

Mantener vivas mis tradiciones: estrategia de resiliencia de mujeres indígenas que viven y estudian en Medellín

Cierra Clara Saynoh Moore <https://orcid.org/0000-0001-9225-0645>¹; Isabel Cristina Posada Zapata <http://orcid.org/0000-0003-4953-6490>²; Jennifer Marcela López Ríos <https://orcid.org/0000-0003-3629-9377>²; Isabel Cristina Orozco Giraldo <https://orcid.org/0000-0002-2676-045X>²

Resumen El objetivo de la presente investigación fue comprender los significados y las prácticas de resiliencia contruidos por las mujeres indígenas que viven y estudian en Medellín. Se empleó una metodología cualitativa, que utilizó herramientas analíticas de la Teoría Fundamentada y de la Fotovoz. Para la protección de los participantes, se tuvieron en cuenta las consideraciones éticas de Wang y Redwood-Jones¹. Asimismo, se consideró una definición de resiliencia basada en la intersección de varios lentes; a través de un lente individual versus comunitario, a través del lente de Medellín y su historia de transformación, a través de un lente indígena, y finalmente a través de una lente feminista. Entre los resultados se destaca que las mujeres rescatan y mantienen sus prácticas tradicionales y el arraigo por su cultura viviendo en la ciudad, como una estrategia de resiliencia, mediante el contacto con la naturaleza; la elaboración de tejidos; la pintura del cuerpo; la conexión con el fuego; sembrar alimentos; sahumar; y participando de actividades grupales.

Palabras clave Mujer indígena, Colombia, Estudiante universitario, Fotovoz, Resiliencia

¹ Princeton University
Graduate. 08544 Princeton
NJ United States.
ccmoore@upenn.edu

² Grupo de Investigación
en Salud Mental, Facultad
Nacional de Salud Pública,
Universidad de Antioquia.
Medellín Colombia.

Introducción

Al hablar de desplazamiento forzado y dinámicas de migración, la literatura demuestra cómo los pueblos indígenas integran uno de los colectivos más desfavorecidos a este respecto. En este sentido, se destaca que son las mujeres indígenas el grupo poblacional que se encuentra en mayor desventaja, siendo éstas mayoría en los municipios más pobres, marginados y con alta presencia de actores armados². Es por esto que, muchas mujeres, se han visto obligadas a migrar hacia la ciudad, como una forma para escapar de la violencia y los conflictos³. Aunado a lo anterior, otros de los motivos que impulsan a las mujeres a migrar a la ciudad son la necesidad de conseguir recursos para la manutención de sus familias y la suya propia; la búsqueda de mejores oportunidades en salud, educación y empleo, y, por ende, la consecución de una mejor calidad de vida⁴.

A este respecto, diferentes estudios muestran que la migración es un factor de riesgo que afecta la salud mental de las personas, en aspectos como los trastornos mentales, el sentido de vida, la posibilidad de autonomía, el desarrollo y la capacidad de agencia de los sujetos⁵. Sin embargo, aunque estas afectaciones en la salud mental han sido ampliamente documentadas en la literatura, se evidencia que, para el caso de las comunidades indígenas, aún prevalece la marginación por la cultura, el idioma y la pertenencia étnica. Asimismo, las diferencias de las culturas en cuanto a lengua, comunicación, valores, creencias y formas de vida no han sido tomadas en cuenta en la atención de salud⁶.

Sin embargo, como ha sido documentado por distintos investigadores, las mujeres que enfrentan dificultades provocadas por el conflicto y por la migración, aún logran desarrollar estrategias de resistencia aprovechando los recursos sociales y emocionales a su disposición^{7,8}. Es por esto que este proyecto no se preocupa por documentar cómo estas mujeres han sido victimizadas debido a su situación, sino cómo ellas han construido y practicado estrategias de resistencia que preserven su buen vivir y conserven sus identidades culturales.

Entre los avances recientes que presentan los estudios sobre resiliencia, mujeres y migración, se encuentran que, actualmente, se ha demostrado que el rol de la mujer indígena transita entre los cambios de la globalización, unidos al intergeneracional que implican los contextos interculturales y de frontera^{9,10}.

También, se resalta que, este tipo de estudios, marcan el inicio de una nueva línea de tra-

bajo que reconoce a las mujeres indígenas como sabedoras que mantienen y defienden su cultura frente a los desafíos contemporáneos, estableciendo prácticas resilientes ante los conflictos sociales territoriales que las han despojado de sus tierras y costumbres tradicionales^{9,10}.

El evidenciar esta realidad ha implicado desafíos como la necesidad de apostarle desde la institucionalidad, la ancestralidad y las narrativas de origen, a la revitalización de los liderazgos identitarios territoriales de las mujeres. La inclusión de sus voces y perspectivas en la producción de conocimiento académico y social, promueve una mayor equidad y respeto por la diversidad cultural, permitiendo así el diseño de intervenciones más efectivas y culturalmente sensibles frente a la exclusión y discriminación vigente^{9,10}.

Así mismo, entre los desafíos se resalta la pérdida de las tradiciones y el cambio de costumbres entre generaciones, la amenaza a la soberanía alimentaria, las cuestiones de género, así como la migración. También, es importante continuar haciendo una apuesta por la educación como un ámbito fundamental de defensa del buen vivir, mediante la investigación acerca de las narraciones que lo promueven en las comunidades indígenas, desde las visiones y propuestas de estos pueblos, además desde la visión de interculturalidad^{11,12}.

Por estas razones, en el marco de la beca Martin A. Dale '53, la investigadora principal y pasante Ciera Moore, se consideró importante desarrollar el presente proyecto, el cual tuvo como objetivo comprender los significados y las prácticas de resiliencia construidas por las mujeres indígenas que viven y estudian en el contexto urbano de Medellín. A partir de su desarrollo se construyó, desde la perspectiva de las participantes, propuestas para responder de forma más adecuada y oportuna a sus necesidades en salud mental, contribuyendo a su empoderamiento y a la disminución de las inequidades que dificultan aún más su condición de migrantes.

Métodos

El presente proyecto se desarrolló con una investigación cualitativa que utilizó herramientas de las investigaciones participativas, además de herramientas analíticas de la Teoría Fundamentada¹³⁻¹⁵. El método de recolección de información que se utilizó fue la fotovoz, el cual es un proceso desarrollado por Caroline Wang y Mary Ann Burris, por el que las personas pueden

identificar, representar y mejorar su comunidad a través de la fotografía¹⁶.

Las autoras de este artículo comprenden que la resiliencia no es un concepto que pueda considerarse en abstracción, sino que debe examinarse a través de la intersección de varios lentes diferentes que fueron pertinentes para este proyecto: a través de un lente individual versus comunitario, a través del lente de Medellín y su historia de transformación, a través de un lente indígena, y, finalmente, a través de una lente feminista.

Respecto al lente individual, la resiliencia es un proceso que se inicia cuando ciertos factores de protección interactúan con los factores de riesgo de una manera que genera una imagen positiva de sí mismo, reduce los efectos de los factores de riesgo, y rompe los ciclos negativos, lo que abre nuevas oportunidades. Algunos ejemplos de factores individuales son temperamento positivo, autoestima, conjunto de valores perdurables, etc.¹⁷

Por su parte, la resiliencia comunitaria/cultural se comprende como la capacidad de una comunidad distinta o sistema cultural para absorber perturbaciones y reorganizarse mientras experimenta cambios, para retener elementos clave de la estructura y la identidad que preserva su distinción¹⁸.

Así mismo, la existencia de las comunidades indígenas, a pesar de los riesgos y las vulnerabilidades persistentes, habla de su capacidad de resiliencia comunitaria y cultural, con la ayuda de ciertos factores protectores culturales, tales como la espiritualidad, las actividades, idiomas y curación tradicionales¹⁷.

De otro lado, la marca de Medellín como una ciudad resiliente se deriva de que, a pesar de décadas de violencia y corrupción debido al conflicto armado y el narcotráfico, desde la década del 2000 se ha dado un cambio radical hacia el “urbanismo social”, es decir, la inversión en el “tejido urbano” de la ciudad (movilidad, cultura, y educación), lo cual ha hecho que, gracias a la capacidad de superar los obstáculos, Medellín sea considerada actualmente como una ciudad innovadora, incluyente, y con visión de futuro¹⁸.

Finalmente, para este proyecto se adoptó un enfoque feminista desde el cual, las experiencias de las mujeres se abordan, no desde un lugar de victimización, sino desde un lugar de fortaleza y resistencia, en el que se enfatizan las fortalezas comunitarias y los mecanismos de resistencia, en oposición a las vulnerabilidades y el trauma histórico⁷.

Por otro lado, para facilitar la selección y el contacto con las participantes, se realizó un

muestreo a conveniencia, el cual consiste en la selección de las participantes en forma arbitraria, usando redes de comunicación de grupos culturales indígenas dentro de la Universidad de Antioquia y el voz a voz. Se contactaron personas que conocieran a mujeres indígenas, para establecer puentes de comunicación con estas y valorar su posibilidad de participación. También, se asistió a grupos culturales de la Universidad para presentar el proyecto y proponer a las mujeres indígenas participar en este, así como también, mediante el voz a voz, se generó una estrategia para que las personas previamente contactadas, recomendaran a otras entre sus conocidos y amigos. De esta manera, se contactaron a mujeres indígenas que estuvieran vinculadas para ese momento con la Universidad de Antioquia, en la modalidad de estudiante, empleada, contratista, profesora o egresada. Se contó con la participación de diez mujeres indígenas. Asimismo, la presente investigación se desarrolló entre el año 2022 y 2023, en la Universidad de Antioquia.

En su ejecución, este proyecto siguió en gran medida la progresión propuesta por Wang y Burris y utilizada en los proyectos de fotovoz.

Introducción y entrenamiento: se hicieron reuniones con las participantes para presentarles el proyecto; para entrenarlas en la comprensión y ejecución de la técnica de la fotovoz; para socializar y firmar el formato de consentimiento firmado y para entregarles las cámaras^{16,19,20}.

Tomar las fotos: las participantes tuvieron de dos a tres semanas para tomar 27 fotografías de acuerdo con los temas y las pautas del proyecto.

Procesar la película: una vez tomadas las fotos, una integrante del equipo de investigación se reunió con cada participante para conversar acerca de su experiencia. Después de recolectar las cámaras, estas fueron llevadas a una tienda de fotografía para procesar e imprimir la película.

Discusiones facilitadas en grupos: se realizaron discusiones en grupo, cuyo propósito era permitir que las personas revisaran y reflexionaran sobre las fotos que tomaron¹⁶, así como compartir estas fotos con el grupo de mujeres indígenas. Durante estas discusiones, a cada participante se le dio tiempo para compartir sus fotos con otras integrantes del grupo. Con la guía de las facilitadoras, se animó a las participantes a discutir cuestiones, temas y teorías recurrentes que surgieron del intercambio de fotos¹⁹.

Contextualizar y codificar: para la construcción de las categorías se utilizaron las herramientas de la Teoría Fundamentada. Este proyecto cumplió con la primera fase de esta metodología de investigación, en la cual se ge-

neran las categorías descriptivas. Para realizar esta fase, se comenzó con la codificación abierta, que se basó en las discusiones grupales. Luego, devino la generación de categorías descriptivas, al clasificar los códigos por características compartidas¹⁵. Las categorías que emergieron de la investigación fueron:

Las prácticas culturales y tradicionales de las mujeres indígenas.

La experiencia de migración de las mujeres indígenas hacia la ciudad, el buen vivir y la conexión con el territorio.

Los significados de resiliencia y de bienestar mental que las mujeres indígenas tienen.

La forma como se asumen las experiencias en el contexto que encuentran las mujeres en la ciudad.

Las prácticas de resiliencia, de buen vivir y de conexión con el territorio que las mujeres indígenas desarrollan.

Luego, se compartió con las participantes el contenido de las categorías generadas, a través de una reunión virtual de socialización, para permitir modificaciones y confirmación del análisis por parte de estas. Una vez consolidadas, las categorías se combinaron con las fotografías más relevantes.

Resultados

Descripción de las participantes

En la siguiente tabla se agrupan las variables sociodemográficas de las mujeres indígenas que participaron en la investigación.

En esta, se evidencia como el promedio de edad de las diez participantes fue de 29,8 años. También, respecto al lugar de procedencia, cabe destacar que el pueblo Misak es originario del departamento del Cauca, en el sur de Colombia. Por su parte, el pueblo Kamëntšá está asentado en el Valle del Sibundoy, Putumayo. También, el Cabildo Renacer de los Pastos proviene del municipio de Colón, Putumayo. Asimismo, el pueblo Embera Chamí se concentra en el departamento de Risaralda. Además, el pueblo Inga proviene del Valle del Sibundoy y de Mocoa, Putumayo. Por su parte, los Embera Eyabida se encuentran ubicados en los departamentos del Chocó, Córdoba y Putumayo. También, el pueblo Zenú se localiza en los resguardos de San Andrés de Sotavento, Córdoba; en El Volao, en el Urabá Antioqueño; así como en Córdoba, Sucre, Antioquia y Chocó. Finalmente, el pueblo Uitoto es originario de la Amazonía²¹.

En cuanto al lugar de residencia, es importante enunciar que Bello constituye un municipio del Área Metropolitana. Por su parte, el Área Metropolitana se define como una entidad administrativa de derecho público que asocia a diez municipios, entre los que se encuentran Medellín. Los barrios Prado Centro, Campo Valdés y el Centro hacen parte de Medellín²² (Chart 1).

En el siguiente capítulo se describe cómo la experiencia de migración de las mujeres hacia la ciudad, les ha implicado cambios, algunos considerados como positivos y otros como negativos por parte de estas, respecto a su diario vivir y su cotidianidad. Se resalta, por ejemplo, que el migrar a la ciudad ha sido una vivencia esencial para los logros que las mujeres han tenido, a nivel personal, académico y laboral, sin embargo, esta migración les ha implicado alejarse de sus comunidades y de sus prácticas tradicionales, las cuales son las que les ayudan a mantener el bienestar y la salud mental. Por su parte, se destaca que el contexto que las mujeres encuentran en la ciudad se caracteriza por un ritmo de vida ajetreado, con contaminación, inseguridad, urbanización y escasez de naturaleza. Todo esto ha impulsado a la mayoría de las mujeres a participar proactivamente de actividades que rescatan sus identidades indígenas y sus costumbres originarias.

La experiencia de migración como una ambivalencia que oscila entre las oportunidades y los riesgos

La migración de los pueblos indígenas en ámbitos urbanos se considera actualmente como un desafío para los campos de las ciencias sociales y de la salud pública. Actualmente, el 48% de la población indígena de América Latina reside en zonas urbanas. Entre las causas de esta migración se encuentran factores como el desplazamiento a raíz del conflicto armado, los desastres naturales, la búsqueda de nuevas oportunidades, en los ámbitos del acceso a la educación, a servicios de salud y a desarrollo laboral^{23,24}. En este sentido, las mujeres participantes de la presente investigación, consideran que la migración desde su territorio a la ciudad ha sido una vivencia esencial para los éxitos y experiencias que han logrado, constituyendo así un cambio positivo en el ámbito personal, académico y laboral. Lo anterior es respaldado por el siguiente testimonio:

El objetivo de la llegada a la ciudad también fue poder prepararme académicamente para

Cuadro 1. Variables sociodemográficas de las participantes.

Nombre ficticio	Edad	Etnia/pueblo	Lugar de residencia	Vinculación con la universidad
Emma	25	Cabildo Renacer de los Pastos	Prado Centro	Estudiante
Andrea	35	Embera Chami	Prado Centro	Estudiante
Camila	26	Misak	Prado Centro	Estudiante
Juliana	42	Inga	Prado Centro	Egresada
Patricia	31	Embera Eyabida	Campo Valdés	Egresada
Leidy	19	Misak	Campo Valdés	Estudiante
María	26	Kamëntšá	Prado Centro	Estudiante
Manuela	32	Zenú	Centro	Egresada
Lina	23	Uitoto	Bello	Estudiante
Daniela	39	Kamëntšá	Prado Centro	Estudiante

Fuente: Autoras.

poder laborar o tener opciones laborales en la ciudad [...] la llegada a la Universidad ha sido muy aportante para mi vida, por adquirir experiencias occidentales y también tener un campo laboral en la ciudad (Mujer indígena egresada, perteneciente al pueblo Inga).

Es por lo anterior que, en la mayoría de los casos, las personas indígenas que migran a la ciudad encuentran mayores oportunidades de desarrollo personal, educativo, laboral y económico. Sin embargo, esto les ha implicado alejarse de sus tierras y costumbres tradicionales, lo que les obliga a enfrentarse a innumerables desafíos, entre los que se encuentran un contexto de ciudad caracterizado por un ritmo de vida ajetreado, inseguro, con contaminación visual y auditiva, urbanización y escasez de naturaleza.

El caos de la ciudad, hay muchos carros, todo es el acelere del día a día, entonces no es tan calmadamente, porque entonces el semáforo, porque entonces los del ruido por los pitos de las motos, de los carros, y todo se enmarca en construcciones, es poca la naturaleza que uno puede ver (Mujer indígena estudiante, perteneciente al pueblo Kamëntšá).

En este sentido, se resalta que el desplazamiento hacia la ciudad no siempre significa mejoras en la calidad de vida de las poblaciones indígenas, principalmente considerando que los que migran a las ciudades hacen frente a problemas especiales y, a menudo adicionales, como el desempleo, el limitado acceso a los servicios y a una vivienda adecuada, además de experimentar en muchos casos discriminación y tener dificultades para mantener su idioma, su identidad y su cultura²⁴. Lo anterior es respaldado por el testimonio de una participante, quien ha atestiguado los distintos oficios a los que las comunidades indígenas se ven obligadas a dedicarse para lograr su sustento en la ciudad.

Eso es en Junín, una calle muy famosa acá en Medellín, allá van esos grupitos indígenas a bailar, a mí me parece que hay una depredación cultural cuando ellos hacen eso, porque se ponen a bailar para conseguir plata, la población indígena no debería estar así, ellos deberían estar en su territorio haciendo lo que ellos hacen ancestralmente, las artesanías, sembrando la tierra, no así (Mujer indígena egresada, perteneciente al pueblo Zenú).

Es por esto que, aparte de los factores básicos asociados con la pobreza, tales como la edad, la educación y la situación laboral, se destaca que ser de origen indígena aumenta de manera significativa las probabilidades que tiene un individuo de ser pobre. En la mayoría de los casos, el traslado de sus costumbres y estilos de vida a espacios urbanos, no han hecho más que aumentar la brecha de desigualdades con el resto de la población¹⁵.

En el capítulo que se presenta a continuación se abordan las prácticas de resiliencia y buen vivir que las mujeres desarrollan con el propósito de continuar conectadas con sus identidades y sus territorios, y así, mantener su bienestar y su salud mental. Entre estas prácticas se destacan, entre otras, el tejido; la elaboración de artesanías; la pintura corporal; los sahumerios; y la participación desde su ser indígena en espacios de ciudad.

Significados y prácticas de resiliencia y de buen vivir: visión integrativa de lo alternativo y lo tradicional

Al indagar por los significados de resiliencia para las mujeres indígenas, la mayoría de estas mencionaban que esta se relaciona con sentimientos de tranquilidad, paz, bienestar, con la posibilidad de salir adelante. Por su parte, al

preguntar por el concepto de buen vivir, destacan que este no está definido, sin embargo, que está constituido por actividades, actitudes que les hacen bien, cada comunidad lo ha desarrollado a su manera; tiene que ver con el bienestar, con la salud, con la práctica de tradiciones, con la relación con el territorio. Incluso, se menciona que este concepto es tan amplio, que se puede adaptar a cada mujer, y que puede variar o puede parecerse entre comunidades.

El buen vivir es un término que es muy amplio, entonces cuando se habla de buen vivir en las comunidades indígenas, hace como más retrospectiva a la cosmovisión, a los hábitos y ese tipo de cosas (Mujer indígena estudiante, perteneciente al pueblo Misak).

El territorio es considerado por las mujeres como una de las dimensiones más importantes al hablar de buen vivir y de salud mental. En este sentido, se deben analizar aspectos como si este es habitable o no, ya que, estar o no estar en el territorio, influye, y también, cuando la familia está bien en el territorio, la mujer indígena así mismo lo está. También, resaltan que la visión de tener el ombligo sembrado en determinada parte de la tierra les hace sentir pertenencia a sus comunidades.

Cuando uno habita el territorio, ese vivir permite el desarrollo de uno a plenitud, es más fácil tener buen vivir de esta manera, que cuando es un territorio que no se puede habitar, o que sus familias no lo pueden habitar, o que no lo pueden visitar (Mujer indígena egresada, perteneciente al pueblo Inga).

La capacidad de resiliencia también tiene que ver con conservar y mantener costumbres que permitan el arraigo, llevar el territorio en la memoria y en la tradición, o cuando se está en otras partes, notar cómo hace falta y buscar cómo encontrar esa conexión. Las mujeres han encontrado esta conexión en lugares como los cerros tutelares de la ciudad, el Jardín Botánico, otros resguardos y veredas cercanas. Es por esto que las mujeres buscan en Medellín lugares similares a sus territorios de origen, donde puedan tener constante contacto con la naturaleza.

Para nosotros la población indígena es muy importante la tierra, el cuidado de la tierra, el cuidado de lo que produce la tierra y eso es lo que veo en el Jardín Botánico, los árboles y los animalitos están cuidados, entonces es como una naturaleza en la ciudad (Mujer indígena egresada, perteneciente al pueblo Inga).

En este sentido, cabe destacar que las diferencias entre las prácticas para el mantenimiento y recuperación de la salud en su territorio y comunidad, comparadas con las que se desarro-

llan en la ciudad, hicieron difícil inicialmente la adaptación de la mujer indígena al contexto urbano y sus dinámicas.

Para mí fue un choque muy fuerte, porque al venir acá a la Universidad, me tocó adaptar mi vida a esa otra forma, donde usted se enferma y tómesese esta pastilla, todo era medicina occidental, mientras que en la casa usted se enferma, le duele la cabeza, tómesese esta aromática de esta hierbita, vamos a sahumarlo (Mujer indígena estudiante, perteneciente al pueblo Kamëntšá).

Es por esto que las mujeres indígenas que residen y estudian en la ciudad rescatan sus valores familiares, culturales y sus experiencias de vida como herramientas psicosociales, por ejemplo, trayendo de sus territorios medicinas para realizar limpiezas, para la sanación, para el cuidado de su salud y para mantenerse conectadas con los saberes de su linaje.

Esos remedios se elaboran en mi tierra, en el Putumayo, yo la traje hace más de 10 años, es una botella con muchas plantitas, pero no la elabora cualquier persona, es un taita, estas plantas sirven para cuando a uno le duele la cabeza, para eliminar energías negativas, para hacer riegos en la casa, entonces para mí, por ejemplo, tener la botellita también es una de las cosas que me acerca a recordar a mi mamá, ella está en Putumayo, mi mamá también hace esto, es una forma de recordarla y de estar como conectada con su saber (Mujer indígena estudiante, perteneciente al pueblo Kamëntšá).

En contraposición a la visión anterior, algunas mujeres indígenas que llegan a residir en la ciudad, en cierta medida se desprenden de su cultura como forma de identificación ante una cultura dominante; se adoptan ciertas prácticas con el fin de poderse adaptar o se da una mimetización social donde se asimilan las formas psicosociales de la cultura dominante, en ocasiones, aportando desde su cosmovisión indígena²⁴.

Yo siento que he perdido muchas de las prácticas que hacía allá, allá se hacen sin uno estar mal, uno allá las hace porque así es, porque uno cree, no necesariamente porque uno esté mal (Mujer indígena estudiante, perteneciente al Cabildo Renacer de los Pastos).

Continuando con la concepción de buen vivir que tienen las mujeres indígenas, se resalta también el practicar su idioma originario, como una manera de mantenerse conectadas con sus raíces y preservar sus prácticas tradicionales.

A mí me encanta revisar y leer todo lo que tenga que ver con comunidades indígenas, y muy especialmente de la mía. Esa es una cartilla, que está elaborada en el idioma Camsá, tiene muchas

cositas que me ayudan a seguir recordando el idioma, muchos saberes ancestrales de mi comunidad (Mujer indígena estudiante, perteneciente al pueblo Kamëntšá).

Por su parte, dentro de las comunidades indígenas, el tejido tiene que ver con una relación entre el medio ambiente y las necesidades físicas, emocionales y espirituales de las personas. En sus tejidos, las mujeres plasman su cosmovisión, cosmogonía y cosmología¹⁶, buscando además sentimientos de bienestar, tranquilidad, calma y liberación de cargas.

En esta foto estoy tejiendo estos ojos de Dios, me encanta tejer, es algo que se va dando, que te hace sentir bien, te sientes desestresada al hacer esta manualidad, y el resultado es muy lindo, son geniales, entonces tú tejes y vas construyendo algo, te destruye el estrés, a medida que tú construyes, destruyes lo que te estresa, eso me hace sentir muy bien conmigo misma (Mujer indígena estudiante, perteneciente al Cabildo Renacer de los Pastos).

Aunado a lo anterior, otra de las prácticas de resiliencia que desarrollan las mujeres es el pintarse el cuerpo, ya que esta costumbre les posibilita recibir avisos mediante los sueños, protegerse espiritualmente de eventos negativos que puedan suceder en la ciudad y atraer la buena suerte. También, la pintura les permite conectarse con su cultura indígena y sanarse en conjunto con otras mujeres.

La pintura tiene un significado espiritual, la pintura nos hace soñar, la utilizamos para protegernos de malos espíritus. Acá aprendí mucho a valorar la pintura, a sacarla con un proceso con fin terapéutico, porque también trabajo en círculo de mujeres con la pintura como sanación, porque a la pintura también se le hace un rezo (Mujer indígena estudiante, perteneciente al pueblo Embera Chamí).

En la siguiente foto es posible evidenciar a una mujer participante llevando a cabo la práctica ancestral de pintarse el cuerpo (Figura 1).

De otro lado, para los pueblos indígenas el fuego simboliza afecto, protección y alimento tanto material como espiritual¹⁸. Para las mujeres participantes de esta investigación, el fuego es un elemental que les permite la reflexión, la claridad mental y recobrar la esperanza.

Cuando uno ve el fuego, uno se concentra mucho, el fuego te hace reflexionar también, te da esperanza, el fuego te ayuda a ver las cosas más claras, una lucecita al final del túnel (Mujer indígena estudiante, perteneciente al Cabildo Renacer de los Pastos).

En la Figura 2 apreciamos una vela como símbolo del fuego para las mujeres

Aunado a lo anterior, la soberanía alimentaria es el derecho colectivo a decidir sobre la producción, distribución y consumo de alimentos. Las comunidades indígenas entienden la soberanía alimentaria como la conservación de semillas nativas y alimentos propios, vista como oportunidad para el cuidado de la salud²⁸.



Figura 1. Foto de mujer pintada.

Fuente: Elaboración propia de las mujeres participantes del proyecto.



Figura 2. Foto de vela.

Fuente: Elaboración propia de las mujeres participantes del proyecto.

Es por esto que, otra de las prácticas tradicionales que algunas de las mujeres desarrollan, es la siembra de alimentos y el cuidado de huertas comunitarias, lo cual les permite cierta autonomía en la alimentación, el intercambio de semillas, conectarse con saberes ancestrales y propiciar la descolonización del pensamiento para las personas de la ciudad.

Resistir, sembrar alimentos es como ser auto-suficiente, ser muy autónomo en la alimentación, y también darles la oportunidad a las semillas de florecer en un contexto de ciudad. Tener estas semillas de maíz en un contexto tan académico y de ciudad, para nosotros es muy importante, para seguir fortaleciendo las semillas y el sembrado. Intercambio de semillas, intercambio de saberes, y también es descolonizar el pensamiento, que uno solamente puede sembrar tomate, pimentón, ajo, cebolla, sino que también podemos sembrar maíz en la ciudad. Además, es esa enseñanza para los otros y las otras que son de ciudad, es enseñarles que tenemos discapacidades para leer el tiempo, de poder leer la luna, y decir en esta luna sí podemos sembrar (Mujer indígena estudiante, perteneciente al pueblo Kamëntšá).

El sentido de la siguiente foto está en dos vías; como un símbolo de siembra y de la importancia de la naturaleza para las mujeres (Figura 3).

Por su parte, la foto a continuación representa la abundancia de la Madre Tierra a través de la siembra (Figura 4).

Por otra parte, el sahumar se define como una práctica ancestral en la que se queman elementos como inciensos y plantas, con una intención de purificación, sanación, limpieza, entre otras. Los sahumeros acompañan procesos terapéuticos; sus propiedades medicinales guardan relación con tratamientos vinculados al cuidado, la prevención, el bienestar y la salud humana²⁸.

El sahumero viene de mi comunidad, allá se utiliza mucho el sahumero para ahuyentar las energías negativas, allá se cree en los espíritus, entonces cuando uno se siente aburrido, los de la casa están peleando mucho, se siente cansado, se siente un ambiente pesado en la casa, el sahumero ayuda a equilibrar esa energía, nosotros utilizamos el copal y el palosanto. El sahumero también lo utilizan en mi comunidad cuando alguien muere, o cuando uno siente un dolor de cabeza fuerte, mareo, entonces esto ayuda para que el ambiente pueda ser más tranquilo (Mujer indígena estudiante, perteneciente al pueblo Kamëntšá).

También, entre las prácticas de resiliencia y buen vivir que desarrollan las participantes,

se encuentran prácticas grupales, tales como reuniones, danzas, encuentros de mujeres, las cuales contribuyen al cuidado de su salud mental, a mantenerse activas, y a conectar con otros miembros de pueblos indígenas:

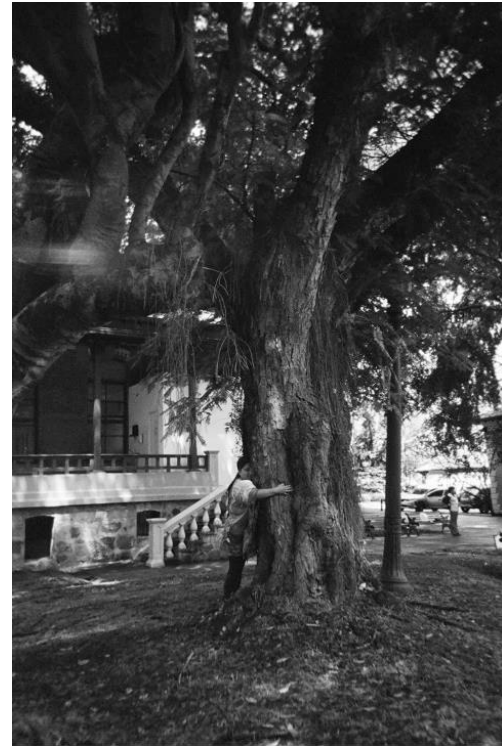


Figura 3. Foto de mujer abrazando un árbol.

Fuente: Elaboración propia de las mujeres participantes del proyecto.



Figura 4. Foto de muñeca y alimentos.

Fuente: Elaboración propia de las mujeres participantes del proyecto.

Ahí es con otros compañeros indígenas que tienen la misma situación que yo, que vienen desde lejos a estudiar a la ciudad, entonces en ese día hubo un encuentro, una reunión, ahí estamos como haciendo actividades de juegos, hubo una minga, hicimos comida, y fue un buen rato, un rato agradable que pasamos con muchos compañeros (Mujer indígena estudiante, perteneciente al pueblo Misak).

Discusión

La identidad es un proceso relacional que se construye a partir de la relación de los actores consigo mismos y con los demás, mediante las interacciones y circunstancias en las que se desenvuelven²⁹. En la presente investigación, fue posible evidenciar cómo las mujeres indígenas migrantes, al encontrarse en Medellín, han vivido un proceso dinámico, en el que, por un lado, han tenido la posibilidad de interactuar con distintas personas y en distintos entornos, y por otro, estas mujeres han desempeñado un rol activo, reconociéndose como agentes que han venido a aportar desde su cosmovisión, desde sus costumbres e ideologías, a una sinergia entre las prácticas tradicionales y las prácticas modernas que se desarrollan en este territorio.

En este sentido, si bien es reconocido que las interacciones con los demás pueden alterar el pensamiento, la personalidad, el comportamiento y los valores culturales constituyentes de la identidad del sujeto, las mujeres indígenas resaltan que, para adaptarse al entorno urbano, han realizado una especie de mimetización, en la que han adoptado prácticas que han considerado benéficas y útiles de la vida en la ciudad, integrándolas a las costumbres tradicionales que son propias de sus comunidades de origen. Esto les ha posibilitado mantener la salud mental y el bienestar en un contexto que no es el de ellas. El anterior planteamiento concuerda con lo encontrado en la bibliografía, en la que se afirma que, a pesar de las migraciones de las personas de sus comunidades de origen, estas se siguen identificando con muchos aspectos sociales y simbólicos de su cultura. El sentimiento

de pertenencia étnica sobrepasa las fronteras de la territorialidad, ya que, a pesar de que el sujeto migra, la conciencia de identificación cultural se mantiene e interactúa con los nuevos valores, experiencias y situaciones con las que se enfrenta al llegar a un nuevo entorno³⁰.

Aunado a lo anterior, al revisar la literatura, se evidencia que las mujeres indígenas constituyen la mayoría de la población en los municipios más pobres y marginados, los cuales, en su mayoría, se han visto afectados por los fenómenos del conflicto armado, la violencia y el desplazamiento forzado². En este sentido, está demostrado que la migración constituye un factor de riesgo para sufrir afectaciones en el campo de la salud mental, debido al alto grado de vulnerabilidad, a los profundos cambios que viven en su identidad, a la vivencia de duelos, y a la hostilidad del medio al que llegan³¹. Es por esto que las mujeres destacan como elementos fundamentales para mantener su bienestar y buen vivir, la posibilidad de seguir en conexión con su territorio de origen y de continuar desarrollando sus prácticas tradicionales.

Además, resaltan que es importante diseñar y ejecutar estrategias comunitarias que aborden la salud mental con una mirada integral, en la que se contemple la interculturalidad que caracteriza a las comunidades y al país; saber que muchas veces es poco valorado e incluso invisibilizado por la academia y por algunas instituciones. Este planteamiento va en consonancia con lo expresado por la Organización Internacional para las Migraciones, cuando resalta que es importante incentivar a la sociedad y a la institucionalidad a cambios en sus formas de abordaje de los pueblos indígenas por sistemas más inclusivos a través del diálogo intercultural, y evitar así la imposición de las formas de progreso o de atención sin tomar en cuenta las particularidades y características únicas de cada pueblo³. Acorde con lo anterior, es necesario robustecer entonces la generación de conocimiento sobre las situaciones de salud mental desde la cosmovisión indígena con un enfoque interseccional y de género, que reconozca los distintos matices que permean sus concepciones, preceptos y prácticas cotidianas.

Colaboraciones

CC Moore: en la concepción del proyecto, el diseño y desarrollo de la metodología, y la traducción del artículo. IC Posada: en la concepción del proyecto, el diseño y desarrollo de la metodología, y la versión final del artículo. JM López: en la concepción del proyecto, el diseño y desarrollo de la metodología, y la versión final del artículo. IC Orozco: desarrollo de la metodología, específicamente en el análisis de la información mediante codificación y categorización, la reunión de socialización con los participantes de la investigación y la redacción del artículo.

Fuentes de financiamiento

La investigación en la que se enmarca este artículo contó con la beca Martin A. Dale '53 como financiador de la investigadora principal Cierra Clara Saynoh Moore, de la Universidad de Princeton; pasante y encargada de desarrollar el trabajo de campo, en la Universidad de Antioquia. También, la investigación contó con financiación por parte del Grupo de Investigación en Salud Mental de la Universidad de Antioquia.

Declaración de disponibilidad de datos

Las fuentes de datos utilizadas en la investigación se indican en el cuerpo del artículo.

Referencias

1. Wang C, Redwood Y. Photovoice ethics: perspectives from Flint Photovoice. *Health Educ Behav* 2001; 28(5):560-572.
2. Comissão Econômica para a América Latina e o Caribe (CEPAL). *Los pueblos indígenas en América Latina: avances en el último decenio y retos pendientes para la garantía de sus derechos*. Santiago de Chile: Naciones Unidas; 2014.
3. Organización Internacional para las Migraciones. 5 aspectos clave sobre la migración de los pueblos indígenas [Internet]. [acceso 2023 ago 17]. Disponible en: <https://rosanjose.iom.int/es/blogs/5-aspectos-clave-sobre-la-migracion-de-los-pueblos-indigenas>
4. Romer M. Mujeres indígenas migrantes y sus experiencias urbanas. *Antropología Rev Interdisciplinaria INAH* 2003; 70:65-74.
5. Ruiz L, Rodríguez D. Percepción de las necesidades en salud mental de población migrante venezolana en 13 departamentos de Colombia: reflexiones y desafíos. *Rev Gerenc Polit Salud* 2020; 19:1-18.
6. Organización Panamericana de la Salud (OPAS). *Programa Salud de los Pueblos Indígenas de las Américas: plan de acción 2005-2007*. Washington: OPAS; 2005.
7. Zamora E, Burgess R, Fonseca L, González M, Kakuuma R. Gender, mental health and resilience in armed conflict: listening to life stories of internally displaced women in Colombia. *BMJ Glob Health* 2021; 6(10):e005770.
8. Posada I, Carmona J. Subjetividad política y ciudadanía de la mujer en contextos de conflictos armados. *Rev Mex Cienc Polit Soc* 2018; 63(233):69-92.
9. Trujillo E, Soto D, Mansilla J. Mujer yucuna: identidad, resiliencia y emprendimiento. Siglo XX a XXI. *Americánia Rev Estud Latinoam* 2024; 20:1-36.
10. Rojas F. Ancestralidad y sanación: enfrentando las cicatrices del COVID-19 en Anchonga. *Rev Investig Cient UNF Aypate* 2024; 3(2):30-41.
11. Yoza-Mitsuishi K. Las nuevas transmisiones de narrativas indígenas en manuales educativos: escuela y resiliencia social-ecológica de pueblos indígenas amazónicos. *Mundo Amazonico* 2024; 15(2):92-111.
12. Leco C, Rios-Velázquez M. Migración y violencia de género: reconfiguraciones familiares y comunitarias en la Sierra Purépecha. *Enseñ Investig Psicol Nueva Epoca* 2024; 6:114-125.
13. Velásquez L, Alvarado S, Barroeta V. Investigación-acción-participativa: alternativa metodológica para el estudio de las comunidades. *Rev Cientific* 2021; 6(21):314-335.
14. Espinoza E. Reflexiones sobre las estrategias de investigación acción participativa. *Rev Conrado* 2020; 16(76):342-349.
15. Glaser B, Strauss A. *The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research*. Chicago: Aldine; 1967.
16. Wang C, Burris M. Photovoice: concept, methodology, and use for participatory needs assessment. *Health Educ Behav* 1997; 24(3):369-387.
17. Fleming J, Ledogar R. Resilience, an evolving concept: a review of literature relevant to Aboriginal research. *Pimatisiwin* 2008; 6(2):7-23.

18. Naef P. Resilience as a city brand: the cases of the Comuna 13 and Moravia in Medellín, Colombia. *Sustainability* 2020; 12(20):8469.
19. Goodhart F, Hsu J, Baek J, Coleman A, Maresca F, Miller M. A view through a different lens: photovoice as a tool for student advocacy. *J Am Coll Health* 2006; 55(1):53-56.
20. United for Prevention in Passaic County. Photovoice [Internet]. 2023 [cited 2023 ago 17]. Disponible en: <https://www.up-in-pc.org/photovoice/>
21. Organización Nacional Indígena de Colombia (ONIC). Pueblos [Internet]. 2023 [acceso 2023 ago 23]. Disponible en: <https://www.onic.org.co/pueblos>
22. Área Metropolitana Valle de Aburrá. ¿Quiénes somos? [Internet]. 2019 [acceso 2023 ago 23]. Disponible en: <https://www.metropol.gov.co/area/Paginas/somos/quienes-somos.aspx>
23. Ponce B, Fantín M. Población indígena en contexto urbano: análisis de los determinantes sociales de la salud a partir de la información censal. *Rev Geogr Digit* 2017; 28:1-17.
24. Arteaga C. Relatos de vida y resiliencia de algunas mujeres indígenas de 25 a 30 años y su inserción en los contextos urbanos: estudios de caso en la ciudad de Quito, período 2021 [Internet]. 2021 [acceso 2023 ago 17]. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/25570/1/FCP-CPC-ARTEAGA%20CAMILLO.pdf>
25. Mújica F. El tejido indígena en el diseño de moda actual. *Pensam Palabra Obra* 2018; 20:58-71.
26. Sánchez F, Mora A. Epistemologías del fuego, una propuesta a partir del pensamiento ancestral. *Mision Juridica* 2019; 12(16):281-308.
27. Calderón J, Rosero D, Arias D. Soberanía alimentaria y salud: perspectivas de tres pueblos indígenas de Colombia. *Glob Health Promot* 2023; 30(2):86-94.
28. Jiménez D, Medrano C. Plantas que acompañan: etnobotánica de sahumos y sahumeras en el litoral fluvial del río Paraná (Santa Fe, Argentina). *Bol Soc Argent Bot* 2022; 57(3):535-551.
29. Gil A. Tejiendo la vida universitaria en la capital: nuevos dilemas de la mujer indígena contemporánea [Internet]. 2005 [acceso 2023 ago 17]. Disponible en: <https://repositorio.uniandes.edu.co/bitstream/handle/1992/10662/u258892.pdf>
30. Muñoz J. La promesa del multiculturalismo, construcciones identitarias y experiencias educativas de miembros de comunidades indígenas en la educación superior: el caso de la Universidad Nacional de Colombia [Internet]. 2016 [acceso 2023 ago 23]. Disponible en: <https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/07175697-36c5-4c3d-9b62-0afe589cdf00/content>
31. Achotegui J. Migración y salud mental: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). *Zerbitzuan* 2009; 46:163-171.

Artículo presentado en 19/12/2023

Aprobado en 22/10/2024

Versión final presentada en 24/10/2024

Editores jefes: Maria Cecília de Souza Minayo, Romeu Gomes, Antônio Augusto Moura da Silva, Vania de Matos Fonseca