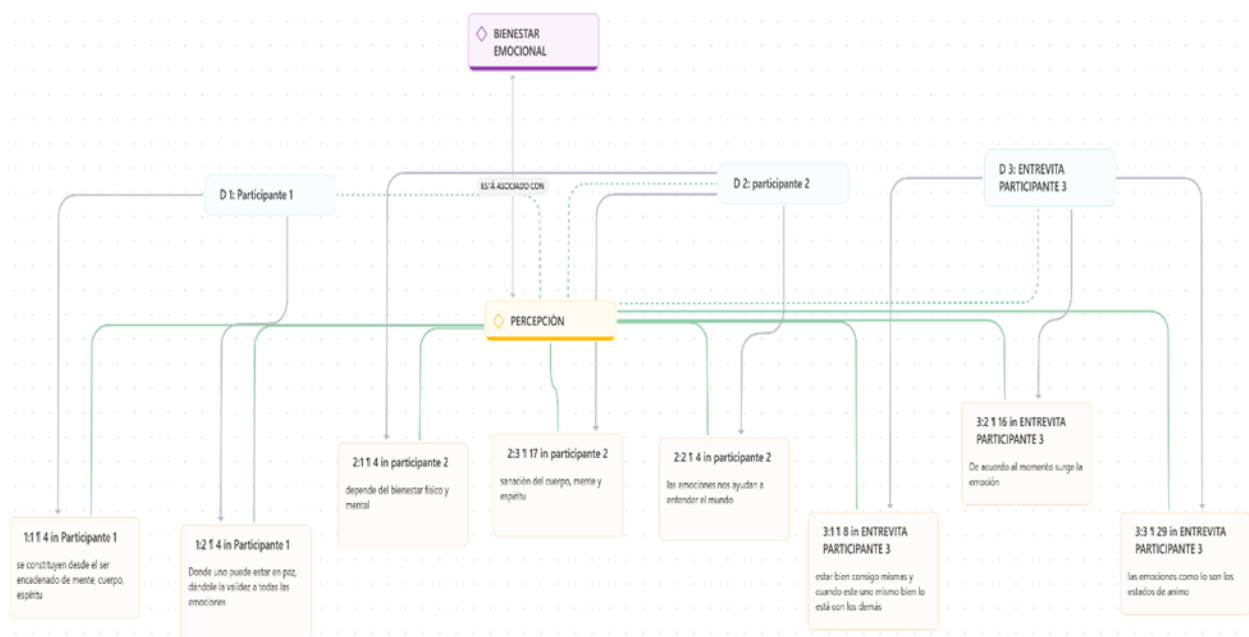
Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010&lng=es&tlng=es.

Zubieta, E., Muratori, M., y Mele, S. (2012). Bienestar, clima emocional, percepción de problemas

sociales y confianza. *Anuario de Investigaciones*. XIX, pp. 97-106. <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139948009.pdf>

Anexos

Anexo 1. Percepción emocional



Nota. Tomado de la aplicación "ATLAS ti"

Anexo 4. Plantas medicinales usadas en la Regulación emocional



Nota. Imágenes tomadas de la aplicación Google.

Anexo 5. Ritos de las Comunidades Afrodescendientes



Danzas de sanación



Nota. Imágenes rituales de las comunidades afrodescendientes.