RELATORÍA

JORNADA DE EXPERIENCIA VIVENCIAL PARA EL CUIDADO Y AUTOCUIDADO DEL CUERPO

Componente 2 – Saberes Ancestrales CPS 334- 2025.

1. DATOS GENERALES

- **Fecha:** 10/01/2026
- **Hora de inicio:** 5:00 AM
- **Hora de finalización:** 7:00 PM
- **Lugar:** Casa de la Gruta – Zipacón.
- **Responsable de la relatoría:** Camila Andrea Villegas Mosquera
- **Talleristas:**
  - **Luisa Ortiz** - sabedora mayor
  - **Julisa Mosquera** - curadora y sabedora

ASISTENTES: 30 Asistentes de la localidad Antonio Nariño (Se adjunta listado de asistencia)

2. Contexto general de la jornada

En el marco del contrato cuyo objeto es prestar el servicio de apoyo logístico, técnico y operativo para la conmemoración de la Afrocolombianidad, a través del desarrollo de tres componentes —(i) la puesta en escena de la Ruta Libertaria en su segunda fase "Palenque Tado", (ii) la implementación de los saberes ancestrales y (iii) la tercera fase del Museo del Viernes Negro—, se llevó a cabo la Jornada de Experiencia Vivencial para el cuidado y autocuidado del cuerpo, correspondiente al segundo momento del Componente 2: Saberes Ancestrales.

Esta jornada tuvo como propósito principal generar un espacio de encuentro, aprendizaje y sanación colectiva, orientado al reconocimiento del cuerpo como territorio de vida, memoria y resistencia, desde la cosmovisión y cosmogonía de las comunidades negras y afrocolombianas. El ejercicio se fundamentó en prácticas ancestrales de cuidado integral —cuerpo, mente, espíritu y comunidad—, articulando saberes medicinales tradicionales, expresiones corporales, alimentación propia y recorridos simbólicos por el territorio.

3. Desarrollo de la jornada

3.1 Logística, desplazamiento y llegada

La jornada inició a las 5:00 a.m. con la llegada de las y los participantes a la Alcaldía Local de Antonio Nariño, bajo la coordinación logística de Vladimir Murillo. A las 6:00 a.m. se realizó la salida oficial desde este punto, con acompañamiento de Eliana Asprilla, facilitadora del convenio. Posteriormente, a las 6:30 a.m., se efectuó un segundo punto de recogida en el sector de Boyacá con 13 Hornitos, garantizando la participación de todas las personas convocadas.

El arribo al lugar de la experiencia se dio entre las 8:00 y 8:30 a.m., con la recepción en la casa de la ruta y el ingreso al comedor principal, coordinado por Carolina, responsable de la antesala logística.

3.2 Desayuno tradicional y apertura simbólica

Entre las 8:30 y 9:00 a.m. se compartió un desayuno tradicional compuesto por longaniza chocoana con plátano, queso chocoano y jugo de badea. Durante este espacio, se explicó la importancia cultural, nutricional y simbólica de estos alimentos en el contexto del Pacífico colombiano, resaltando su papel en el sostenimiento de la salud, la energía corporal y los procesos de trabajo comunitario y territorial.

Este momento permitió reconocer la alimentación tradicional como una práctica ancestral de cuidado del cuerpo y de transmisión de saberes intergeneracionales, fortaleciendo hábitos de salud propios de las comunidades negras.

Posteriormente, se realizó una presentación de la agenda, a cargo de Eliana Asprilla, en la cual se socializó el objeto del contrato y se explicó que esta salida correspondía específicamente al segundo momento del componente de saberes ancestrales, denominado

Jornada de Experiencia Vivencial para el cuidado y autocuidado del cuerpo, orientado por una tallerista experta desde la cosmovisión afrocolombiana.

3.3 Introducción conceptual: racismo, discriminación y lenguaje racista

Entre las 9:00 y 10:00 a.m., Sergio Rodríguez, profesional del componente social del proyecto, desarrolló una introducción conceptual sobre racismo, discriminación y lenguaje racista. Este espacio permitió reflexionar colectivamente sobre cómo el racismo estructural y cotidiano impacta los cuerpos negros, no solo desde la violencia física, sino también desde las violencias simbólicas, discursivas y emocionales.

Se abordó el lenguaje racista como una forma de reproducción histórica de la discriminación, destacando la importancia de identificarlo, cuestionarlo y transformarlo como parte de los procesos de autocuidado, sanación y dignificación de las identidades afrocolombianas.

3.4 Taller de plantas medicinales y concepción ancestral del cuerpo

Entre las 10:00 y 11:30 a.m. se desarrolló el Taller de Plantas de Medicina Ancestral, orientado por Luisa Ortiz, sabedora mayor, en el espacio del Lago 1. El taller inició con un acto simbólico de agradecimiento a los ancestros y ancestras, solicitando permiso para habitar el territorio y realizar la actividad, reconociendo la espiritualidad como eje fundamental del cuidado.

En este espacio se abordaron tres ejes centrales:

- El **concepto de cuerpo** desde la cosmovisión de las comunidades negras y afrocolombianas, entendido como territorio de vida, memoria, espiritualidad y resistencia.
- El **buen vivir** como principio orientador de las prácticas propias, promoviendo un bienestar integral que trasciende lo individual y fortalece lo comunitario.
- El **autocuidado en relación con las demás personas**, la prevención de las violencias y la construcción de vínculos respetuosos y solidarios.

Plantas medicinales abordadas

Durante el taller se presentaron diversas plantas medicinales, destacando dos o tres de sus principales propiedades, así como sus precauciones de uso, reconociendo que cada una posee

múltiples aplicaciones dentro de la medicina ancestral. Entre las plantas trabajadas se encuentran:

- **Ruda:** planta protectora y espiritual, utilizada para la limpieza energética, el alivio de dolores menstruales y la eliminación de parásitos, con la advertencia de no ser consumida durante el embarazo.
- **Romero:** asociado al fortalecimiento de la memoria, alivio de dolores musculares y mejora digestiva, con precauciones en casos de embarazo, hipertensión y uso de anticoagulantes.
- **Manzanilla:** reconocida por sus propiedades digestivas, relajantes y antiinflamatorias, con recomendaciones específicas frente a su uso combinado con medicamentos.
- **Cola de caballo:** planta depurativa y remineralizante, útil para la limpieza renal y el fortalecimiento de huesos, con restricciones importantes para personas con condiciones cardíacas o durante el embarazo.
- **Diente de león:** empleado para la desintoxicación hepática y el control del azúcar en sangre.
- **Orégano, canela, yacón, jengibre, cúrcuma, limón, ajo y clavos de olor**, cuyas propiedades medicinales abarcan desde el fortalecimiento del sistema inmunológico hasta la regulación metabólica, siempre enfatizando el uso responsable y consciente.

Este espacio permitió reafirmar el valor del conocimiento ancestral como herramienta viva para el cuidado del cuerpo y la autonomía comunitaria en salud.

3.5 Chirimioterapia: sanación desde el movimiento

Entre las 11:30 a.m. y 12:00 p.m. se desarrolló la Actividad 2: Chirimioterapia (parte 1) en el Lago 2, orientada por Julisa Mosquera, curadora y sabedora. Se explicó la chirimioterapia como una práctica ancestral de sanación integral que busca la armonía entre cuerpo, mente y espíritu a través del baile, el ritmo y el movimiento consciente, entendidos como lenguajes de sanación colectiva.

3.6 Alimentación tradicional y recorridos ancestrales

Entre las 12:00 p.m. y 1:30 p.m. se compartió un almuerzo tradicional consistente en mojarra frita con patacones, resaltando su origen y significado cultural en el Pacífico colombiano.

Posteriormente, entre las 1:30 y 2:00 p.m., se realizó una caminata ancestral, inspirada en los recorridos indígenas, como ejercicio de conexión con el territorio, la memoria y la espiritualidad del espacio habitado.

3.7 Chirimioterapia en piscina y cierre vivencial

Entre las 2:00 y 4:00 p.m. se dio continuidad a la chirimioterapia (parte 2) en el espacio de la piscina, bajo la coordinación de Vladimir, Eliana y Gilmar, tallerista corporal. Esta fase profundizó los ejercicios de movimiento, agua y respiración como elementos de sanación, liberación emocional y fortalecimiento del autocuidado.

A las 4:00 p.m. se ofreció un refrigerio consistente en patacón con queso costeño, destacando nuevamente la relación entre alimentación, cultura y territorio.

Finalmente, entre las 4:30 y 7:00 p.m., se realizó el retorno de las y los participantes en bus, cerrando la jornada con un ambiente de reflexión, bienestar y fortalecimiento comunitario.

4. Conclusiones

La Jornada de Experiencia Vivencial para el Cuidado y Autocuidado del Cuerpo constituyó un espacio integral de reconocimiento, sanación y resignificación del cuerpo negro como territorio de vida y resistencia. A través de la articulación entre saberes medicinales ancestrales, prácticas corporales, alimentación tradicional y reflexión crítica sobre el racismo, la jornada aportó al fortalecimiento de la identidad afrocolombiana y al ejercicio del cuidado colectivo como práctica política y cultural.

Esta experiencia reafirma la importancia de incorporar los saberes ancestrales en los procesos de conmemoración, reparación simbólica y construcción de bienestar comunitario, reconociendo su vigencia y aporte fundamental a la salud integral de las comunidades negras y afrocolombianas.

Registro fotográfico:


CAMON 40 Pro 5G
20mm f/2.4 1/170s ISO50
CAMON 40 Pro 5G
23mm f/1.8 1/779s ISO50




CAMON 40 Pro 5G
23mm f/1.8 1/100s ISO137

ASOCIACIÓN AFROCULTURAL NEFTALI MOSQUERA "AFNEMO"

LISTADO DE ASISTENCIA

OBJETO: PRESTAR EL SERVICIO DE APOYO LOGÍSTICO, TÉCNICO Y OPERATIVO PARA LA CONMEMORACIÓN DE LA AFROCOLOMBIANIDAD A TRAVÉS DEL DESARROLLO DE TRES COMPONENTES DESCRITOS COMO: LA PUESTA EN ESCENA DE RUTA LIBERTARIA EN SU SEGUNDA FASE PALENQUE TADÓ; LA IMPLEMENTACIÓN DE LOS SABERES ANCESTRALES Y LA TERCERA FASE DEL MUSEO DEL VIERNES NEGRO.

ACTIVIDAD: Jornada de Experiencia vivencial Para el cuidado y autocuidado del cuerpo.

FECHA: 10/01/2026 LUGAR:

Item	Nombres y Apellidos	Numero de documento de identidad	Edad	Sexo			Identidad de Genero					Orienacion sexual					Pertenencia étnica						¿Se autoreconoce en alguna categoria de discapacidad?								¿Pertenece a una junta de acción Comunal y/u organizacion? (SI/NO)	Correo electronico - Telefono de contacto	Firma
			Años cumplidos	Hombre	Mujer	Intersexual	Femenina	Masculina	Trans	No binaria	Otro	Lesbiana	Gay	Bisexual	Heterosexual	Otra	Indigena	Gitano/Rrom	Raizal	Palenquero	Negro, Afrocolombiano	Ninguno	Fisica	Auditiva	Visual	Sordoceguera	Cognitiva	Psicosocial	Multiple	Ninguna			
	Flor Mejia	51976157	57		X										X							X								X	N/A	3116791318	Flor Mejia
	ADAN MORALES R	80031800	45												X							X								X	Cabildante	3165735409	
	MARIA [illegible]	41653359	71		X										X							X								X	Villa Maria	3042763871	
	SOARIS MOSQUERA	1100493341	29		X										X						X									X	N/A	3133201536	
	ANA FRANCO	43903574	57		X										X							X									X	N/A	3134139710	Ana Franco
	ANA MOSQUERA	35319726	60		X										X							X									X	SI	3103741137	
	Marelia franco	41940590	60		X										X							X									X	NO	3018738021	Marelia Franco
	LILA MARINA MONTAÑA	41503620	54		X										X							X									X	SI	3103280 1355	
	GLORIA VILLAR	31911369	59		X										X							X									X	SI	3202582665	
	LAURA FORERO	1000249332	27		X										X							X									X	NO	3138704780	
	PEDRO DURAN	1094250156	32	X											X							X									X	NO	3107378464	
	PILAR MURTADO	25442520	89		X										X						X										X	SI	3137412301	
	PILAR CASTAÑO	32.209693	46		X										X							X									X	NO	3144900327	
	LUIS MARTINEZ	13219809	82	X											X							X									X	NO	3144613234	
	ALICIA VILLA LOPEZ	51697406	62		X										X							X									X	NO	3118348047	
	LILA VILLA LOPEZ	1072669575	27		X										X							X									X	NO	3118348047	
	ADRIANA ANGULO	31930079	57		X										X						X										X	NO	3223372125	
	LIGIA LONDOÑO	41872410	72		X										X							X									X	NO	3147390648	
	ARLISON PALACIANO	1197647491	26	X											X						X										X	SI	3004465455	
	Sandra Milena Mora	1077172434	39		X										X							X									X	SI	3128449211	Sandra M Mora

ASOCIACIÓN AFROCULTURAL NEFTALI MOSQUERA "AFNEMO"

LISTADO DE ASISTENCIA

OBJETO: PRESTAR EL SERVICIO DE APOYO LOGÍSTICO, TÉCNICO Y OPERATIVO PARA LA CONMEMORACIÓN DE LA AFROCOLOMBIANIDAD A TRAVÉS DEL DESARROLLO DE TRES COMPONENTES DESCRITOS COMO: LA PUESTA EN ESCENA DE RUTA LIBERTARIA EN SU SEGUNDA FASE PALENQUE TADO; LA IMPLEMENTACIÓN DE LOS SABERES ANCESTRALES Y LA TERCERA FASE DEL MUSEO DEL VIERNES NEGRO.

ACTIVIDAD

FECHA | LUGAR

Item	Nombres y Apellidos	Numero de documento de identidad	Edad	Sexo			Identidad de Genero						Orienacion sexual					Pertenencia étnica							¿Se autoreconoce en alguna categoria de discapacidad?								¿Pertenece a una junta de acción Comunal y/o organizacion? (SI/NO)	Correo electronico - Telefono de contacto	Firma
			Años cumplidos	Hombre	Mujer	Intersexual	Femenina	Masculina	Trans	No binaria	Otro	Lesbiana	Gay	Bisexual	Heterosexual	Otra	Indigena	Gitano/Rrom	Raizal	Palenquero	Negro, Afrocolombiano	Ninguno	Fisica	Auditiva	Visual	Sordoceguera	Cognitiva	Psicosocial	Multiple	Ninguna			
	MARIA TORRES	51727506			X										X							X								X	SI	3013350696	
	LIA ORTEGAS	51844091			X										X							X								X	NO	3171353392	
	NATALIA LUIS	99437620		X											X							X								X	SI	3193919020	
	Yandra Prado	1000002249			X										X						X									X	SI	3117714910	
	SARAH CARNAVAL	1016713605			X										X						X									X	NO	3023713665	
	YEANA ortiz	26537751			X										X						X									X	NO	3164834509	
	Johana Lopez	1016408191			X										X						X									X	SI	3044439813	
	Luisa ORTIZ	51768665			X										X						X									X	SI	3133702732	
	SERGIO RODRIGUEZ	3006024561		X											X						X									X	SI	3006024561	
	VALENTINA MARTINEZ	1026300264			X										X							X									X	NO	3124937683	