



Universidad Internacional de La Rioja

Máster en Intervención Social en las Sociedades del Conocimiento

La Paz Imperfecta como Definición de las Dinámicas Sociales que Emergen en Contextos de Alimentación en un Grupo de Mujeres de Floridablanca, Santander.

Trabajo Fin de Máster presentado por: Vanessa Juliana León Osma
Titulación: Máster Universitario en Intervención Social en las Sociedades del Conocimiento
Director/a: David González Ginocchio

CATEGORÍA TESAURÓ: Ciencias Sociales 3.4. Trabajo social y educación social. 3.4.4. Intervención social

Resumen

Ante la incertidumbre de la paz como una necesidad para las sociedades, la academia se ha propuesto la tarea de conceptualizar esta realidad, y en esa medida tomar medidas para su materialización. Por su parte, la cocina es quizás la primera expresión artística y cultural que tiene la especie humana, y hasta hoy, se ha desarrollado a tal punto que merece una atención particular, pues es desde lo más íntimo del fogón, desde donde es posible construir sociedad, por ende, de paz.

Esta investigación se presenta como la oportunidad para explorar las dinámicas sociales que se dan cotidianamente en las prácticas de la cocina y el consumo de alimentos, y encontrar en ellas un contexto propicio para la construcción de paz imperfecta, dinámica, en permanente construcción. Así, se traza como objetivo principal el interpretar cómo la paz imperfecta define las relaciones sociales que emergen en contextos de alimentación que comparte un grupo de mujeres del municipio de Floridablanca.

El lector encontrará un estudio cualitativo hermenéutico, donde por medio de la interpretación de datos recolectados en entrevistas semiestructuradas, un grupo de discusión y la observación participante, se abren múltiples comprensiones sobre estas prácticas humanas, entendidas como construcciones sociales que se crean y reproducen por medio del lenguaje. De allí, sobresale la práctica de la cocina como un acto de altruismo, servicio y colaboración, y los momentos de alimentación como escenarios propicios para la comunicación, la generosidad y la armonía. Posicionando a los contextos de alimentación como escenarios de empoderamiento, autodeterminación y la construcción de paz.

Palabras clave: Paz imperfecta, alimentación, cocina, construcción de paz, relaciones sociales.

Abstract

Given the uncertainty of peace as a need for societies, the academy has developed the task of conceptualizing this reality, and to that extent measures must be taken to materialize it. For its part, the kitchen is perhaps the first artistic and cultural expression that the human being has, and until today, a point of view has been developed that deserves special attention, because it is from the most intimate moment of the day where is possible to build society, therefore, peace.

This research is presented as the opportunity to explore the social dynamics that occur daily in the practices of cooking and food consumption, and find in them a favorable context for the construction of imperfect peace, a dynamic and permanent construction process. Thus, the main objective is to interpret how imperfect peace defines the social relationships that emerge in food contexts shared by a group of women from the municipality of Floridablanca.

The reader will find a qualitative hermeneutical study, where through the interpretation of data collected in semi-structured interviews, a discussion group and participant observation, multiple understandings are opened about these human practices, understood as social constructions that are created and reproduced through of language. From there, the practice of cooking, stands out as an act of altruism, service and collaboration, and feeding moments as propitious scenarios for communication, generosity and harmony. Positioning the feeding contexts as scenarios of empowerment, self-determination and the construction of peace.

Keywords: Imperfect peace, feeding, cooking, peace building, social relations.

ÍNDICE

I. Introducción	7
1. Planteamiento del problema de investigación	7
2. Justificación	12
3. Objetivos.....	16
a) Objetivo general	16
b) Objetivos específicos.....	16
II. Marco teórico	17
1. Antecedentes.....	17
a) Aportes para la comprensión de la paz desde la cotidianidad.....	17
b) Prácticas culinarias y su relación con la construcción de paz	19
c) Experiencias significativas en la construcción de paz desde la cocina	22
2. Fundamentos epistemológicos.....	24
a) La responsabilidad social del investigador.....	25
b) Lenguaje y realidad: una relación recursiva.....	25
c) ¿Cómo conocemos?.....	27
3. Contextos de alimentación: los alimentos y la cocina	28
a) El ser humano, productor de la cocina que lo produce.....	30
b) Cocina, familia y amor: rituales de la cocina	32
4. La construcción social de la paz	33
a) El concepto inacabado de la paz: la paz imperfecta	34
b) El conflicto visto como posibilidad.....	37
c) Materializar la paz: acciones pacíficas	38
5. Antecedentes del contexto	40
III. Metodología.....	42
1. Enfoque, alcance y diseño	42
2. Población	44
3. Técnicas de recogida de información	46
a) Observación participante	46
b) Grupo de discusión.....	55
c) Entrevista semiestructurada.....	57
4. Técnicas de análisis y procesamientos de datos	58
IV. Resultados y discusión	60
1. Resultados.....	60
a) Presentación de resultados.....	60
b) Categoría inductiva: paz.....	61
c) Categoría inductiva: contextos de alimentación.....	68
2. Discusión crítica de los resultados.....	79
a) Un aperitivo para saborear la realidad.....	79
b) Alrededor del fogón: dinámicas sociales en torno a la práctica de la cocina y el consumo de alimentos	81
c) La paz: ¿y eso con qué se come?	85
d) Todos los ingredientes en la misma olla: relación entre paz y alimentación	89
e) Un plato de cocción lenta: la paz imperfecta como definición de las dinámicas sociales que emergen en los contextos de alimentación.....	92
V. Conclusiones.....	96

VI. Limitaciones y prospectiva.....	100
VII. Referencias bibliográficas	101
Documentos, declaraciones, leyes y noticias.....	101
Bibliografía crítica.....	102

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Formato de registro de observación participante.....	47
Tabla 2 Ejemplo de violencia directa y violencia estructural.....	62
Tabla 3 Ejemplo de reflexión sobre el concepto de paz	63
Tabla 4 Percepción sobre la paz desde la subjetividad.....	64
Tabla 5 Dimensión social de la paz	65
Tabla 6 Ejemplos de sentimientos, valores y actitudes involucrados en la paz	66
Tabla 7 Rol de la mujer en la construcción de paz	67
Tabla 8 Acceso a los alimentos	69
Tabla 9 Diferencias entre lo cotidiano y lo no cotidiano.....	71
Tabla 10 Conocimiento de la práctica de la cocina	72
Tabla 11 Sentimientos, pensamientos y actitudes en la cocina	73
Tabla 12 Ejercicio del poder en la alimentación	75
Tabla 13 Relaciones interpersonales en los contextos de alimentación	76
Tabla 14 Rituales en los contextos de alimentación.....	77
Tabla 15 Diferencias en los tiempos y momentos de alimentación	78

I. Introducción

1. Planteamiento del problema de investigación

Colombia, un país tan diverso, complejo y rico, marcado inevitablemente por situaciones de guerra y, desgraciadamente, bañado en sangre de generaciones enteras, no escapa del sueño inmarcesible de la paz. Pensar en Colombia es pensar en múltiples situaciones que históricamente han empujado a muchos grupos poblacionales a las orillas del desarrollo y a los márgenes del bienestar; inevitablemente pensamos en violencia, pobreza, exclusión; pero ineludiblemente, implica pensar en alegría, en colores llamativos, en sonidos vibrantes, en sabores inspiradores y en gente pujante.

Como bien se sabe, el país atraviesa un momento de su historia que no pasará desapercibida. La terminación de un conflicto armado largo y sangriento con la guerrilla más longeva del continente. Dicha terminación, más que certezas, deja incertidumbres, puertas y ventanas abiertas para la exploración, y nuevamente, para la búsqueda implacable de la paz. Muy seguramente esta situación llama la atención de otras naciones, de organizaciones internacionales, de los medios de comunicación de nuestro país, de los organismos del Estado y del grueso de los ciudadanos; el proceso de negociación ha sido visible, importante y un reto en materia de gobernabilidad. Sin embargo, es necesario considerar que la paz no es responsabilidad de los organismos más complejos de la sociedad, sino que es un compromiso que los ciudadanos adquieren consigo mismos, con sus familias, con sus comunidades y con su país. Es decir, la tranquilidad de toda una sociedad no reposa en las decisiones de las fuerzas armadas contrapuestas, ni el fin del fuego cruzado en los campos; sino de la disposición de cada uno de los miembros de la sociedad a construir una cultura de paz. De aquí que emerge la gran pregunta de ¿cómo es posible construir una cultura de paz en una sociedad como la colombiana?

Y allí muy posiblemente encontrarse con múltiples alternativas e iniciativas emprendidas a lo largo y ancho del país, durante distintos momentos de la historia, pues no es ahora que este tema preocupa. Sin embargo, se ha de destacar un elemento clave en la construcción de patrimonio, de memoria y de cultura, que cualquier civilización ha tenido como cimiento: la cocina y la alimentación.

Interpretando a la Ministra de cultura, Mariana Garcés (Ministerio de Cultura, 2012), se asume que las prácticas en torno a la producción de alimentos y las relaciones sociales que allí se establecen, configuran un conjunto cultural que es producto y productor del grupo social en las que se engendran, y permiten comprender su manera de relacionarse con el mundo. En este sentido, las prácticas de cocina se presentan como un artefacto para interpretar y transformar el mundo y la realidad en que vivimos; la cual es una sugerencia interesante y susceptible de ser estudiada a profundidad, puesto que cualquier artefacto resultante del intercambio social, que permita ingreso al mundo representacional del ser humano, también permitirá descubrir prácticas de enseñanza, aprendizaje y reproducción de algún fenómeno social; en este caso: la paz.

Y en esto coinciden Contreras y Gracia (2005, en Ruiz, 2015), al mencionar que “la alimentación constituye una vía privilegiada para reflejar las manifestaciones del pensamiento simbólico y, en ocasiones, una forma de simbolizar la realidad” (p. 116); lo cual invita por supuesto a pensar ¿de qué manera las participantes de esta investigación significan la paz, cómo la trasmiten? Y ¿cuál es el papel de sus prácticas de cocina y alimentación en esta significación y transmisión de la paz?

Respecto a los elementos que se han mencionado sobre la paz, el artefacto cultural de la cocina y lo que gira en torno a la alimentación, es posible visibilizar algunas iniciativas que se toman como precedentes importantes para este ejercicio investigativo. Algunas de ellas,

de carácter informal, como el Foro gastronómico internacional de Alimentarte en 2016, donde se hace consciente el vínculo que existe entre la cocina y la construcción de paz: "La cocina debiera ser una de las herramientas donde como país nos volvamos a reconocer como uno solo, **donde podamos también reconocer nuestra diversidad, pero ver que tenemos un relato conjunto que nos representa como a todos**" (Martínez, en Anónimo, 2016). O el colectivo bogotano *Paz mi pez*, quienes en una de sus conferencias mencionaron que

"en Colombia se está organizando un movimiento que busca resignificar y re significar el acto de cocinar y la cocina como un espacio de poder, en el que se pueden crear oportunidades e ideas de paz. Un caso puede ser revalorizar a las cocineras tradicionales, sin que su término “cocinera” signifique denigración o exclusión femenina. Al contrario, lo que se pretende es que el concepto empodere a una población específica y genere desarrollo económico y social a muchos sectores; lo que contribuirá al fortalecimiento del tejido social y a la sensibilización de la paz desde las acciones cotidianas." (Centro de Arte y Cultura UTadeo, 2016)

Esto último, puntual para el problema que convoca este texto, puesto que refleja maneras en que los colombianos buscan aportar a la construcción de paz, otorgándole un valor importante a la cocina como un pilar de la construcción de sociedad.

Otras iniciativas, en la vía de las acciones afirmativas para la paz; como es el caso del restaurante El Cielo, donde se contratan como parte del personal de cocina a excombatientes de la guerra, quienes dejan atrás su pasado de violencia para transformarlo desde las cocinas, ofreciéndole algo positivo a la sociedad (Red Territorios por la Paz, 2016). O el programa *Sabores y saberes* del Centro de Memoria, Paz y Reconciliación, donde personas víctimas del conflicto armado se encuentran para compartir historias y memorias, donde es posible

sanar mientras también se recuperan saberes tradicionales alrededor de un fogón y el compartir de los alimentos (Centro de Memoria, Paz y Reconciliación, 2013).

Pues bien, se han planteado algunos cuestionamientos que permiten dilucidar el problema central de esta investigación. Se ha dado un contexto de la relevancia de abordar la paz y de la importancia y el valor de la cocina como artefacto cultural, y se han descrito algunos acontecimientos en el país que dan cuenta de la vigencia del problema y de la necesidad de visibilizar las acciones frente a este.

Ahora es preciso referirnos al grupo social donde estas realidades se entrecruzan: un grupo de mujeres, habitantes del municipio de Floridablanca, en el departamento de Santander, que han llevado a cabo diversos momentos de interacción teniendo como pretexto la cocina, creando un espacio simbólico que les ha permitido compartir sus historias de vida, sus anhelos, sus frustraciones, sus dolores, y por medio de la conversación espontánea abordar elementos abstractos como los roles de género, la democracia, la convivencia, deconstruir prejuicios y reflexionar sobre su emocionalidad.

Estos espacios de encuentro que llevan a cabo las mujeres, son un escenario sumamente rico y prolífero para tejer relaciones que se caractericen por el respeto, la empatía, el diálogo, la cooperación y la convivencia; es decir que se convierte en un nicho de emergencia de acciones pacíficas, lo que nos lleva a la pregunta central de este estudio: ¿cómo es posible que el concepto de “paz imperfecta” defina las relaciones sociales que emergen en contextos de alimentación que comparte un grupo de mujeres en Floridablanca?

Y para responder esta pregunta deberíamos indagar por ¿cuáles son los significados de paz que han construido estas mujeres?, ya que es fundamental partir de las comprensiones que las participantes tienen sobre el concepto de la paz. ¿Qué tipo de dinámicas sociales se construyen en torno a la práctica de la cocina y el consumo de los alimentos? y ¿de qué

manera se relacionan estos significados de paz con los contextos de alimentación? Esto es, en qué medida ellas conectan ese ejercicio en el encuentro de la cocina, con la posibilidad de construir permanentemente la paz como una forma de vida.

Con estas inquietudes se inicia un recorrido por los saberes de un grupo de mujeres que desde las acciones más cotidianas, van tejiendo poco a poco, una forma de existir y ser, de manera pacífica y constructiva, en un contexto social con características particulares; de manera que el reto es exaltar los recursos que allí emergen para hacerle frente al compromiso de paz que necesita el país desde siempre, y en un momento tan crucial como el de hoy día.

2. Justificación

La paz es un concepto que ha movilizado la humanidad de múltiples maneras y en muchas direcciones, y es quizá la silueta de un sueño colectivo que ha hecho que no se pierda la esperanza en el camino hacia esa meta, que, sin embargo, no se sabe específicamente qué es ni cómo es. Se puede pensar en la paz como ausencia de guerra, o como una perfecta armonía que escapa al dolor y al sufrimiento, que evade el conflicto, sin embargo, esto no alcanza para imaginar una realidad pacífica, y aun así permanece la paz como una necesidad latente y un objetivo que se persigue incansablemente.

Menciona la historiadora colombiana Diana Uribe, en alguna de sus conferencias, que la guerra le roba el alma a las sociedades, y que sólo mediante el arte y la cultura es posible devolverle el alma a una comunidad (2014), de manera que es recobrando el alma también, la vía para obtener la paz. El arte y la cultura, sin lugar a dudas van a ser escenarios donde la paz sea la protagonista; poder vivir en paz significaría recuperar los saberes ancestrales y tradicionales, mantenerlos vivos y conservar una cultura donde lo nuevo y lo antiguo jueguen en la construcción de la identidad de una sociedad, la construcción de un patrimonio, que es inacabado y dinámico, que abarque los productos no sólo de los grupos dominantes, sino también de los sectores populares, productos tangibles e intangibles, donde por supuesto esté incluido el universo de la comida (Álvarez, 2005).

Teniendo en cuenta la relevancia que cobra la paz en el plano del giro histórico en el que se encuentra nuestro país, sumado a la necesidad de exaltar el patrimonio cultural culinario como un escenario para llevar a la acción distintas maneras de sembrar paz, es que se plantea esta iniciativa. Es preciso reconocer cómo es posible asumir un compromiso con el ejercicio de la paz, desde la cotidianidad; porque es necesario conocer cómo se ejerce este derecho

fundamental, que también se transforma en un deber, aún más en el rol de la mujer, que cobra cada día más relevancia en todos los escenarios de la sociedad.

Ahora bien, estas mujeres, ciudadanas colombianas, con relatos de vida que no se desconectan de la historia del conflicto armado, ni de la inequidad que sufre nuestro país, han tomado decisiones de empoderamiento frente a sus vidas, que las ha vinculado y conectado con el valor social y cultural de la comida. También han llevado a cabo un proceso de intercambio entre ellas, donde se reúnen para cocinar, compartir alimentos e historias, cargadas de emocionalidad, experiencias y aprendizajes, y en el curso de estos espacios realizan reflexiones y construyen significados sobre la convivencia, el amor, el bienestar, la familia, la comunidad, sus sueños, y muchos otros elementos, que al ser articulados entre sí abren la posibilidad de develar intenciones y significados sobre la paz. De manera que mediante un ejercicio de investigación sea posible visibilizar estos recursos que el grupo de mujeres ha construido, y así dar cuenta de cómo es posible enseñar, transmitir y reproducir estos significados y estas prácticas pacíficas que han logrado apropiar a partir del diálogo de sus saberes y sus tradiciones.

Esta propuesta investigativa se conecta con diferentes iniciativas activistas de miles de colombianos que también sueñan con la paz, y que se han venido desplegando con mucha más fuerza durante el proceso de negociación entre el gobierno colombiano y la guerrilla de las FARC; lo cual convoca a pensar en los diferentes escenarios desde donde este sueño se puede edificar, no solamente desde las calles, el activismo social o las instituciones, sino también desde la cotidianidad. Por su parte, los teóricos se han empeñado en abordar el conflicto y la violencia para poder hablar de paz, y más adelante para poder hablar de paz sin recurrir necesariamente a estos conceptos; a partir de allí se ha empezado a consolidar un paradigma investigativo y científico de *estudios para la paz* (Jiménez, 2009), que aborda la

multidimensionalidad del fenómeno y que más adelante se profundizará en ello. Y dentro de la responsabilidad ética, personal y social de la autora es preciso decir que estas investigaciones requieren de la sistematización de experiencias de la vida cotidiana, donde estas comprensiones y significados que se han tejido en la práctica de las comunidades entren en interacción con los constructos teóricos, y puedan entablar un diálogo entre el saber científico y el saber popular.

Así pues, no sólo sería una apuesta académica para engrosar el producto científico de la investigación y la disertación erudita de las ciencias sociales, sino también un aporte para las posibles líneas de acción y de implementación en la pedagogía para la paz. Bien sabemos de la necesidad de educar para la paz, y más aún hoy, que el tema está en boga; sin embargo es necesario aprender de las experiencias y generar nuevas estrategias para la pedagogía de dicha paz, que aplicada a la vida real no es un concepto sino un estilo de vida, de manera que no se puede aprender ni enseñar como cualquier concepto de la escuela, sino que se debe legitimar como una práctica viva, dinámica, inacabada y donde caben las resignificaciones que el ejercicio amerite. Las prácticas y significados que se logren aquí visibilizar, puedan servir para el reflejo de otras comunidades, otros grupos sociales, ya que es preciso rescatar el valor de las acciones afirmativas que se ocultan en su modestia, pero que son fundamentales a la hora de construir tejido social y de construir país: un país en paz.

Muchos pueden ser los beneficiados del reconocimiento y sistematización de los significados y las prácticas pacíficas que emergen de comunidades segregadas. Sin embargo, este ejercicio puede ser un espaldarazo para las mujeres protagonistas de este estudio, quienes en principio pueden no ser conscientes de las herramientas que han construido y están utilizando, de la importancia de sus prácticas para sí mismas, para sus familias y para sus comunidades; de manera que ellas son en primera línea la justificación de este ejercicio

investigativo. Por otra parte, como se ha mencionado, sería útil para las personas y organizaciones que se encuentran trabajando con la formación para la paz, pues es quizá sólo un ejemplo de las múltiples estrategias en que los colombianos podemos familiarizarnos con la paz; y de ser así, el país enriquecería su visión sobre este concepto-realidad, donde sea tenida en cuenta no sólo la voz de los expertos, sino el saber de la gente que ha tomado la decisión de asumirla desde su subjetividad.

3. Objetivos

Objetivo general.

Interpretar cómo la paz imperfecta define las relaciones sociales que emergen en contextos de alimentación que comparte un grupo de mujeres del municipio de Floridablanca.

Objetivos específicos.

Identificar los significados de paz que han construido un grupo de mujeres del municipio de Floridablanca.

Analizar las dinámicas relacionales que emergen en los contextos de alimentación de las participantes.

Comprender la relación que se teje entre los contextos de alimentación y el ejercicio de la paz, desde la perspectiva de las mujeres.

II. Marco teórico

1. Antecedentes

La cocina es un espacio único de paz: allí se encuentran, el trabajo del campesino, el cuidado de los guardianes de las semillas, el sueño de quien se alimenta y el amor del cocinero.

Luz Beatriz Vélez (en Prosperidad Social y UNODC, 2010)

Dentro del gran acervo investigativo de las ciencias sociales y los estudios para la paz encontramos un buen número de estudios científicos que abordan la construcción de paz desde múltiples aristas, poblaciones, contextos y definiciones. En la indagación que se realiza sobre los antecedentes relacionados con el problema de investigación aquí expuesto, se encuentran 3 ejes de interpretación desde los cuales se presentarán los mismos: (a) la construcción de paz en relación, (b) los aportes de las prácticas culinarias a la configuración de una cultura de paz y, por último, (c) algunas iniciativas pragmáticas desde diferentes contextos que evidencian la realidad de la cocina como un escenario para la construcción de paz.

a) Aportes para la comprensión de la paz desde la cotidianidad

Dos estudios de María Camila Ospina y otros (Ospina, Carmona y Alvarado, 2014; Ospina y Ospina, 2017) son un referente desde la academia colombiana para la comprensión del fenómeno de la paz. En estos estudios se reconocen los recursos que niños y niñas víctimas del conflicto armado tienen a la hora de desnaturalizar la violencia, transformar los conflictos

y poner en marcha acciones de paz, reconciliación y democracia desde sus contextos más inmediatos.

Para abordar estas realidades, estos dos estudios parten de compresiones donde se asume que las manifestaciones verbales y no verbales del lenguaje son elementos de acción y creación; además, destacan los *recursos* y las *potencialidades*, como aquellos aprendizajes y modos que las personas prefieren para ser reconocidas y que se reflejan en sus relaciones (Ospina y Ospina, 2017). Estos recursos y potencialidades son elementos que van a ser muy relevantes en el momento de interpretar las narrativas y las interacciones que se dan entre las mujeres participantes de este estudio, dado que son estas características las que les permitirían establecer formas de relación pacíficas, puesto allí reside un potencial afectivo que movilizaría la desnaturalización de la violencia.

Los investigadores mencionados destacan cuatro potenciales con los que cuentan las personas para posicionarse de maneras pacíficas frente a las situaciones de la vida:

- El *potencial comunicativo*, que da cuenta de la capacidad para interactuar y generar narrativas diferentes en la medida en que se da un diálogo con el otro.
- El *potencial ético-moral*, que les permite a las personas regularse en su interacción con otros y consigo mismas, reconociendo al otro como legítimo, desde el respeto y la solidaridad. Permite asumir la responsabilidad que se tiene sobre el otro.
- El *potencial político*, que permite llevar a cabo acciones desde una postura crítica para transformar su contexto y relacionarse al margen de la violencia. Es un potencial generador de paz y resistencia.
- Y el *potencial creativo*, que implica la posibilidad de asumir diferentes perspectivas para dar solución a las situaciones de manera innovadora.

Además de estos dos estudios, encontramos el profundo análisis del papel de las mujeres en la construcción de paz que realiza Ivon Wilches (2010), quien en el marco del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) y el Fondo de las Naciones Unidas para el Desarrollo de la Mujer (UNIFEM), traza una exploración por la experiencia de las mujeres en acuerdos de paz y el alcance de su participación.

Aquí se cuestiona de manera importante el ejercicio de poder como una forma que posibilita u obstaculiza la construcción de paz, que parte de las realidades familiares, y el ejercicio de la violencia en la crianza, tanto por parte de hombres como de mujeres. Así pues, se hace necesario pensar la paz desde las subjetividades y los contextos inmediatos de las personas. Wilches insiste en que “un poder que se emplea para acceder al control de la propia vida y para tomar decisiones, es un poder liberador” (2010, p. 50), de manera que el empoderamiento de la mujer es un factor decisivo para la construcción de paz.

Así pues, para Wilches (2010) el proceso de hacer paz involucra los valores de libertad, justicia y equidad, la posibilidad de tener una vida con dignidad, confianza y acceso a recursos, y se manifiesta mediante la cooperación y la reciprocidad con los otros.

b) Prácticas culinarias y su relación con la construcción de paz

Isaac West (2007), docente de la Universidad de Indiana, presenta un artículo donde se analiza cómo un grupo de mujeres durante la guerra de Vietnam apropió la práctica culinaria cotidiana como una forma de participación política. Mediante la elaboración de recetarios, las mujeres se organizaban, plasmando ideas para la cocina y para la resistencia a la guerra. La relevancia de este antecedente radica en la posibilidad de reconocer la acción política desde espacios tan cotidianos como la cocina.

Plantea un elemento para la reflexión crítica, pues observa el espacio de la cocina y la acción de cocinar, no como un ejercicio mediante el cual la mujer ha sido excluida históricamente de la acción política, más allá de la victimización, sino que al revisar “la relación entre las mujeres y los alimentos, [es posible descubrir] las formas en que las mujeres han forjado espacios” (West, 2007, p. 359) de participación desde ese contexto socialmente representado como de opresión. En el artículo se plantea que el ejercicio de la cocina posibilita que los sujetos transformen posiciones de sumisión en otras más activas (Giard y Butler, en West, 2007). Esto otorga una justificación a presente investigación, ya que permite un análisis de todos estos factores que la cocina promueve en la construcción de paz desde la acción política, la creatividad y la resistencia.

Por otra parte, Igor Cusack (2000), analiza el desarrollo de la cocina africana en relación con el proyecto de nación de los países del África, destacando el papel de las prácticas culinarias como un espacio donde se gestan, fortalecen y reproducen las ideologías. Este es un elemento importante en la medida en que la construcción de paz implica un componente identitario que se consolida a partir de las ideas políticas, sociales y culturales que se reproducen entre las personas que comparten el territorio. Cusack menciona dentro de su teoría, que las naciones son la extensión de las relaciones de familia, de manera que, si las familias se construyen desde y en torno a la cocina, lo que allí ocurra se reproducirá socialmente, configurando los valores representativos de un país.

En el contexto colombiano encontramos una investigación con lineamientos muy similares a la presente, desarrollada por Marta Ruíz (2015), quien propone una nueva mirada sobre la memoria del conflicto armado por medio de los saberes y prácticas que las mujeres víctimas poseen en torno a la alimentación, entendiendo la cocina como un espacio para la resistencia y la construcción de paz. Se presenta la cocina como el lugar donde la tradición y

la innovación aportan, el presente y el pasado se mezclan para atender las necesidades que se presentan (Giard, 2010, en Ruíz, 2015): aquí es explorado el acto de alimentarse como una posibilidad de reinventarse permanentemente, lo que abre el espectro a múltiples posibilidades de transformación subjetiva y colectiva:

“En el espacio de las cocinas no solo se comparten alimentos o saberes culinarios, en la cocina surgen conversaciones que no se dan en otros espacios, se comparten historias y experiencias, alegrías y pesares” (Ruiz, 2015, p. 127). Se hace poderosa la idea donde la memoria y la creatividad abre espacios para la autonomía, la organización y la gesta de alternativas de paz. Para Ruiz, la resistencia se ejerce en la cocina no por la oposición tácita a la injusticia social, sino mediante la reproducción de los valores y las propuestas de paz en la familia y en la comunidad:

Valores como la solidaridad, el afecto, la familiaridad, la confianza, la bondad. El intercambio, el préstamo y la donación de alimentos contribuían a la seguridad alimentaria de esta población previamente en desplazamiento, ofreciendo además un sentido de cooperación y convivencia a las relaciones sociales. Se tejían relaciones basadas en la reciprocidad, visibilizadas en los relatos a través del intercambio de ayuda en ciertos trabajos o celebraciones, así como en el compartir alimentos y conocimientos culinarios. (Ruiz, 2015, p.127)

Metodológicamente, el estudio de Ruiz también contribuye significativamente, puesto que al ser una investigación-acción, le otorga al contexto y sus participantes herramientas que aportan a su tejido social. Es el caso de la estrategia de creación de un “recetario contra el desarraigo”, mediante el cual se visibiliza el saber de las mujeres, otorgando valor a lo cotidiano. Además de realizar entrevistas a profundidad con cada una de las participantes y entrevistas grupales donde el elemento de construcción colectiva pueda emerger.

c) Experiencias significativas en la construcción de paz desde la cocina

Serán mencionadas aquí dos experiencias colombianas y una de oriente medio, que sirven como un aporte metodológico importante en la construcción de esta investigación, pues lleva a la práctica varias de las comprensiones que ampliamente se han descrito desde los planteamientos teóricos.

La primera de ellas es el libro *Cocina y Paz* (2016), que parte de la iniciativa de la entidad gubernamental Prosperidad Social en alianza con la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC), como una apuesta a la renovación del campo, promoviendo el uso de productos cultivados por campesinos, indígenas y afros, apoyando así la organización comunitaria y el desarrollo de estos grupos, su inclusión y la reconciliación con los territorios, donde en el pasado eran destinados al cultivo ilícito. El aporte de esta experiencia radica en la intención del Estado colombiano en la promoción de la seguridad alimentaria desde el campo, resignificándolo como un territorio para la paz.

La segunda, *Sabores y saberes* (2013), es una experiencia promovida por el Centro Nacional de Memoria y Paz en la ciudad de Bogotá, que apunta a la recuperación de memoria, la reconciliación y la recuperación emocional de víctimas del conflicto desde los actos de cocinar y compartir alimentos. Son encuentros donde las personas se reúnen a compartir sus historias, con la intención de sanar a partir de esta narración, al calor de un fogón y donde se socializa el saber culinario:

Los sabores se irán combinando y con ellos los relatos, las personas y las memorias.

La sal y el dulce del arroz con coco son una representación perfecta de lo que sucede:

se recuperan momentos dulces pero también salados y amargos. Ninguno sobra, cada uno es fundamental en un encuentro en el que los saberes de unos son un ingrediente

fundamental para entender, para reconocer que ninguna ley podrá hacer el papel de las comunidades que se reúnen para apoyarse unos a otros, para tejer hilos rotos, para construir nuevos territorios. (Centro Nacional de Memoria y Paz, 2013)

Aquí está plasmado uno de los aportes más relevantes de esta experiencia, que es el diseño de espacios propicios para la reflexión, la memoria, la resistencia y la construcción de paz desde las prácticas culinarias; además de reflejarse en un escenario práctico, todo el acervo teórico que ya se ha desarrollado.

Y finalmente, la experiencia *Cooking for Peace*, gestada por la ONG israelí Givat Haviva, que busca combatir los estereotipos y prejuicios que ha desatado la guerra entre Israel y Palestina. *Cooking for Peace* se basa en la reuniones, llevadas a cabo en los hogares de mujeres de ambas nacionalidades, donde cocinan en conjunto, compartiendo sus conocimientos y tradiciones, generando ambientes de calidez, confidencialidad, respeto y entendimiento (Sadik, 2012). Nuevamente aparece la cocina como un pretexto para el encuentro y el diálogo, con estrategias importantes para esta investigación. Es interesante la situación que recrea *Cooking for Peace*, donde es posible la relación entre personas de culturas que han tenido una historia tan fuerte de conflicto y violencia, lo cual es una invitación a la reflexión y a la creación de espacios de este tipo en los contextos colombianos.

2. Fundamentos epistemológicos

El motor de la lógica que orientará esta investigación será el construccionismo social, que se entiende como el paradigma y punto de referencia metateórico que permitirá entender la realidad como un producto de la creación social, el mundo como un entramado de relaciones y conversaciones, desde donde se crea y recrea todo lo que conocemos (Pearce, 2010 y Gergen, citado en Estrada y Diezgranados, 2007).

El construccionismo social entendido como un movimiento tiene la intención de considerarse a sí mismo como un proceso y no como un producto terminado (Gergen, 1996), lo cual le otorga la posibilidad de ir incluyendo y excluyendo elementos contextuales e históricos útiles para la comprensión de realidades. Además, es un movimiento que surge en función de deconstruir y reconstruir discursos y artefactos sociales que han sido legitimados a través del tiempo, pero que al ser problematizados no garantizan un desarrollo social y humano que permita la flexibilidad y la variabilidad de los mismos procesos sociales.

Plantea una redefinición de la postura del investigador, en la cual éste debe estar implicado y comprometido con el ejercicio investigativo, sin dejar de lado su subjetividad, permitiendo que el ejercicio académico resulte encaminado hacia la transformación de las realidades observadas. Así que el socioconstruccionismo “se presenta como una postura fuertemente des-reificante des-naturalizante, y des-esencializante” (Gergen y Gergen, 2000), que está constantemente cuestionando lo incuestionable.

Otorgando importancia al diálogo, al intercambio de ideas, y al trabajo colaborativo, esta es una perspectiva que permite abordar los fenómenos sociales sin temor a las tensiones ni a las incertidumbres, posibilitando así una apertura a la comprensión del conocimiento, contextualizado en la red de relaciones donde emerge, dispuesto a escuchar nuevas voces, a considerar metáforas y a conectar la historia y la tradición con lo novedoso, por consiguiente,

crear el futuro. En palabras de Mary y Kenneth Gergen (2011): “El paraguas construccionalista nos permite traspasar esas tradiciones, y así poder apreciarlas y evaluarlas, absorberlas, unirlas y recrearlas” (p. 28).

a) La responsabilidad social del investigador

El construccionalismo social invita a cuestionar los enunciados sociales más arraigados: el investigador tiene la obligación de implicarse en lo que estudia, de involucrar su subjetividad con la intención de transformar lo que observa, haciendo posible deconstruir y recrear estos enunciados culturales que en ocasiones se presentan como verdades absolutas, siempre guardando la rigurosidad que plantea la teoría, contrastando con otras visiones, evitando así la mera proyección de sesgos subjetivos. Asumiendo también que las verdades asumidas, son dotadas de sentido en medio de las relaciones cotidianas (Echeverri y León, 2013).

El investigador es un crítico obligado a proponer una conversación entre el conocimiento científico y la cultura que lo rodea; comprometido a aportar a la sociedad y a incluir las voces de aquellos que están fuera de las disciplinas, reflejando de qué manera se construye conocimiento fuera de la academia y exaltando su relevancia (Gergen y Gergen, 2011). Es así que esta investigación se propone poner en diálogo los constructos teóricos que se han hecho de la paz, con las experiencias de paz que viven las comunidades en el día a día. La tarea del investigador es, entonces, realizar una lectura teórica y científica de lo que ocurre en la cotidianidad de las personas estudiadas, teniendo en cuenta que en la cotidianidad se construye un tipo de saber diferente al científico y que es tan válido que a partir de allí las personas construyen y orientan su propia realidad.

b) Lenguaje y realidad: una relación recursiva

Las personas como colectivo moldean el mundo en el que viven a través del lenguaje, en función de sus posibilidades y restricciones económicas, políticas, sociales y culturales fija los límites de las narraciones y limita la posibilidad de elección a determinados contextos (Concha Forero y Puerto, 2005).

Asumir que la realidad es una construcción social, indica que tiene sus orígenes en la interacción humana (Thomas, en Ospina, Carmona y Alvarado, 2014); para lograr comprender lo que se quiere conocer, los miembros de un grupo social establecen consensos (Concha, Forero y Puerto, 2005) y estos se reproducen y se reafirman por medio de las prácticas sociales cotidianas y de los discursos.

De manera que estos significados se mantienen en el marco de las actividades conversacionales cotidianas de las personas, que se dan de manera desordenada (Shotter, citado en Agudelo y Estrada, 2012). Aquí también radica el rol del investigador, haciendo un intento por organizar sistemáticamente, a la luz de la teoría, estos significados y prácticas, para ser comprendidas a profundidad. Así pues, es posible asumir que la paz, como un fenómeno humano, es susceptible de ser edificada en la cotidianidad de las personas, en el hogar, en la cocina y en el cotilleo con los vecinos.

En este contexto, el lenguaje constituye el pilar de la comunicación, y, además, posibilita las construcciones conjuntas entre quienes comparten contextos similares (Agudelo y Estrada, 2012), desarrollando acciones que tienen significados para quienes las ejecutan.

El concepto del *discurso*, permite comprender el lenguaje como una acción, es el sentido práctico de lo que decimos (Burr, 2003), de manera que desde la postura del construcción social se entiende el lenguaje no sólo como un conjunto de palabras que transmite un mensaje, sino como una acción que tiene consecuencias e implicaciones

prácticas tanto para quien lo dice como para quien lo recibe, y muy seguramente para el contexto social donde esta acción se lleva a cabo.

c) ¿Cómo conocemos?

Gergen (1996) asume que cualquier conocimiento está anclado a una cultura, a una historia o a un contexto social, por ende, los términos que utilizamos para referirnos al mundo son *artefactos sociales*, producto del intercambio entre las personas y relevantes para un contexto social específico.

Es decir que al llegar al mundo, los seres humanos se relacionan y en esa interlocución con el otro es que van pactando con ese otro qué es cada cosa, cómo llamarlo, y lo apropián en la medida en que lo van reproduciendo o repitiendo. De manera que ese conocimiento va a orientar los comportamientos (Agudelo y Estrada, 2012), por ejemplo, si en mi contexto es válido el conocimiento y el discurso de la paz, mi comportamiento será consecuente con éste. El aprendizaje se da en la medida que se viven diversas experiencias, se construyen saberes no científicos, sino más bien “conocimientos morales prácticos”, que dan cuenta de la identidad, del contexto y del origen:

Por cierto, una de las tesis consideradas en este libro es a de que, hasta ahora, en nuestros debates sociopsicológicos ha sido “silenciada” una tercera e importante modalidad de conocimiento, incorporada al fondo conversacional de nuestra vida: una modalidad especial de conocimiento -que tiene que ver con esta o aquella manera determinada de *ser* una persona según la cultura en que uno se desarrolla de niño- que no es preciso completar o formalizar en una serie de enunciados teóricos demostrados para poder aplicarla. No es un conocimiento teórico (...), porque es “conocimiento en la práctica”, y tampoco es un mero conocimiento, destreza o habilidad (“saber cómo”), ya que es conocimiento conjunto, “conocimiento sostenido

en común con los demás”. Es un tercer tipo, *sui generis*, de conocimiento, que no puede reducirse a ninguno de los otros dos, el tipo de conocimiento que uno tiene *desde adentro* de una situación, de un grupo, de una institución social o de una sociedad; es lo que podríamos llamar un “saber desde”. Bernstein (1983) lo ha llamado “conocimiento moral práctico”. (Shotter, 2001, pp: 37, 38).

Así que es posible asumir que el conocimiento tiene unas repercusiones no sólo en el comportamiento, sino en los valores y supuestos que tenemos sobre la vida, las emociones y las acciones que llevamos a cabo (Rodríguez Villamil, 2008; en Agudelo y Estrada, op cit); producir conocimiento conlleva a la transformación del mundo social, en la medida en que éste emerge y se renueva. En esa medida, a partir de la construcción de conocimiento es posible también el establecimiento de acuerdos que garanticen la convivencia, que subvientan el discurso que domina en el contexto, y que las prácticas dominantes pacíficas, en lugar de violentas.

3. Contextos de alimentación: los alimentos y la cocina

El hombre es un omnívoro que se nutre de carne, de vegetales y de imaginario... la alimentación conduce a la biología, pero con toda evidencia, no se reduce a ella; lo simbólico y lo onírico, los signos y los mitos, los fantasmas alimentan también y concurren a regular nuestra alimentación.

Claude Fisher (citado en Álvarez, 2005)

Para comprender el problema de investigación es necesario abordar la categoría de la alimentación de manera que sea posible descubrir su sentido, su relevancia social y el papel

que ésta puede llegar a tener en otros escenarios de la experiencia social. Para lograr una aproximación a esta categoría, esta investigación se vinculará con la antropología de la alimentación; disciplina que aborda el acto alimentario del ser humano teniendo en cuenta una perspectiva histórica, evolutiva, biológica y cultural, comprendiéndolo como un comportamiento, un valor y un hecho consciente y de poder (Carrasco, 2007). No debe dejarse de lado que una antropología así considera que la alimentación también es un fenómeno religioso, social, psicológico, simbólico y económico (Contreras y Gracia, 2005).

Esto implica asumirla como un componente social complejo, dadas las múltiples aristas desde las cuales se puede abordar, y tendrá que quedar claro que la alimentación cotidiana es estructurada por ciertos condicionamientos sociales como “los principios de exclusión y de asociación entre tal y cual alimento, las prescripciones y prohibiciones tradicionales y/o religiosas, los ritos de la mesa y de la cocina...” (Contreras y Gracia, 2005, p. 13), aspectos que han sido construidos culturalmente y se legitiman como normas por medio de la repetición y la narración de las mismas. Al ser un ejercicio tan cotidiano –el de cocinar y alimentarse–, tiene la posibilidad de recrear y narrar muchas otras situaciones de la realidad social, no solamente aquellas tradicionales: sino que en el corazón de esta acción es posible “cocinar” nuevas alternativas sociales y culturales.

Hablar del acto de alimentarse como un ejercicio de poder podría resultar confuso si no se realizan las precisiones necesarias. Los antropólogos de la alimentación analizan esta acción desde el plano evolutivo, hablando sobre cómo el acto de comer y la humanidad han vivido en una relación recursiva, en la que el primero produce al segundo y viceversa (Boza, 2016 y Contreras y Gracia, 2005). De esta manera, en su evolución el hombre ha modificado las formas en que consume los alimentos, mientras que estos alimentos han llevado a transformaciones anatómicas y culturales del ser humano. Desde la manera de conseguir el

alimento (sea la caza, el cultivo o la compra), pasando por cómo, quién y en qué momentos se prepara éste, en las acciones vinculadas al comer, se encuentran inmersas diferentes formas de ejercicio del poder: autonomía, dependencia, roles de género, distribución de tareas, jerarquías, ubicación en la mesa, etc.

Julio Boza (2016) asume que lo que comemos y la manera en que lo hacemos entra a definir quiénes somos. En esto coincide el Ministerio de Cultura (2013), pues tiene la posibilidad de configurar la identidad de una sociedad; y adicionalmente, por medio del acto de cocinar es posible transmitir sentimientos, pensamientos y actitudes, es decir que comunica, cuenta, narra, se asume como un lenguaje. Y si es lenguaje tiene la posibilidad de transformar la realidad: transportar, imaginar, crear y recrear nuevos mundos.

a) El ser humano, productor de la cocina que lo produce

Se habla de la cocina como un artefacto social (Gergen, 1996): un término que permite nombrar las prácticas de conseguir el alimento, prepararlo, servirlo, compartirlo y comerlo, acordado socialmente –todos entienden prácticamente lo mismo por “cocina”. Adicionalmente, Álvarez plantea la cocina como:

Una estructura que incluye cuatro elementos: 1) un limitado número de alimentos seleccionados de entre los que ofrece el medio (por capacidad de acceso y utilización de energía); 2) el modo característico de preparar esos alimentos (cortados, asados, cocidos, hervidos, fritos, etc.); 3) el principio o los principios de condimentación tradicional del alimento base de cada conjunto social; y 4) la adopción de un conjunto de reglas relativas al “status” simbólico de los alimentos, el número de comidas diarias, que los alimentos se consuman individualmente o en grupo, etc. (Álvarez, 2005, p. 14).

Podría añadirse un quinto elemento, que sería la interacción lingüística que se da acompañando los primeros cuatro factores.

Una de las herramientas que ha gestado la cocina como práctica social ha sido el fuego. El descubrimiento del fuego, y su uso para cocinar los alimentos desde la era paleolítica, le ha permitido al hombre desarrollar prácticas específicas de alimentación que desde entonces empiezan a sentar las bases de la cultura, y otorgar nuevos sentidos a la alimentación, puesto que ya no se comía sólo por necesidad, sino que tenía un componente de placer, ya que cocinados, los alimentos eran más sabrosos (Boza, 2016). Actualmente, el fuego sigue siendo un pretexto para el encuentro, y se manifiesta no solo a la hora de las comidas principales, sino que tiene expresiones llamativas como las ollas comunitarias, fogatas, canelazos, lunadas, entre otras, donde se hace presente expresamente para convocar al encuentro y al diálogo entre las personas de una comunidad, movilizando otros recursos como la solidaridad, la cooperatividad y el compartir.

De la misma manera, la agricultura empezó a trazar una fuerte relación entre el hombre, la alimentación y la cultura. Al practicar la siembra y la cosecha, los hombres debían asentarse en lugares que fueran más cómodos para estar pendientes de los cultivos y proteger la tierra, organizando así grupos sociales similares a familias, donde era necesario asignar roles sobre el trabajo de la tierra (Boza, 2016); actualmente se manifiesta en las chagras indígenas, donde el producto de la siembra es completamente comunitario; la movilización de mingas campesinas, que promueven el trabajo colectivo para el beneficio de la comunidad; los jardines y huertas comunitarias donde también se distribuye el producido en beneficio de todas las personas.

Como las manifestaciones del fuego y la agricultura, otros procesos humanos se vinculan al ejercicio de cocinar que trascienden el espacio de la cocina y el acto de alimentarse, y que

aquí se procurará indagar sobre ellos en la medida en que permita comprender el problema de investigación, desentrañando, en la medida de lo posible, su carácter simbólico y su relevancia en las expresiones sociales y de poder.

b) Cocina, familia y amor: rituales de la cocina

Desde la experiencia empírica sabemos que la comida une, congrega, distiende: ha traspasado su función biológica para convertirse en algo placentero, en un pretexto para compartir. Melendez y Cáñez (2010) han planteado que en la cocina tradicional se concretan los símbolos y significados culturales mediante los saberes, las costumbres y los rituales alrededor de la alimentación. Aquí inevitablemente entran en juego factores emocionales en el desarrollo de las prácticas culinarias: empezamos a evidenciar el amor que se le imprime a la comida, cómo los estados de ánimo pueden influir en el sabor de un plato y el clima que se da en la cocina; se teje un vínculo con los otros por medio del cocinar, y esto se vuelve un escenario en el que “el presente y el pasado se mezclan para atender la necesidad del momento, proporcionar la alegría del instante, adecuarse a la circunstancia” (Giard, 1999, citado en Melendez y Cáñez, 2010, p. 190).

Si bien la cocina se vive principalmente desde el núcleo de la familia, y allí cada una construye rituales específicos para la preparación y consumo de los alimentos, también en el plano social se encuentran manifestaciones colectivas que fortalecen lo cultural desde la cocina y se conectan también con expresiones espirituales y significados de unión.

Un ejemplo de esto son ciertos grupos sociales de la Amazonía colombiana (Ministerio de Cultura, 2013, pág. o sección), que tienen rituales para servir la mesa, donde ingerir los alimentos es una vía de sanación. En la Guajira, los indígenas Wayuú perpetúan su cultura mediante la tradicional oral, donde la transmisión del saber sobre la cocina y la preparación

de los alimentos configuran elementos esenciales de su identidad y dan cuenta de su realidad geográfica y tradiciones ancestrales, como el hecho de que su condimento por excelencia sea la sal, puesto que su territorio desértico no permite el cultivo de hierbas aromáticas o especias.

Para los indígenas Kamentsá del Valle de Sibundoy, en el departamento colombiano de Nariño, la comida tiene un sentido material y espiritual, puesto que todos los ingredientes que utilizan en sus preparaciones se extraen de la madre tierra, a la cual se le han encargado sus semillas en las chagras –cultivos de diferentes especies–, y las retiran con oraciones y agradecimientos a esa deidad que significa la tierra para ellos; se reúnen en la tulpa para compartir la palabra y el alimento, y esta práctica une a la comunidad (Ministerio de Cultura, 2013).

Todas estas comprensiones desde las construcciones teóricas, pero también empíricas de algunas comunidades y del desarrollo evolutivo de la humanidad, permiten la apropiación del concepto de cocina como un espacio físico y simbólico donde es posible materializar la cultura y la tradición, recreando rituales atravesados por la emocionalidad, proponiendo la inclusión de nuevos elementos que permitan transformar la misma cultura.

4. La construcción social de la paz

Nadie podrá llevar por encima de su corazón a nadie, ni hacerle mal en su persona, aunque diga y piense diferente. Con que nos aprendamos eso, salvamos este país.

Jaime Garzón (s.f.)

Para abordar el tema de la paz, se parte de los planteamientos de Francisco Jiménez (2009), quien destaca 3 fases por las que ha atravesado la investigación para la paz. La primera de ellas, fundacional, constituye un horizonte en relación con la guerra, conceptualizando la paz como una ausencia de violencia directa o explícita, lo que se denominaría *paz negativa*. Una segunda fase, de expansión, en la que el concepto predominante sería la *paz positiva*, que se refiere a aquella donde no se produce violencia estructural, donde están garantizadas la justicia social, el desarrollo y la satisfacción de las necesidades básicas. Y una tercera fase en la que se entrecruzan las disciplinas académicas y las instituciones sociales, que van más allá de la teorización y construyen la paz en el día a día: esta fase se ha desarrollado durante las últimas dos décadas y se ha acuñado la idea de la *paz neutra*, que se ajusta a un deseo y un esfuerzo para combatir la violencia cultural.

a) El concepto inacabado de la paz: la paz imperfecta

Ya se han planteado aquí algunas definiciones relativas a la paz, que involucran necesariamente la ausencia de violencia y que nos sirven de orientación para iniciar el diálogo con otros actores sociales para continuar nutriendo el concepto de la paz. No está de más clarificar que desde la perspectiva de esta investigación no se pretende generar un concepto absoluto y acabado de la paz, sino aportar a lo que otros investigadores han adelantado y por medio de la conversación con las experiencias de paz de las participantes de la investigación, permitir esa construcción dinámica de conocimiento, tanto científico, como “moral práctico”, evocando ese “saber desde” la cotidianidad de las personas.

Teniendo en cuenta la importancia del saber popular construido sobre la experiencia de las comunidades, aquí se presentan algunas ideas recuperadas de las experiencias de niños y niñas inmersos en el conflicto armado: “Paz, es cuando un niño pelea con otro y al otro día

se dan la mano” (Juan Camilo, 13 años). “Paz, cuando uno se perdona” (Juan Camilo, 8 años). “Hacer paz en el mundo es jugar y trabajar menos y tener más tiempo y comer hamburguesa y perro caliente” (Anónimo) (Banco de la República, 2015). Desde las vivencias de estos niños, la paz adquiere tintes relacionados con el perdón y la reconciliación, con el compartir tiempo: incluso destacan una relación entre la alimentación y la tranquilidad, siendo esta última una representación de la paz.

Esto lleva a pensar que resulta imposible pensar la paz como algo externo a las personas o ajeno a su contexto sociocultural (Wilches, 2010), puesto que es en lo cotidiano donde se vive de primera mano la paz y el primer espacio en el que se tiene la oportunidad de construirla con el otro.

Como se mencionaba previamente, los elementos que nos quedan ante la ausencia de las violencias –directa, estructural y cultural–, como el trato respetuoso, la justicia social, la transparencia en las instituciones, la equidad, la convivencia y el reconocimiento de la diferencia, son factores claves en la construcción de una cultura de paz. Adicionalmente, Wilches (2010) presenta otro ingrediente importante digno de reflexionar: por un lado, el desarrollo humano, entendido como la posibilidad de elegir y de ejercer la libertad propia, en un contexto donde la gama de posibilidades abarque la protección, la educación, la dignidad y la participación en las decisiones sociales: “Lo que implica la construcción de la paz, entre otras cosas, es que haya seres humanos iguales, con una vida con dignidad y libertad, que plasmen su existencia en cooperación y reciprocidad con los demás” (p. 55).

Algunas de estas características mencionadas previamente se reúnen en el concepto de *paz imperfecta*, planteado por Francisco Muñoz (2001). Imperfecta no en el sentido negativo de la palabra, sino para describir su carácter de inacabada y procesual: esto cuestiona la idea de pensar la paz en términos de ausencia de violencia –sea cualquiera de ellas–, y se ubica bajo

la necesidad de construir teorías *autónomas* de la paz, es decir, que no dependan de la violencia. Sino desde el ejercicio del poder como una “capacidad individual, social y pública de transformación de la realidad, hacia condiciones más pacíficas” (p. 2).

La paz se presenta, desde la mirada de este autor (Muñoz, 2009) como un elemento constitutivo de las realidades sociales, donde es posible encontrar factores como el aprendizaje, la socialización, el compartir, el altruismo y la cooperación, ligados a la evolución del ser humano. Esto plantea una posición importante en cuanto a la comprensión de la paz como adaptativa y evolutiva.

Francisco Muñoz (2001) ofrece el concepto de *paz imperfecta* como una categoría que se opone a la comprensión de la paz como una fantasía utópica de perfección, acabada e inalcanzable: invita a reconocer las prácticas pacíficas en la cotidianidad, que juntas constituyen la base de una paz más amplia; y que permite asumir la conflictividad que emergirá inevitablemente en el futuro.

De manera que existen dos componentes esenciales a la hora de comprender la paz –este tipo de paz imperfecta–, que configuran su existencia y legitimidad en el plano social. Uno de ellos, abordado desde diferentes disciplinas, es el *conflicto*. El otro, con un concepto poco elaborado desde lo teórico, pero sólido en la evidencia empírica, que es el de las *acciones pacíficas*. Sobre el primero se realizarán algunas precisiones importantes para la investigación, sin profundizar demasiado puesto que la información al respecto es bastante accesible y no se justifica redundar en este documento. Sobre el segundo, se intentará delimitar también cuestiones relevantes, teniendo en cuenta las comprensiones que algunos autores han hecho de conceptos que se podrían asociar al de *acciones pacíficas*, el cual si cobrará una considerada relevancia en el momento de la confrontación teórica con la realidad de los participantes.

b) El conflicto visto como posibilidad

Varias han sido las definiciones que se han consolidado alrededor de la palabra *conflicto*, dentro de las cuales destaca la posición de Vicenc Fisas (2006), quien lo asume como una construcción social, un “proceso interactivo” que se desarrolla en el marco de un contexto particular, y que es distinto de la violencia; que según como sea su abordaje y desenlace, puede ser positivo o negativo, “con posibilidades de ser conducido, transformado y superado (puede convertirse en paz) por las mismas partes, con o sin ayuda de terceros, que afecta a las actitudes y comportamientos de las partes, en el que como resultado se dan disputas, suele ser producto de un antagonismo o una incompatibilidad (inicial, pero superable) entre dos o más partes” (P. 30).

Así pues, para esta investigación se retomará el concepto desde la perspectiva de Wilches (2010), ya que se corresponde con la línea de pensamiento que recoge esta investigación; adicionalmente, es un concepto complementario a las categorías, pero no principal, por lo tanto, su profundidad puede ser revisada en otros documentos.

Dicho esto, Wilches (2010) asume el conflicto como “una situación de contradicción, como un problema o un obstáculo, que se presenta con frecuencia en la vida de las personas y de las comunidades, que además es inevitable pues es inherente a la vida misma” (p. 41), así, se constituye como una posibilidad para el cambio y la evolución. Abordar los conflictos exige ser resolutivos ante la situación que se presenta, promoviendo de esta manera la flexibilidad, la apertura y la creatividad, y por estas razones, ponen en evidencia las fortalezas y capacidades de cada sujeto ante momentos de adversidad:

Todos los seres humanos tenemos nuestras propias herramientas, nuestras propias capacidades y habilidades que empleamos para resolver todos los retos cotidianos. Si lo pensamos un poco, nuestro día a día exige resolver permanentemente pequeños

problemas, tomar decisiones, hacer planes, evaluar acciones. Para eso tenemos una forma de ser, de pensar, de actuar, de responder que utilizamos para la adaptación diaria a los acontecimientos cotidianos. Pero cuando se presenta un problema, una dificultad, un cambio radical, tenemos que echar mano de nuevas herramientas. Así cada uno de nosotros cuando enfrenta sucesos nuevos, adversos, problemáticos, debe utilizar nuevas habilidades, nuevos recursos para afrontar el problema, lo que significa una posibilidad de desarrollo (Wilches, 2010, p.42).

Desde esta mirada, y para la presente investigación se asume que el conflicto no solamente es positivo en la medida que potencia capacidades, herramientas y habilidades, sino que además es necesario, fundamental para el desarrollo humano, posibilitador y fortalecedor de la creatividad e innovación que requiere un grupo social para evolucionar y crecer. c) **Materializar la paz: acciones pacíficas**

El punto de partida que permite identificar las acciones pacíficas viene siendo el conflicto: aquella situación de donde emerge un dilema y exige una respuesta, cuando esta respuesta al conflicto se da en función del cumplimiento de las necesidades de todas las partes que están inmersas en él, se denominan *regulaciones pacíficas* de los conflictos, según Francisco Muñoz (2001). Algunas palabras que permiten definir estas regulaciones, son conocidas comúnmente como valores, como “negociación, mediación, arbitraje, hospitalidad, compasión, caridad, conciliación, reconciliación, perdón, condescendencia, misericordia, socorro, amistad, amor, ternura, altruismo, filantropía, solidaridad, cooperación, alianza, pacto, diálogo” (p. 16).

Adicionalmente Ivon Wilches (2010) acredita que para hacer frente a los conflictos sin recurrir a la violencia, se precisa asumir una perspectiva de la vida desde la paz, la cual sólo

es posible teniendo en cuenta la equidad, la justicia y la libertad, apropiando actitudes de respeto frente a la vida misma.

En el plano de las realidades subjetivas e intersubjetivas, estas acciones y actitudes que los dos autores nos presentan, se asocian comúnmente con ideas que permiten pensar e imaginar la paz; emociones, que permiten sentir la paz; y palabras, que permiten narrar la paz (Muñoz, 2001). Así que nos encontramos frente a 3 elementos constitutivos de lo que serían las acciones pacíficas: el elemento cognitivo, el emocional y el narrativo. Elementos que le dan cuerpo y vida a estas prácticas, puesto que movilizan, crean y recrean el relato de la paz.

Planteadas estas apreciaciones, de aquí en adelante se comprenderán las acciones pacíficas como comportamientos y actitudes en las que está inmersa la posibilidad de hacer con el otro para dar respuesta a una situación en particular, y que no solamente va a ser una respuesta al conflicto, sino una forma de proceder frente a la vida en general, sea en momentos de contradicción o en ausencia de ella.

Este tipo de acciones configuradoras de la paz imperfecta se manifiestan mediante 3 tipos de causalidad diferente:

Lineal, cuando una acción pacífica produce otra directamente; retroactiva cuando una acción pacifista continuada a lo largo del tiempo interactúa después de haber realizado un recorrido circular; o recursiva en el que la acción es productora de aquello que lo produce (Muñoz, 2001, p. 15).

Esta causalidad será un ejercicio interesante más adelante, cuando sea posible analizar las narrativas buscando la materialización práctica de esta categorización, que además pone en evidencia la complejidad de estas prácticas, logrando identificar aquellas más sencillas que

al entretejerse podrían llegar a fundamentar la posibilidad de toda una propuesta de regulación social de manera pacífica: un estilo de vida.

5. Antecedentes del contexto

En el sector nororiental del municipio de Floridablanca, se encuentran los barrios Villabel, Santana y Villa Helena, caracterizados por ser barrios tradicionales de estratos 2 y 3. La organización de donde se selecciona a las participantes, es un grupo espontáneo que surge de la iniciativa de 3 mujeres, interesadas en la cocina y en compartir onces en un espacio diferente al cotidiano, de manera que siguiendo la idea que una de ellas conoció a través de una institución, decidieron reunirse esporádicamente en alguna de sus casas a preparar onces y compartirlas; a esta iniciativa se le fueron sumando integrantes cada vez más. A pesar de que la iniciativa empezó en el año 2013, las reuniones no son constantes, no tienen una periodicidad definida, ni miembros fijos del grupo, pues estos suelen ser flotantes, a excepción de quien da la idea inicialmente.

A pesar de que estos barrios tienen un sistema de asociación comunitaria como las Juntas de Acción Comunal, este grupo espontáneo no se vincula oficialmente con estas juntas, a pesar de que algunas de las personas que participen del grupo sí han hecho parte de las JAC; en el momento de realización de esta investigación, ninguna de las participantes tiene vínculo con este sistema organizativo comunitario.

La idiosincrasia del grupo es bastante diversa, ya que en estos barrios personas oriundas de diferentes regiones del país, lo cual hace muy variable las costumbres de las personas y en ocasiones, incompatibles.

En las comunidades en las que habitan las participantes de la investigación confluyen diferentes problemáticas. Por una parte, están las situaciones de inseguridad y violencia que

el sector, que alimenta los estereotipos que existen de este sector del municipio, y por otro lado, las dificultades de movilidad y acceso a pocas rutas de transporte público.

Las personas que conforman o han conformado este grupo, encontraron en la cocina un espacio fuera de su cotidianidad, para compartir experiencias con sus vecinas, establecer relaciones sociales, y practicar un pasatiempo que tienen en común. Reuniéndose en la casa de alguno de ellos, preparaban algún plato de su interés, compartiendo desde su preparación hasta su consumo, mientras el clima se daba para hablar sobre todo tipo de temas: su infancia, su familia, sus hogares, su pasado, sus dolores y sus alegrías.

III. Metodología

Enfoque, alcance y diseño

Se plantea un diseño metodológico cualitativo, que se nutre de la hermenéutica, la fenomenología y el interaccionismo simbólico (Monje, 2011), y comparte principios de realidad consecuentes con el construcciónismo social. La investigación cualitativa busca sumergirse en la naturaleza de las realidades humanas, buscando no su segmentación, sino presentar una perspectiva holística e integradora de los acontecimientos sociales (Martínez, 2006, citado en Echeverri y León, 2013), es por esto que surge la necesidad de apelar a este tipo de investigación, pues el objeto de estudio se configura como un proceso social intangible, que se ve reflejado en las experiencias cotidianas de los grupos sociales.

Este tipo de investigación exige establecer una relación dialógica entre el sujeto investigador y el investigado, involucrando los intereses, valores y creencias del investigador (Martínez, 2006, en Echeverri y León), pero también de los demás participantes, pues estos aspectos movilizan las acciones y orientan el proceso investigativo en función de la construcción de conocimiento colectivo, reconociendo su historicidad y el contexto en el que emerge.

Indaga por datos particulares para comprender conceptos y desarrollar teoría, no parte de hipótesis o teorías preconcebidas y el interés principal no se centra en el descubrimiento de una “verdad absoluta” (Monje, 2011), sino develar las perspectivas y posiciones de los actores sociales, asumiendo su subjetividad. En este sentido, no se orienta por medio de teorías deterministas, sino en aquellas que concibían la relatividad de la realidad según el contexto social y los significados y sentidos que los seres humanos le dan a los fenómenos, cobrando importancia la capacidad de interpretación tanto del investigador, como de los actores participantes.

El diseño que se trabajará, se ordena bajo la lógica del método fenomenológico interpretativo, que tiene por objetivo “comprender las habilidades, prácticas y experiencias cotidianas, y articular las similitudes y diferencias en los significados, compromisos, prácticas, habilidades y experiencias de los seres humanos” (Castillo, 2000, p. 27). Lo cual se relaciona directamente con los objetivos de la presente investigación, pues centra su atención en los significados de paz, situados en un contexto histórico y cultural, que se expresa por medio de la práctica de la cocina.

Este método permite el desarrollo de un saber sistemático, porque organiza el conocimiento cotidiano, un saber que es autocrítico e intersubjetivo (Monje, 2011), pues valora la subjetividad como una fuente útil de información siempre y cuando el ejercicio se centre en comprender los significados que los individuos dan a su experiencia y aprehender del proceso de interpretación que los sujetos realizan cotidianamente.

Edelmira Castillo (2000) propone unos principios del método que serán importantes en la construcción de las técnicas para la recolección y procesamiento de la información:

El primero de ellos hace referencia que *habitar o vivir en el mundo es la forma básica de ser en el mundo*, este mundo es diferente del entorno, se compone de las relaciones, las prácticas y los compromisos que se adquieren al pertenecer a una cultura; este mundo está mediado por el lenguaje, el cual permite recrear habilidades, significados y prácticas. De manera que los instrumentos de aplicación que aquí se implementarán, deberán tener en cuenta los aspectos mencionados: cultura, lenguaje, relaciones, prácticas, habilidades y significados.

El segundo principio hace mayor énfasis en el significado, el cual se vivencia cuando las personas están sumergidas en la actividad diaria y no notan su existencia, pero es posible reconocerlo e identificarlo cuando estas actividades diarias sufren alguna alteración; de

manera que, si aquí interesa los significados sobre la paz en la práctica cotidiana de la cocina y alimentación, pues será necesario recrear esta práctica, incluyendo elementos que permitan la emergencia de estos significados.

Otro principio, considera a la persona *un ser autointerpretativo*, de manera que puede identificar sus intereses e inquietudes, lo que les importa y les preocupa, y en esa medida actuar en función de ello. Esto es importante considerarlo en la construcción de los instrumentos, pues son aspectos que perpetúan ciertas formas de hacer.

Población

Las participantes de esta investigación son seis mujeres, adultas y adultas mayores, habitantes del municipio de Floridablanca, algunas provenientes de sectores rurales del departamento de Santander, Arauca, y Cesar, otras originarias de la capital santandereana. Y suelen desempeñar el rol de ama de casa en sus hogares.

Las personas participantes han sido seleccionadas bajo el único criterio de tener un gusto y una práctica regular de la cocina, y por supuesto, estar interesadas en participar. Por respeto a la confidencialidad, no se utilizarán aquí sus nombres, sino que se ha asignado un código a cada una de ellas.

MC36: Tiene 36 años, es madre de un pre-adolescente y una niña, vive actualmente con su esposo y sus dos hijos, se dedica al hogar y es la única del grupo de participantes que ha tenido algún tipo de formación en cocina. Originaria del departamento del Cesar, trae consigo un legado cultural en torno a la alimentación de su lugar de origen, lo que se ha mezclado con las tradiciones de la alimentación santandereana; tiene especial facilidad para liderar y enseñar, y le encanta hacer e inventar postres para ella y su familia, por esta razón se identifica con el chocolate, considera que aporta energía y alegría, así como ella.

MS69: Tiene 69 años, es una mujer vital, vive sola, es viuda y sus hijos viven en otras ciudades. Se dedica en buena medida al hogar y es entregada a sus vecinos y amigos. Proveniente del departamento de Arauca, ha sido desplazada por el conflicto armado y nunca ha dejado de cocinar. Le gusta mucho hacer sopas y guisos, y se identifica con la sal porque es un elemento fundamental en la cocina, y la cocina es fundamental en su vida.

MM53: Tiene 53 años, tiene dos hijos adultos, uno de los cuales vive con ella y su esposo. Oriunda de Santander, se dedica a cuidar niños, y prestar servicios generales por días en diferentes casas. Ha vivido durante varios años en la ribera del río Magdalena, y por esto le gusta mucho cocinar pescados fritos y sudados. Se identifica con la mandarina porque además de ser su fruta favorita, combina el ácido y el dulce, lo que para ella representa combinar su propio carácter fuerte con algo de dulzura.

ML41: Tiene 41 años, es madre de dos hijos, uno adolescente y otro infante, este último con una enfermedad congénita que impide su desarrollo físico y cognitivo, de manera que se dedica 100% a sus hijos y a su hogar, vive con su esposo y sus hijos, quienes, como ella, son bumangueses. Se identifica con la leche precisamente por la maternidad que esta representa, el cuidar y alimentar a sus hijos.

MH32: Tiene 32 años, es madre soltera de una adolescente y un niño de 11 años. Se dedica a cualquier actividad que le ayude a generar ingresos económicos, como prestar servicios generales, cocinar en restaurantes, recepcionista y vendedora ambulante; se ha empeñado en pasar su conocimiento del manejo del hogar a sus hijos, para procurar su independencia. Es amante de la pasta y se identifica con el huevo por la gran versatilidad de este ingrediente, adaptable a casi cualquier preparación.

MZ26: Con 26 años, es la más joven de las participantes y la única sin hijos, es profesional en diseño audiovisual, vive sola y desempeña su profesión para generar sus ingresos. Cocina

por pasión y le gusta experimentar nuevos sabores. Se identifica con el maíz por la ancestralidad de este ingrediente, cree que representa la cultura alimenticia de nuestro país.

Técnicas de recogida de información

Según Carlos Arturo Monje (2011), el método fenomenológico obtiene la información por medio de *entrevistas fenomenológicas*, donde las preguntas indaguen a cerca del significado de las experiencias vivenciadas, y suelen hacerse al menos dos entrevistas a cada participante; sin embargo, por el interés de recolectar información a partir de las interacciones, aquí se realizará una entrevista a cada mujer y un grupo de discusión donde todas participen.

También se emplea la observación de prácticas y hábitos, así como las narraciones e historias en torno a estas (Castillo, 2000). En los ejercicios de entrevista y observación inicia la interpretación de la información que se va recolectando, de manera que sea posible continuar planteando preguntas para ahondar en dicha información.

a) Observación participante

Esta técnica tiene por objetivo comprender las experiencias y comportamientos de las personas como ocurren en situaciones naturales, para esto es necesario registrar la información que se observa en el medio, sin necesidad de una estructura en particular (Monje, 2011), adicionalmente, exige una postura participativa del investigador, este se involucra en lo que está ocurriendo, pero no intenta manipularlo ni conducirlo en alguna dirección en particular, y conduce al descubrimiento de las dinámicas y los acontecimientos.

La relevancia de esta técnica en el presente estudio, responde a la necesidad de evidenciar en situaciones naturales, de qué manera suceden las dinámicas a la hora de

cocinar y alimentarse entre las participantes, y a partir de un registro de observación, poder interpretar lo que sus acciones dicen sobre los significados y relaciones que emergen en la cocina. De esta manera, se propone un encuentro con las mujeres que permitirá aplicar la observación participante y un grupo de discusión, donde se recree la situación cotidiana de cocinar, esta vez de manera grupal y no cada una en su hogar; procurando que durante el transcurso de la experiencia puedaemerger la conversación en torno a los temas de interés de la investigación.

Tabla 1 Formato de registro de observación participante

Proyecto:	La paz imperfecta como definición de las relaciones sociales que emergen en contextos de alimentación	Observador:	Vanessa Juliana León Osma
Lugar:	Casa de familia. Participante MH32.	Fecha:	23 de noviembre de 2018
Hora inicio:	3:00 pm	Registro gráfico y audiovisual.	Se lleva a cabo un registro en formato audio para su posterior transcripción.
Hora final:	7:00 pm		
Descripción (obs.directa)			
Una vez convocado el encuentro, las mujeres comenzaron a llegar, desde unos minutos antes de las 3:00 pm a la casa de MH32, quien previamente había ofrecido su residencia como el sitio de encuentro y desarrollo de la actividad. Al llegar, cada una			

saluda de mano o de beso en la mejilla a las demás, es un saludo caluroso y que denota cierto nivel de confianza. Algunas se quedan hablando por parejas o pequeños subgrupos sobre lo que ha ocurrido últimamente en sus vidas.

Una vez está completo el grupo, la investigadora saluda formalmente a todas las participantes, les da un contexto de su presencia en esta actividad, y las invita a presentarse, evocando algún alimento o ingrediente que las identifique. Ellas acceden y durante el ejercicio de presentación, se evidencian posturas de reflexión e introspección por parte de las mujeres.

Se solicita permiso de las mujeres para grabar en formato audio el encuentro. Ellas asienten.

Enseguida la investigadora da paso al encuentro, manifestándoles que ellas están en libertad de hacer lo que normalmente hacen, y en un momento de receso que ellas determinen, se daría paso al grupo de discusión.

Las mujeres inician a sacar los ingredientes de la receta del día, que mencionan, será un pudín de café. Cada una, previamente ha escogido qué ingrediente puede llevar, así que entre todas sacan los elementos necesarios. En este momento, MH32, anfitriona del día, se empodera del lugar de la cocina para indicar dónde están los utensilios necesarios.

Por su parte, MC36 inicia a exponer los ingredientes y el procedimiento de la receta, ante lo cual, varias mujeres sacan un cuaderno y toman nota de lo dicho. Ella pregunta quién se hace cargo de cada responsabilidad, y de manera voluntaria, cada mujer va eligiendo una actividad para la preparación. Algunas tareas se deben realizar de a dos personas, de manera que hacen equipos y emana una energía de colaboración y cooperativismo en el grupo.

MZ26 desea hacerse cargo de preparar el caramelo, pero dice no saber hacerlo, de manera que MC36 se dispone a ayudarla.

En la medida en que cada una va tomando los ingredientes y utensilios necesarios para cada una de sus tareas, se les ve más sueltas en el espacio de la cocina, que inicialmente sólo MH32 dominaba; ahora cada una se mueve sin la rigidez inicial, se muestran cómodas. Al tiempo de que van realizando su tarea, algunas conversan sobre diferentes temas, como la familia, las enfermedades de algunos miembros familiares, reflejando un nivel de confianza cada vez más profunda, parece una relación de amistad o camaradería.

Cuando se llega el momento de esperar a que la mezcla cuaje en la nevera, la investigadora les pregunta si en este momento se puede realizar el grupo de discusión. A lo que las mujeres asienten.

(El guion del grupo de discusión se presentará en el apartado dispuesto para tal fin).

Durante el desarrollo del grupo de discusión, la actitud de las mujeres fue de escucha y respeto por el uso de la palabra, siempre mantienen un ánimo de alegría y risas, hay confianza para hacer comentarios pícaros y entre ellas se evidencia complicidad. Se ceden la palabra entre ellas, en algunos casos, donde se presentan interrupciones, se regulan entre ellas mismas el uso de la palabra. Logran conectar sus puntos de vista personales con los de sus compañeras.

Recuerdan otros momentos donde han compartido entre ellas, y momentos en los cuales el factor de la comida y la alimentación son protagonistas, estando en otros escenarios, como la comunidad y la familia nuclear.

Todas fueron bastante participativas, algunas un poco más reservadas como MC36, MM53 y ML41, que dieron aportes importantes, cargados de elementos descriptivos,

pero poco autorreferenciales. Mientras que MS69, MH32 y MZ26, manifestaron puntos de vista donde se exponían algunas cosas de su intimidad o su historia de vida personal.

Después de cerrar la conversación del grupo de discusión, MC36 revisó el postre en la nevera y avisando que ya estaba listo, se dispuso a distribuir las porciones, MZ26 se paró a disponer los platos, MH32 buscó el cuchillo y MM53 alcanzaba las porciones a cada una.

Cuando se compartió el postre, nuevamente la espontaneidad de las mujeres retornó, pues se había disminuido un poco durante el grupo de discusión; y volvieron a recuperar la dinámica natural de hablar varias al tiempo. Algunas apreciaron el sabor de la receta, con expresiones como “quedó muy bueno”, o en el caso de MZ26 “a mí que casi no me gusta el café y esto quedó delicioso”, entre otros comentarios positivos sobre el sabor. Algunas mencionaron en qué otras ocasiones lo volverían a hacer. Y en general, se observaba un ambiente de alegría e interacción fluida entre ellas.

Luego de terminar y conversar otro rato, se empezaron a despedir unas de otras, con la misma amabilidad inicial, pero ahora con mayor complicidad. Agradecieron a MC36 por la receta que había compartido. No pactaron con exactitud una nueva fecha de encuentro, sino que lo harían por medio del chat que tienen como herramienta de comunicación.

Interpretativo

Este encuentro en particular, da cuenta de un grupo de mujeres que comparten una historia, desde que se conforma el grupo, y está atravesada por la identidad de cada una de ellas, la forma de ser, de expresarse, sus orígenes y sus tradiciones. Subjetividades que se entrelazan en un lugar físico, que es el de la cocina, y les permite construir lazos donde prima la confianza, la comunicación y la colaboración.

Tanto en lo que dicen, como en lo que es posible observar, se hace evidente el espíritu apasionado por la cocina, donde hay intereses y curiosidades por parte de cada una de ellas, y son recurrentes las apreciaciones que identifican la gran diferencia que existe entre un espacio como este, de cocinar en grupo, a la práctica culinaria de cocinar en el día a día.

Respecto a la dinámica que describen y que se puede también observar, se identifican liderazgos que van circulando dependiendo de la actividad que se esté desarrollando, dependiendo del rol que cada una de ellas cumple.

La comunicación es natural, desordenada, no hay rigurosidad sobre quién habla o quien no, aún así, se conserva un respeto y equidad por la palabra y la participación de todas.

El hecho de que poco a poco se han ido conociendo, les permite identificar cuáles son las fortalezas y debilidades de sí mismas y sus compañeras.

En general el ambiente que se vive en este espacio es de armonía, actividad, energía, vitalidad, trabajo colaborativo, participación, equidad, justicia, afectividad, calidez, entendimiento. También es posible identificar allí expresiones de discrepancia, diferencia de opiniones y formas de hacer, diferencias entre generaciones, lenguajes y sentidos diferentes, sin que esto afecte negativamente el proceso.

Se pudo identificar que el ánimo general del grupo inició siendo tímido y reservado, y poco a poco se hizo cada vez más evidente la confianza, la alegría y la espontaneidad.

Temático

Paz imperfecta:

-Hay un ejercicio de **poder**, muy interesante, que se da de manera heterárquica u horizontal, y que responde a la necesidad de algunas mujeres de tomar el **liderazgo** para posibilitar avances en el desarrollo de la cocina. Por ejemplo, la persona que lleva la receta para compartir, asume una postura de poder y es observada por las demás como un referente de conocimiento. O la persona que funge de anfitriona, que conoce el espacio físico y permite el uso de implementos, de manera que es observada por las demás como una guía y un referente de los utensilios y el territorio como tal. Seguramente, si la actividad se diera en un espacio que no es de nadie, sino que en comunitario, el liderazgo se definiría de otra manera. El poder también circula cuando alguien más asume el liderazgo frente a la repartición de tareas, o al final, de porciones.

-La **comunicación** se da de una forma muy natural, sin estructuras fijas, un escenario muy similar a lo que ocurre en un paseo de olla, por ejemplo, donde cada quien asume un rol, sea activo o pasivo frente al cocinado, y en el momento de compartir los alimentos hay un intercambio que va más allá del acto instintivo de comer, sino que se genera un espacio para el **fortalecimiento de las relaciones**.

-Existe una **participación activa** de todas las participantes, tanto desde lo que describen de manera verbal, como lo muestra su comportamiento. Cada quien aporta al grupo algo desde sus propias posibilidades, sea con algo material, prestando su cocina, enseñando recetas, enseñando técnicas, etc. Cada una asume roles y responsabilidades, y de eso depende la dinámica.

-En este espacio afloran las múltiples diferencias que hay entre las mujeres, se observa **diversidad** cultural, en las formas de hacer, sentir y pensar, que son posibilitadoras del

desarrollo del mismo. Cuando hay discrepancias que parecen contradictorias, cabe la posibilidad de apelar a esa diversidad y generar acuerdos entre ellas.

-Existe entre ellas un sentido de **justicia** evidente, donde cada quien aporta lo que está dentro de sus posibilidades, reconocen tajantemente la **dignidad** del ser humano que tienen al lado, sin importar la condición económica, religiosa o política; por esta razón logran llegar a acuerdos donde nadie se sienta discriminada.

Contexto de alimentación:

-En particular, este es un contexto de alimentación que es poco común, se sale de lo que usualmente se podría imaginar sobre estos espacios, es un contexto prácticamente creado por este grupo, en respuesta a sus intereses o necesidades. Sin embargo, es similar a otro tipo de contextos que sí son más cotidianos, como un paseo de olla, un asado entre amigos o familiares.

-Sin embargo, la práctica que aquí se genera da cuenta de **altruismo** en la medida en que unas ponen lo que otras no pueden.

-Los alimentos que preparan guardan una correspondencia con las **tradiciones, gustos y saberes** de las mujeres. Todas tienen la posibilidad de **enseñar y aprender** de las demás.

-No solamente la **cultura** de donde proviene cada una de ellas se hace evidente, pues se cocinan alimentos típicos de las regiones, o platos representativos del país, que exaltan productos con los cuales el colombiano se identifica, como el café. Sino que también se comparten **recetas familiares**, que ellas han aprendido y han estado en sus familias a lo largo de las generaciones.

-El **método de cocción** que se utilizó fue la refrigeración para que el postre cuajara.

Sin embargo, en estos espacios, las mujeres suelen utilizar métodos de cocción que no exijan mucho tiempo ni utensilios muy sofisticados. De manera que prefieren preparaciones a la plancha, al vapor, cocidos, fritos, refrigerados, con procedimientos de picar, cortar, pelar, licuar, batir a mano y amasar; por encima de preparaciones asadas en exteriores, horneadas o que requieran tiempo de cocción superior a 2 horas.

-También los **ingredientes** que se prefieren son económicos, de fácil acceso y más conocidos, de manera que correspondan con las recetas tradicionales. Se prefieren ingredientes como leche, azúcar, sal, café, frutas, verduras, carnes económicas, legumbres, condimentos como pimienta, ajo, comino, ají, orégano, laurel, tomillo, caldos artificiales como maggi, trifogón o ricostilla; por encima de condimentos más inusuales para nuestra cultura como jengibre, paprika, anís o cúrcuma.

-El momento de comer sí es mucho más similar al de cualquier otro contexto, pues se evidencia alegría, confianza, conversación, compartir. Además de que comparte **rituales** similares a los cotidianos, como poner la mesa, servir las porciones a cada persona, sentarse en torno a una mesa o en el caso de no haber mesa, las personas se sientan en círculo, al finalizar la comida se manifiesta agradecimiento, satisfacción, se elogia el sabor de los alimentos y las habilidades de quienes cocinaron, no se termina el encuentro una vez que se come, sino que se dispone de un tiempo más, para “reposar”, donde se exacerba la conversación entre los participantes.

Personal

La experiencia a nivel personal fue bastante enriquecedora, pues me fue posible conectarme con los sentimientos, pensamientos y acciones de las personas que estaban allí.

Dado que personalmente también siento una afinidad por la cocina, es una experiencia que pude disfrutar cómodamente.

Pude experimentar lo que muchas de ellas mencionaban y proyectaban, sobre ese escenario como un momento que rompe con la monotonía del día a día, sin embargo, guarda muchas similitudes al momento de compartir los alimentos, del disfrute que se puede experimentar en el acto de cocinar, como un acto cargado de amor, emocionalidad, historia, costumbres, pensar en el otro. Y el compartir alimentos como un momento de conectarse con el otro, escuchar, darse la oportunidad de conocer al otro, y también un momento de relajación.

Considero que el hecho de ser un espacio “diseñado”, en la medida en que ellas se ponen de acuerdo para hacer que el encuentro se dé, le resta algo del estrés cotidiano y del automatismo por el que se caracteriza cocinar día a día; y en cambio, le aporta apertura a la creatividad y mucha más emocionalidad de la que suele tener el hecho de cocinar todos los días en su propia casa.

b) Grupo de discusión

A la luz de las reflexiones de Javier Callejo (2002), es posible definir el grupo de discusión como una reunión donde las personas se reencuentran y se reconocen en su diversidad, un espacio que permite la circulación de los discursos sociales y culturales que cada participante ha apropiado. En este espacio es posible plantear ciertos temas de conversación y generar apertura para sugerir ideas desde diferentes perspectivas, para establecer consensos y disensos sobre el objeto de investigación; se da además como un escenario de diálogo fluido, menos rígido que el grupo focal, donde el grupo se refleja como parte de un grupo social más amplio, en este caso, las mujeres colombianas. El investigador cumple aquí un rol de facilitar

y motivar la participación y reflexión de todas, en función de recolectar información relevante para los objetivos propuestos.

Se convierte en una técnica muy interesante para el presente estudio, pues precisamente se buscan aquellos discursos que dan sentido al concepto de paz, y aquellos discursos culturales que posibilitan y son legitimados en los contextos de alimentación en los hogares.

El grupo de discusión que se va a implementar en esta investigación, se aplicará dentro de un escenario más amplio, que es un encuentro de cocina, donde en un determinado momento, se invitará a las asistentes a conversar sobre las categorías investigativas: la paz, los contextos de alimentación y las relaciones que allí emergen. Este diálogo se grabará en formato auditivo para su posterior análisis y procesamiento.

Se plantean a continuación los tópicos con algunas preguntas orientadoras que integran el instrumento, de manera que sea posible identificar las experiencias de las mujeres por medio de estos:

- Dinámica de los encuentros:

¿Cómo surge la idea? ¿Cómo se organizan para realizar los encuentros? ¿Qué sucede durante el encuentro? ¿Qué roles se desempeñan allí?

- Elementos conversacionales y relacionales de los encuentros:

¿De qué se habla a lo largo del encuentro? ¿Qué tipo de relaciones se generan allí?

- Relación entre paz y cocina según la experiencia:

¿Cómo este espacio puede relacionarse con la paz? ¿Qué tiene que ver el cocinar y comer con la paz?

c) Entrevista semiestructurada

Este instrumento consiste en llevar a cabo una conversación fluida con cada una de las participantes, que tiene como guía un conjunto de focos que han sido planteados con anterioridad; es usada con el fin de conseguir descripciones del mundo vivido asumido por las personas entrevistadas, desde su propia perspectiva (Martínez, 2006, en Echeverri y León, 2013). Para esta investigación, esta técnica se aplica con la intención de recuperar narrativas significativas que evidencien las perspectivas subjetivas de las participantes en relación al objeto de estudio, y como una manera de clarificar, puntualizar y profundizar información que no se tuvo la oportunidad de trabajar en las dos técnicas anteriores.

La entrevista semiestructurada aplicada a cada una de las mujeres, permite sumergirse en la intimidad de sus hogares, y según Martínez (2006), permite evidenciar los logros del interlocutor, brindar un espacio de confianza, motivar el interés y la colaboración, y estimular la memoria de las participantes.

El instrumento se diseñó según un conjunto de tópicos, planteando las preguntas orientadoras a continuación expuestas:

- Origen de la participante:

¿Con quién vives? ¿De dónde vienes?

- Paz:

¿Qué significa para ti la paz? ¿Cómo se aprende la paz? ¿Qué de ti aportas a la construcción de paz?

- Cocina:

¿Qué cocinas, por qué? ¿Cómo se experimenta el momento de la alimentación? ¿Cómo aprendiste a cocinar?

- Relación de paz y cocina:

¿Qué tiene que ver la cocina, la alimentación y la paz?

Técnicas de análisis y procesamientos de datos

Dentro del método fenomenológico interpretativo, el análisis de la información se debe orientar por una mirada completa del texto, que para este caso serían las transcripciones de las narrativas producto de las entrevistas y el grupo de discusión, así como la información registrada en el formato de observación participante. Al hacer esta lectura, se deberán seleccionar los hechos, temas, eventos y preocupaciones relevantes para poder hacer el análisis con mayor profundidad (Castillo, 2000), allí es importante tener en cuenta que el texto no necesariamente es racional, y es probable que existan incoherencias entre lo que las personas dicen y lo que hacen, de manera que ahí reside la habilidad del investigador para indagar sobre los significados presentes en dichos textos. Es de vital importancia que el investigador pueda reconocer los aspectos de sí mismo como persona que puedan influir en la forma como interpreta y presenta las experiencias de las participantes.

La literatura presenta varias vías para el procesamiento de la información desde el método fenomenológico, destacando la creatividad del investigador y procurando que sea la vía más coherente con los objetivos, y empleando una lógica circular donde la atención se alterne entre la totalidad del texto y la parte o el fragmento, siendo solo así posible interpretar los significados; esta relación dialógica se conoce como “círculo hermenéutico” o “conversación hermenéutica” (Rodríguez y Valldeoriola, 2009). De manera que aquí se realizará un análisis a partir de los temas principales, fijados en los objetivos de investigación, sistematizando el texto mediante una matriz, donde también sea posible identificar categorías emergentes a partir de la interpretación.

La matriz construida está constituida por cuatro secciones que permiten la interpretación gradual de los datos, en la primera de columna se registrarán las narrativas textuales de los participantes, en la segunda columna se registrará la idea central de la narrativa anterior para “limpiarla” y hacerla más accequible; en una tercera, tendrá lugar la interpretación teórica, que permite conectar las narrativas con las categorías deductivas (planteadas en los objetivos); y la última columna permitirá registrar las categorías emergentes, que hacen referencia a los conceptos que son repetitivos y surgen de la interpretación teórica. Se construyen 3 matrices, una para cada categoría inductiva (paz y contextos de alimentación), y una para relacionar las dos categorías. Para acceder a la matriz completa, remitirse al Anexo A.

IV. Resultados y discusión

1. Resultados

a) Presentación de resultados

Se presenta a continuación un diagrama de Venn, elaborado para comprender de manera ágil los resultados que arroja el diseño metodológico en relación con las categorías inductivas de la investigación, a saber: contextos de alimentación y paz. Los términos y conceptos que reúne este diagrama, resultan del proceso de interpretación que se refleja en las matrices de análisis de datos.

En el diagrama es posible localizar categorías que emergen en las narrativas de las participantes al indagar por los contextos de alimentación, que se encuentran ubicadas en el conjunto azul, a la izquierda del diagrama; a la derecha, dentro del conjunto rosado, se encuentran las categorías emergentes de las narrativas en torno a las comprensiones de paz que hacen las mujeres. Y en el centro, en la intersección lila, se encuentran las categorías emergentes que se repiten en los dos conjuntos.



Figura 1 Diagrama de Venn de categorías inductivas: contextos de alimentación y paz.

b) Categoría inductiva: paz

Al cuestionarse por el significado de la paz, las narrativas de las participantes reflejan, en primera medida, una comprensión de paz como la ausencia de violencia directa, es decir, la ausencia de guerra, de agresiones verbales y físicas, y cualquier tipo de maltrato. Sin embargo en la medida en que se desarrolla su discurso, van realizando reflexiones de mayor elaboración en torno al concepto; por ejemplo, ya no solamente se involucra la ausencia de guerra, o de violencia directa, sino que se empiezan a incluir algunas situaciones sociales de índole estructural, como son la seguridad, la vivienda, la pobreza, el empleo, la educación y la corrupción, lo que permite interpretar que dentro de las comprensiones de estas mujeres, la paz también representa una ausencia de violencia estructural. Lo que, hasta el momento, ubica a la categoría de paz dentro de las nociones de paz negativa y paz positiva que propone

Francisco Jiménez (2009), y es considerable estimar que las comprensiones alrededor de la paz que se han mencionado hasta el momento, responden a un discurso dominante que ha sido aprendido en diversos contextos, sobre la paz como antagonista de la guerra (paz negativa); y un discurso menos dominante pero que cada vez toma más fuerza, y que se relaciona con algunas experiencias personales, que es el de la paz como antagonista de violencia estructural.

Como ejemplo, se presentan las siguientes narrativas:

Tabla 2 Ejemplo de violencia directa y violencia estructural

Narrativa	Interpretación	Interpretación teórica	Categorías emergentes
MM53: “cuando tuve a mis hijos, siempre quise que ellos si fueran profesionales, y ya uno lo es, pero sé que hay mucho muchacho de la misma edad que todavía no tiene la posibilidad de educarse, y ahí también está la paz, en que todos tengamos puedan estudiar, porque vea esos muchachos que no estudian y se ponen a robar, ahí ya no hay paz”	La paz reside en que todas las personas puedan estudiar, porque algunos que no estudian, se ponen a robar.	Paz como garantía de derechos y oportunidades, ausencia de violencia estructural (paz positiva).	Derechos. Violencia estructural. Paz positiva.
MC36: “Pues por un lado está que no haya guerra, que la gente no se mate, que no haya inseguridad, o sea, esa es la paz de la que uno siempre escucha, ¿no? Pero entonces por otro lado está hacer el bien, evitar lo malo, evitar los gritos, los golpes y las ofensas.”	Para ella la paz es la ausencia de guerra, que no haya violencia ni inseguridad. Para ella la paz es hacer el bien, la ausencia de gritos, golpes y ofensas.	La paz es ausencia de violencia directa: paz negativa.	Violencia directa. Paz negativa.

Surgen también reflexiones sobre la flexibilidad y relatividad del concepto de la paz, según el contexto histórico y social en el cual se entienda, dando paso a comprensiones cada vez más cercanas de la paz imperfecta como esa paz que está en constante redefinición:

Tabla 3 Ejemplo de reflexión sobre el concepto de paz

Narrativa	Interpretación	Interpretación teórica	Categorías emergentes
MZ26: “(La paz) Pues eso es un concepto muy amplio, porque con todo esto de los acuerdos con la guerrilla, uno se piensa diferente, eso afecta a todo el mundo, o debería, por lo menos. Entonces antes de eso, claro uno creía que la paz era que no hubiera guerra, que no haya gente desplazada, (...) y pues a uno no lo tocó la guerra, pero pensar en la gente que sí, pues es traumático y uno dice, en serio la gente necesita vivir tranquilo, seguro, que no le quiten lo que han trabajado. (...) Entonces, como que hasta hace un tiempo, la guerra del conflicto armado era lo que definía nuestra expectativa de paz (...) Y ahora que supuestamente se va a acabar esa guerra, ¿qué? Entonces ya nos estamos dando cuenta que la paz es más que eso, y seguramente ahora como está de moda hablar de corrupción, entonces la paz es que no haya corrupción. Pero el punto es que cada vez que “acabemos” (hace gesto de comillas con las manos) con un problema, va a aparecer otro, y la paz se va a volver a definir en términos de lo que esté pasando en el país o en el mundo.”	Ella piensa que a partir del conflicto armado en el país, se considera que la paz el fin de dicho enfrentamiento y del fin de sus consecuencias, porque es una necesidad vivir tranquilo y sentirse seguro. Y con el acuerdo de finalización del conflicto con las FARC, surge la incertidumbre sobre si el fin de esa guerra significa la paz. La problemática social de la corrupción que se populariza en medios en este momento, sugiere una expectativa diferente de paz. Con lo cual ella concluye que según la problemática que se esté evidenciando, se tendrá que replantear qué es la paz.	La ausencia de violencia directa es sólo un elemento de la paz; a esta, se suma la necesidad de ausencia de violencia estructural (como la corrupción). Y surge la necesidad de replantearse constantemente el significado de la paz según los desafíos que presenta el contexto (paz imperfecta).	Violencia directa. Violencia estructural. Corrupción. Replantearse significados según contexto y desafíos.

Las comprensiones que se realizan con una mayor profundidad, dan cuenta de la construcción de significado a partir de las experiencias personales y las vivencias cotidianas de las personas, trazando una dimensión individual de la paz, en la medida en que están presentes la tranquilidad y armonía a nivel personal, implicando un acto consciente de búsqueda de bienestar personal, de manera que en el proceso se evidencia una dimensión intersubjetiva, que responde a la interacción de esos bienestares personales y se reflejan en narrativas como “la paz empieza por casa”, “el respeto se gana con el ejemplo”, “si yo ayudo, a mí también me ayudan”. Entonces es constante encontrar en las narrativas de las mujeres, la idea de que la paz empieza desde la subjetividad y se pone en diálogo con otras subjetividades, de manera que cuando hay reciprocidad en la bondad, el respeto y la tolerancia, puede haber paz. Por ejemplo:

Tabla 4 Percepción sobre la paz desde la subjetividad

Narrativa	Interpretación	Interpretación teórica	Categorías emergentes
MC36: “Para mí la paz es estar y sentirme bien con los demás, con los vecinos y todas las personas que me rodean; o sea, es tratar bien a la gente, con respeto y que así mismo me traten a mí; ahí sí como dicen, la paz empieza por casa y uno no puede pretender que lo respeten si uno no tiene respeto con los demás.”	Para ella la paz es sentirse bien con ella misma y con quienes la rodean, el buen trato, el respeto. La paz empieza por casa. Ella pretende obtener el respeto de los demás, respetándolos.	La paz significa un bienestar desde su individualidad, que se pone en relación con quien le rodea, desde sus contextos más inmediatos. El respeto tiene una causalidad retroactiva, que sale de ella y vuelve a ella.	Bienestar. Dimensión individual. Contextos inmediatos.

También se logra poner en evidencia una dimensión social de la paz, que no se opone a la individual, donde cobran relevancia el goce efectivo de los derechos fundamentales, la paz positiva y negativa, y un proyecto de sociedad incluyente:

Tabla 5 Dimensión social de la paz

Narrativa	Interpretación	Interpretación teórica	Categorías emergentes
MH32: "Ya a nivel de país, pues la paz es mucho más difícil, porque ya tendría que dejar de haber violencia, robos, peligros, debería no haber tanta corrupción y maldad, que el gobierno pueda dar a todos los mismos derechos, una buena salud, una buena educación, que haya justicia, que uno pueda saber que hay un futuro para nuestros hijos, que ellos no tengan que sufrir la violencia y la falta de oportunidades que uno tuvo que sufrir."	La paz para el país sería más difícil porque se debería erradicar la violencia y la inseguridad, haber garantías de derechos para todos, y poder vislumbrar un futuro mejor.	Reconoce una dimensión macrosocial de la paz, sobre la sociedad, caracterizada por la garantía de derechos fundamentales para todos, ausencia de violencia estructural y porvenir.	Dimensión macrosocial (sociedad). Derechos fundamentales. Violencia estructural. Paz positiva. Porvenir.

Dentro de los significados explorados es posible identificar que la experiencia de la paz guarda relación con la presencia de sentimientos positivos, como la felicidad, tranquilidad, alegría, risa, el amor propio y la posibilidad de lidiar con sentimientos negativos como la rabia, la frustración, el rencor y el sufrimiento. También, la presencia de valores como respeto, solidaridad, unión, honestidad, responsabilidad, compasión, igualdad, perdón, bondad, fraternidad y humildad. Y la presencia de actitudes como empatía, paciencia, colaboración, armonía, comprensión, sincronía, pensar antes de hablar, coherencia, correspondencia, amabilidad, trabajo en equipo, liderazgo, comunicación, participación, diálogo, reflexión, escucha, calidez, neutralidad, reconocimiento del otro, disfrute, aceptación de la diferencia, perdón, reparación y reconciliación.

Tabla 6 Ejemplos de sentimientos, valores y actitudes involucrados en la paz

Narrativa	Interpretación	Interpretación teórica	Categorías emergentes
MC36: “de vez en cuando se me sale el malgenio, y no voy a decir que no se me sale un grito cuando me vuelan la piedra; pero entonces uno sabe que eso no debería ser así, que uno debería ser más paciente y más tolerante”	Cuando se pone de mal humor, a veces grita, pero sabe que no es la manera adecuada de proceder, que debería ser paciente y tolerante.	La emocionalidad tiene implicaciones en las acciones. Aun cuando el pensamiento es pacífico, la acción puede no serlo cuando es gobernada por emociones negativas. La paz representa paciencia y tolerancia.	Emoción. Acción. Pensamiento. Deber ser de la paz (pacienza y tolerancia)
MM53: “yo hago mis cosas según los valores que me han enseñado, el respeto, el amor, la honestidad, la amabilidad para con todo el mundo, porque yo digo que todos somos iguales, blancos, negros, ricos, pobres, bonitos, feos, pues todos somos hijos de Dios y todos merecemos que nos traten bien, no ser discriminados o rechazados por algo. Y yo a mis hijos siempre les enseñé eso, que nada de rechazar a otros o criticarlos por si tienen o no plata, o si son de otro lugar, no, todos tenemos un lugar en este mundo y una misión y todos con los mismos derechos.”	En su día a día ella se basa en los valores que le han enseñado. Dice que todas las personas son iguales, son hijas de Dios y merecen un buen trato, no ser discriminados por condición social o racial, todas las personas tienen los mismos derechos.	La cotidianidad se ve movilizada por valores aprendidos (respeto, amor, honestidad, amabilidad). Hay un reconocimiento del otro como igual, con derecho al buen trato, a la no discriminación.	Cotidianidad. Valores: Respeto. Amor. Honestidad. Amabilidad. Reconocimiento del otro. Derechos.
MZ26: “el ejemplo que le dan a uno los papás pesa mucho ahora, y uno se siente muy agradecido de que le hayan enseñado a no pasar por encima de nadie, a ponerse en los zapatos del otro, a no buscar solamente el interés de uno, sino a ayudar al otro si uno puede, a ser respetuoso y	El ejemplo de sus padres ha sido importante, porque le enseñaron a pensar en el otro, a ayudarlo, a no pensar solamente en sus intereses,	La enseñanza de la paz se da de manera implícita en las acciones que ven los hijos en los padres, que en este caso reflejan empatía, altruismo, respeto, escucha, amor.	Enseñanza implícita. Acciones. Contextos inmediatos (familia). Empatía. Altruismo. Respeto.

<p>educado, o sea, un “por favor” y un “gracias” no es que cambien el mundo, pero si no están, si choca. Así es como yo la transmito, y obviamente siendo muy alegre, escuchando a mis amigos, dando consejos, dando amor, porque uno no solamente le da amor al novio o a los papás, sino que uno puede hacer las cosas con amor, eso hago yo.”</p>	<p>sino también en los de los demás, ser respetuoso. Ella trasmite la paz escuchando a sus amigos, dando amor y haciendo las cosas con amor.</p>	<p>Escucha. Amor</p>
--	--	--------------------------

Esta última narrativa es un ejemplo también de cómo se da un reconocimiento de la cotidianidad en las narrativas de las participantes, así como la importancia de los contextos inmediatos, donde es posible aprender, enseñar y recrear intencional o no intencionalmente la paz; cobrando mayor protagonismo, la familia y la escuela como instituciones responsables de fomentar la paz, sin descuidar otros contextos como la comunidad, el trabajo y otros espacios de interacción social.

El papel de la mujer en la construcción de paz se hace relevante en las narrativas de las participantes, que exaltan características particulares como la sensibilidad, la capacidad de solucionar problemas y conflictos, y especialmente el altruismo e incondicionalidad, en particular en su rol como madre, aunque no exclusivamente allí.

Tabla 7 Rol de la mujer en la construcción de paz

Narrativa	Interpretación	Interpretación teórica	Categorías emergentes
MC36: “Las mujeres tenemos la facilidad de ser amables y buscar soluciones a los problemas, también podemos ser un poco más pacientes y más sociables,	Las mujeres son amables y tienden a buscar soluciones, son pacientes, sociables, lo cual puede ayudar en la convivencia.	Emerge un discurso posibilitador frente al rol de la mujer en la construcción de paz, que involucra amabilidad,	Rol de la mujer (posibilitado r).

<p>entonces cuando un es sociable, puede ayudar a la convivencia”</p> <p>MH32: “Las mujeres definitivamente somos muy verracas, por lo menos todas las mujeres que hemos logrado sacar nuestros hijos adelante, teniendo en cuenta que según la sociedad el hombre es el que trabaja y mantiene a la familia; (...) Entonces yo digo que si una mujer es capaz de eso, que es muy difícil, ¿de qué no será capaz?, las mujeres si se lo proponen, pueden ser independientes, montar negocio y hasta dar empleo, trabajar por las personas más necesitadas, estudiar, ser profesionales y tener profesiones que ayuden a buscar la paz, hasta entrar en la política.”</p>	<p>búsqueda de soluciones, paciencia, sociabilidad y convivencia.</p> <p>Las mujeres son muy valientes, como es el caso de las madres solteras. Ella reconoce que la sociedad espera que sea el hombre quien sostenga a la familia. Sin embargo, si una mujer es capaz de sacar su familia adelante, es capaz de hacer muchas otras cosas de manera independiente. Considera que es válido que las mujeres no quieran ser madres, de manera que deberían hacer paz desde otros escenarios.</p>	<p>Relato emergente sobre el rol de la mujer: valiente, independiente, empoderada, emprendedora, autónoma, no se restringe al rol de madre, participación activa en diferentes contextos.</p>	<p>Relato emergente. Rol de mujer. Valentía. Autonomía. Empoderamiento. Participación.</p>
--	--	---	--

Y se destaca la paz como un escenario posible de sana convivencia, donde existen relaciones particulares de poder y se precisan de construcciones personales como la autorregulación y el autoconocimiento, para poner en diálogo con posibilidades sociales como la equidad, la igualdad, el establecimiento de acuerdos y la creatividad.

c) Categoría inductiva: contextos de alimentación

Al respecto de esta categoría, las mujeres participantes identifican tres grandes contextos de alimentación que acogen características particulares: (a) la compra o consecución de

alimentos, (b) la práctica de la cocina (cocinar los alimentos) y (c) el consumo de los alimentos.

Sobre la compra y la consecución de los alimentos, las narrativas evidencian que uno de los elementos que median este aspecto es el capital económico, puesto que el tipo y la cantidad de alimentos que se adquieran, dependen en gran medida, de los ingresos que posee la familia, ante lo cual son predilectos los alimentos económicos y de temporada, como huevos, granos, cereales, carnes de pollo, cerdo y res, frutas y verduras de temporada; restringiendo el consumo de alimentos como pescados, mariscos, vegetales y frutas exóticas, y carnes “nobles” (como pato, conejo, cortes de res como solomillo, etc.). También se adquieren alimentos que respondan a las necesidades de salud de los miembros de la familia, así como a los hábitos y costumbres que se tienen en el día a día; además se priorizan alimentos que permitan realizar preparaciones tradicionales y rendidoras, como es el caso de las sopas. Y en casos particulares, la adquisición de los alimentos responde a las posibilidades que el territorio ofrece para la autosostenibilidad, como es el campo, o las huertas urbanas, de donde se pueden extraer algunos alimentos para consumo diario. Aquí algunos ejemplos de esto:

Tabla 8 Acceso a los alimentos

Narrativa	Interpretación	Interpretación teórica	Categorías emergentes
MM53: “Yo cocino diferentes comidas como sopas, espaguetis, ensaladas, carnes de diferentes modos de preparación. Algunos de los alimentos que no consumimos es por la salud, por ejemplo, los fritos y las grasas las consumimos poco porque ya el médico dice que debemos de cuidarnos más a	Los alimentos que suelen consumir en su casa son saludables, evitando alimentos y cocciones	Para el consumo cotidiano, se eligen alimentos que cuiden de la salud, económicos, y alimentos que permitan	Alimentos saludables. Economía/dinero. Tradición familiar.

esta edad. Pero eso me encanta, el pescado frito, el patacón. Siempre lo que a uno le hace daño es lo que más le gusta (risas). Y pues lo que se pueda comprar también, nada de langosta ni nada de eso (risas), las frutas y verduras de cosecha, y así. Antes, en Lebrija, se hacía mucho el mute, porque es con lo que lo criaron a uno y a los papás, entonces mi nona hacía el mute en leña, prácticamente cada 8 o 15 días; también las arepas porque mi nona y mi mamá molían el maíz amarillo y amasaban con chicharrón, eso siempre fue lo tradicional, o sopa de arroz, lo que ellas aprendieron de sus mamás.”

MS69: “pues cuando niña, cogíamos lo que había de siembra: café, maíz, yuca, si había ganado pues había carne, pollos, huevos, leche de las vacas y de ahí también se hacía a veces queso o mantequilla. Y pues así uno hacía más que todo sopas, porque es lo que más rinde, entonces cuando es una familia grande, toca hacer bastante comida, y lo más fácil era hacer sopas, y también se compraban las cosas que se podía, panela, arroz y eso.”

dañinas, a pesar de que les guste. Alimentos económicos. En su pasado, era usual el mute, la sopa de arroz y la arepa de maíz amarillo recién molido,

reproducir el legado tradicional familiar.

Cuando vivía en el campo se servían de los alimentos que sembraban y extraían de los animales. Era frecuente que cocinaran sopas por lo

Los alimentos que se consumen responden a la disponibilidad, en el caso del campo, ciertos productos están más disponibles porque se cultivan. El ingreso económico determina los alimentos que se pueden comprar. Priman las preparaciones que rinden para varias personas.

Disponibilidad. Campo. Agricultura. Dinero. Alimentos rendidores.

La práctica de la cocina se experimenta como un oficio del hogar, como un oficio que genera ingresos económicos o como una actividad de esparcimiento, en algunos casos, de manera simultánea. Principalmente, es una práctica que se da en el contexto familiar

cotidiano, todas las mujeres cocinan diariamente en sus hogares; sin embargo, trazan diferencias entre cocinar los días hábiles, y los días festivos o celebraciones en fechas especiales, pues la disposición es diferente en unos casos y en otros. Por ejemplo:

Tabla 9 Diferencias entre lo cotidiano y lo no cotidiano

Narrativa	Interpretación	Interpretación teórica	Categorías emergentes
MZ26: “Pues en mi casa acá en Bucaramanga yo vivo sola, y pues ya el cocinar se hace mecánico, porque es lo que hay que hacer todos los días, a veces sin mucho tiempo. Pero cuando sí tengo tiempo, en los fines de semana y así, pues yo cocino cosas que me transporten a mi tierra, que me recuerden a mi familia, al mar y la felicidad me llena.”	Ella cocina para ella sola diariamente, de manera que se hace mecánico el cocinar; cuando tiene tiempo prepara platos tradicionales de su región, lo que le causa felicidad.	Se manifiestan diferencias entre lo cotidiano y lo que se sale de la cotidianidad. Cuando hay suficiente tiempo, se puede dedicar a recuperar lo tradicional, esto a su vez, se asocia con sentimientos de pertenencia y felicidad.	Diferencias entre lo cotidiano y lo no cotidiano. Recuperación tradicional. Pertenencia Felicidad.

Emerge un tema de interés y es la manera en la cual las participantes aprenden a cocinar. Lo hacen por medio de una instrucción más o menos organizada que proviene de sus madres y abuelas, a pesar de que no es un elemento generalizable, se hace común que el conocimiento de la cocina se transmita de manera transgeneracional y desde edades tempranas, lo cual implica formas de relacionamiento y desarrollo de vínculos particulares entre quien enseña y quien aprende, y adicionalmente, implica una trasmisión de saber tradicional, pues las recetas y las preparaciones pasan de generación en generación, procurando que dicho saber se mantenga en el tiempo. Si bien hay una intención de reproducir lo tradicional, porque conecta con la identidad personal y colectiva, también hay intenciones de aprender nuevas

cosas, modernizar el conocimiento, para lo cual se recurre a fuentes externas de aprendizaje, como el contexto laboral, la televisión, el internet y la creatividad.

Tabla 10 Conocimiento de la práctica de la cocina

Narrativa	Interpretación	Interpretación teórica	Categorías emergentes
MC36: “en mi casa cuando yo era pelada, casi siempre almorzábamos todos al tiempo, pues mi mamá cocinaba y algunas le ayudábamos, entonces ahí uno aprendía y de paso se iba hablando con la mamá, ella contando sus cosas y uno las de uno; y cuando comíamos todos juntos, pues también era bonito porque todos contaban lo del día, y eso hacía que nos lleváramos bien, que nos comunicáramos.”	En su familia de origen, su mamá cocinaba y ella le ayudaba mientras aprendía a cocinar, en esos momentos conversaban. Era común que todos los miembros de la familia almorzaran al tiempo, eso le parece bonito; y había espacio para compartir lo que cada uno había vivido en el día, eso ayudaba a que se comunicaran.	El conocimiento de la cocina se traspasa de madre a hijos, este se aprende mediante la experiencia.	Conocimiento. Aprendizaje. Experiencia. Encuentro. Comunicación. Compartir vivencias.
MZ26: “Pues por un lado, está como lo tradicional, y por otro lado, lo moderno, por así decirlo. Porque a mí me encanta cocinar recetas de internet, me gusta como hacer cosas diferentes, nuevas, me gusta hacer postres, hacer cosas en el horno y así. Pero también está lo tradicional, lo que uno aprende en la casa, la carne, el patacón, los fritos, todo eso (...) Eso me recuerda mi casa, mi familia, mi costa, me trae muchos recuerdos, y	A ella le gusta cocinar recetas modernas y diferentes, sacadas de internet. También le gusta cocinar las recetas tradicionales de su casa, porque le recuerdan su hogar, su familia y su lugar de origen, además porque no quisiera que ese conocimiento de	Al cocinar hay una intención de reproducir lo tradicional, que conecta con la identidad personal y social. Y también hay una intención de adquirir nuevo conocimiento, modernizarlo.	Reproducir lo tradicional. Identidad personal. Identidad social. Modernizar el conocimiento.

yo digo que el día en que mi madre no esté, pues no se puede perder ese conocimiento, alguien tiene que seguir replicándolo.”

recetas tradicionales se perdiera.

Sobre las preparaciones que se realizan, se comparten criterios similares a la de la elección de los alimentos, por un lado, las necesidades en cuestión de salud de los miembros de la familia, los hábitos cotidianos que limitan las preparaciones, y el componente cultural y tradicional, pues según el arraigo de las participantes o sus familias, hay preparaciones que suelen tener más frecuencia, como los fritos y el patacón de la región Caribe, o la sopa de mame y la arepa amarilla para las santandereanas.

El proceso de cocinar también se caracteriza por algunas particularidades sobre la disposición de quien cocina y el contexto en el que se desenvuelve la actividad, siendo de particular importancia, la existencia de armonía en el espacio, y el estado de ánimo, los pensamientos y las actitudes con las cuales se llega al momento de cocinar. El rol de quien cocina pone de plano una actitud altruista, de generar bienestar en el otro, sin necesidad de que intervenga un interés personal. De manera que la entrega, el servicio y la empatía, son características comunes en los relatos que las participantes ofrecen sobre la actividad de cocinar; trasciende el interés de suplir la necesidad básica de la nutrición, llegando a constituirse como un ejercicio de desprendimiento, generosidad y filantropía:

Tabla 11 Sentimientos, pensamientos y actitudes en la cocina

Narrativa	Interpretación	Interpretación teórica	Categorías emergentes
MZ26: “Valores, bueno lo más importante creería yo que el amor, porque todo lo que se	Considera que lo más importante en la cocina es	En la práctica de la cocina se ven	Valores. Sentimientos. Actitudes.

<p>hace con amor y un poquito de conocimiento queda bien. Aparte del amor, también podría ser el respeto tanto como al alimento como al otro, la solidaridad, amabilidad, amistad. No sé, creería que todos esos valores en el que uno pueda tanto sentir cosas bonitas y así mismo hacerle sentir al otro esas mismas cosas (...) uno necesita también tolerancia a la frustración, porque el que te diga que nunca le ha quedado algo feo, o mal hecho, o quemado, o crudo, es mentira (...) y eso es frustrante, da rabia, no joda, perder el tiempo y tener que volver a empezar. Pero entonces uno tiene que tranquilizarse, calmarse, coger impulso y empezar otra vez con paciencia, o ingeníarselas para arreglarlo”</p>	<p>el amor y el conocimiento. Además suma el respeto hacia los alimentos y hacia el otro, la solidaridad, la amabilidad, la amistad, y todo lo que permita sentirse bien y generar bienestar. Se requiere tolerancia a la frustración, manejar la rabia, tranquilidad, calma, paciencia y creatividad.</p>	<p>involucrados valores, sentimientos y actitudes relacionados con el altruismo (amor, conocimiento, respeto, solidaridad, amabilidad, amistad, bienestar), la autorregulación (tolerancia a la frustración, tranquilidad, calma, paciencia) y la creatividad.</p>	<p>Altruismo. Autorregulación. Creatividad.</p>
--	--	--	---

Quien cocina ejerce un rol de poder en ese contexto, y aun cuando el ejercicio del poder en ocasiones se ve mediado por los roles de género, las mujeres coinciden que en el escenario de la cocina el poder es ejercido por el cocinero o la cocinera, y dentro de su experiencia personal como tal, se desencadenan narrativas alusivas a la autonomía, la libertad y la toma de decisiones como dicho ejercicio de poder; resulta interesante cómo este espacio de la cocina se convierte en un escenario de empoderamiento de la mujer, mientras que cuando el hombre tiene un rol de proveedor, su ejercicio del poder se limita al factor económico:

Tabla 12 Ejercicio del poder en la alimentación

Narrativa	Interpretación	Interpretación teórica	Categorías emergentes
ML41: "Pues no es que alguien mande, sino que de pronto uno como es el que cocina, pues si puede decidir de pronto qué cocinar, pues a mí nadie me dice qué hacer o qué no hacer, yo sola soy la que toma la decisión pensando en mi familia y no hay ningún problema por eso. Pero entonces uno sí siente que ese es un espacio como que es sólo de uno, que nadie me está mirando o juzgando, o diciendo qué debo hacer, porque yo sé cómo hacerlo, pues, la mayoría de veces (risas), pero que si me equivoco no pasa nada grave"	Ella es quien toma las decisiones sobre lo que se come en su familia, siente que el espacio de la cocina es sólo de ella y allí siente libertad de equivocarse.	Para quien cocina, el espacio físico y el contexto de alimentación en general, representa un lugar donde esa persona ejerce el poder, cuenta con libertad para tomar decisiones y es autónoma.	Poder. Autonomía. Libertad de decisión.
MS69: "Pues si el hombre de una familia da la plata para comer, pues él tiene el poder, pero si la mujer no quiere cocinar, pues el hombre ahí sí se jodió, entonces la mujer tiene el poder. Porque al fin y al cabo, nosotras somos las que cocinamos y alimentamos, entonces ahí está. Aunque hay familias en que el hombre dice qué se come y eso, pero en mi caso no, con tal de que ellos tuvieran hecho el almuerzo o la comida, ya no molestaban, pero yo decidía. Y ahora pues con más ver, porque como soy sola, yo decido si como o no como."	Si el hombre da el dinero para comprar la comida, él tiene el poder. La mujer también tiene el poder porque es la que sabe cocinar. Hay familias en que el hombre decide qué se come, en su caso ella decidió siempre.	El acceso a los alimentos está mediado por la capacidad económica, en este caso, quien detenta el poder económico es el hombre; sin embargo, la mujer tiene un poder conferido por la habilidad de cocinar, y autonomía en la decisión sobre qué se consume.	Dinero. Poder económico: hombre. Poder de decisión: mujer. Autonomía. Género.

Cuando la práctica de la cocina se desarrolla de manera individual, es posible que el cocinero tenga pensamientos alusivos a su pasado, su historia, su tradición y su familia; de lo cual se podría determinar que funciona como un espacio propicio para la reflexión y el autoconocimiento. Por otro lado, cuando la práctica de la cocina se da en colectividad, es un espacio natural y fluido que permite el establecimiento de nuevas relaciones interpersonales y el fortalecimiento de vínculos:

Tabla 13 Relaciones interpersonales en los contextos de alimentación

Narrativas	Interpretación	Interpretación teórica	Categorías emergentes
MS69: “Hay veces que me acuerdo de mis hijos porque a uno le gustaban mucho los frijoles, o la carne, o así, dependiendo de lo que uno vaya cocinando, uno se va acordando de cosas”	Cuando cocina se acuerda de sus hijos, dependiendo de los alimentos que le gustaba a cada uno.	En algunos momentos, al cocinar, recuerda a sus otros significativos en relación con los alimentos predilectos por ellos.	Otros significativos. Memoria.
MH32: “nosotros crecimos viendo a nuestras mamás cocinando juntas, y yo creo que por eso ellas eran muy unidas, y hasta se parecían mucho en la forma de ser, porque pasaban horas y horas lavando, pelando, picando, moliendo, amasando, cortando, guisando...”	Su mamá y su tía siempre cocinaban juntas, son muy unidas porque compartían mucho tiempo alrededor de la cocina.	Se significa la cocina como un espacio de fraternidad, donde se construyen vínculos sólidos.	Fraternidad. Vínculos.
MH32: “Aunque nunca somos así de juiciosas (risas), ahorita por la entrevista es que hablamos de a una a la vez, porque siempre hablamos todas al tiempo, por decir yo con ella, allá en la estufa las que están allá, otras se sientan a hablar, así en grupitos más pequeños, pero así uno va hablando y conociendo a	Durante los encuentros las conversaciones son desorganizadas, por subgrupos, o en parejas que se reúnen aleatoriamente, de manera que todas	Los encuentros de cocina se dan de una manera natural, fluido, y desorganizado que permite el intercambio y la relación personal. A pesar de no ser	Espacio natural, fluido y desorganizado. Intercambio. Relaciones interpersonales.

todo el mundo, y uno se siente chévere y uno pasa bueno”

conversan con todas. Así lo disfrutan.

cotidiano, no es artificial.

Los momentos de la alimentación se caracterizan principalmente por ser un espacio de encuentro, de compartir, de confianza, de afianzar relaciones y fomentar la comunicación; y se genera principalmente entre otros significativos. En estos momentos se transmiten y reproducen rituales que construyen la identidad familiar y del colectivo, como oraciones de carácter religioso, o ver televisión (en el caso de la televisión, las narrativas evidencian que esta práctica puede restringir la comunicación):

Tabla 14 Rituales en los contextos de alimentación

Narrativa	Interpretación	Interpretación teórica	Categorías emergentes
MM41: “En mi casa el momento de la alimentación es muy importante porque es el tiempo que compartimos en familia, podemos hablar de las cosas que han pasado en el día, en el trabajo. Nos sentamos todos juntos en la mesa y compartimos y agradecemos a Dios por los alimentos.”	El momento de alimentarse es importante, se comparte en familia, se conversa y se reza.	El momento de la alimentación es importante, se conecta con el valor de la familia, se entiende como un espacio para compartir con los otros significativos, para la comunicación y para la espiritualidad.	Familia. Compartir con otros significativos. Comunicación. Rituales.
MH32: “Bueno ya cuando nos sentamos a comer, eso sí no puede faltar la televisión, ay yo no sé por qué, pero yo como que no puedo comer si no estoy viendo televisión, en la mañana como no hay mucho tiempo, yo pongo la radio desde que me levanto, entonces mientras nos alistamos y todo, voy escuchando noticias y eso. Bueno, a mediodía con los compañeros de trabajo que	Siempre que come ve televisión, sea en la casa o en el trabajo, para ella es	El momento de la alimentación se diluye en la actividad de ver televisión, como una forma de	Ver tv como entretenimiento.

compartimos ese momento del almuerzo, por lo general nos sentamos en algún lugar donde haya televisor, y por la noche, con mi hija, lo mismo, de pronto por lo que estamos solas las dos, prefiero ver algo, para uno entretenerte y despejar la mente.”	indispensable entretenimiento porque así se puede entretener y despejar la mente.
--	---

A partir de las narrativas, se infieren diferencias marcadas entre los momentos de alimentación que se dan en los días hábiles y los que se dan en fines de semana y celebraciones especiales. Lo cual permite interpretar que el ritmo de vida de la cotidianidad, con sus obligaciones y sus tiempos, no permite el encuentro y el compartir intencional entre las personas, a diferencia de los fines de semana, donde la familia dispone de más tiempo y espacio para interactuar activamente; y en esa medida, las celebraciones especiales resultan un espacio construido intencionalmente para compartir, teniendo como pretexto, la comida. Pero por encima de las diferencias entre los 3 momentos, estos espacios permiten crear y recrear tradiciones culturales y familiares, fortaleciendo la identidad personal y colectiva.

Tabla 15 Diferencias en los tiempos y momentos de alimentación

Narrativa	Interpretación	Interpretación teórica	Categorías emergentes
MZ26: “entre semana, cada quien desayunaba, almorzaba y comía cuando podía, (...) entonces pues ahí cada uno por su lado, porque no eran los mismos horarios, a veces yo veía televisión mientras almorzaba, con mis hermanos veíamos tele.”	El momento cotidiano de la alimentación entre semana no permitía que ella y su familia estuvieran juntos, veía televisión.	La dinámica de la cotidianidad no permite el encuentro en los momentos de alimentación, que se ven afectados por el trabajo, el estudio o la falta de tiempo. Cuando no hay encuentro, se llevan a cabo otro tipo de actividades como ver televisión, como buscando reemplazar la compañía del otro significativo.	Cotidianidad. Tiempo, falta de. Actividades como ver televisión.

MZ26: “los fines de semana cuando estábamos todos, entonces pues bueno ahí sí hablábamos, nos reuníamos todos a almorzar, y a pesar de que era digamos que la misma comida de siempre, pues uno sí lo sentía diferente, como si fuera un plato especial. Entonces, mi abuelita por ejemplo hacía carne frita y patacones, y los servía todos todos en el centro de la mesa, y ahí íbamos cogiendo cada uno, como si fuera una picada. Entonces ¿si ves? Era una comida normal, pero la disposición era diferente, entonces se sentía como si fuera algo especial.”	Los fines de semana sí se reunían todos a almorzar, a pesar de que no eran platos especiales, la sensación era distinta a la de la semana, porque todos tenían una disposición diferente.	Existen diferencias entre los fines de semana y los días hábiles respecto a los momentos de la alimentación; aun cuando la comida es la misma, la congregación otorga una percepción diferente del momento, lo que genera cambios en la disposición de los comensales.	Diferencias entre fin de semana y días hábiles. Congregación. Percepción. Disposición.
ML41: “Ya cuando hay fechas especiales ya es otra cosa, porque uno está reunido por algo que no pasa todos los días, como un cumpleaños o un bautizo o el día de la madre, y ahí la familia se encuentra y se actualiza, y con amigos también, entonces uno comparte más y se le dedica más tiempo a la familia y a conversar.”	Cuando se celebran fechas especiales, son ocasiones fuera de lo común, donde la familia comparte la comida y conversa.	Los momentos de alimentación que se dan en celebraciones especiales se diferencian de los más cotidianos, puesto que hay mayor disposición a compartir, además de representar festejo.	Momentos cotidianos diferentes de celebraciones especiales. Disposición. Compartir. Situaciones fuera de la cotidianidad.

2. Discusión crítica de los resultados

a) Un aperitivo para saborear la realidad

El fenómeno de la realidad como una construcción social, y del mundo como un entramado de relaciones y conversaciones (Pearce, 2010 y Gergen, citado en Estrada y Diezgranados, 2007)., adquiere sentido en el contexto de la cocina y la alimentación, donde el espacio existe en la medida en que las personas le dan el sentido de encuentro e interacción

que se hace evidente en la narración de las participantes, quienes han creado un momento para relacionarse entre ellas, donde surge el diálogo, el intercambio de ideas y el trabajo colaborativo como elementos que hacen de dicho espacio una realidad.

Teniendo en cuenta el espacio que abre el construcccionismo social para considerar metáforas, y la conexión de historia, tradición y modernidad (Gergen y Gergen, 2011), los contextos de alimentación cobran valor para comprender, desde una perspectiva particular, la posibilidad de hacer y vivir la paz desde el día a día, tomando elementos de la historia de una sociedad, de su tradición, y renovándola, para imprimirlle un sello particular que garantice la transformación de una realidad violenta, que garantice nuevas posibilidades de existir, alejadas de la hostilidad.

De manera que, mediante el lenguaje, las participantes han moldeado un mundo con características propias, con reglas, acuerdos y pautas de relación, que sólo cobran sentido al ser contextualizadas dentro de las posibilidades económicas, políticas, sociales y culturales (Concha Forero y Puerto, 2005) de este grupo en particular. Por ejemplo, si los medios económicos de ellas y sus familias fueran diferentes, el sentido de los alimentos cambiarían, se relativizan los términos “barato” o “caro”; si el ejercicio del poder se tornara menos equitativo, el espacio no tendría significaciones de disfrute o entretenimiento; o si las condiciones sociales como el empleo (ausencia o presencia de él) fueran diferentes a las que actualmente tienen las participantes, se redefiniría el espacio.

Siendo así, los significados que en ese contexto acuerdan las mujeres de manera intersubjetiva entran a regular las actividades, las relaciones y la cotidianidad, que a simple vista, parecerían desordenadas, pero que en la interpretación profunda, evidencian coherencia, lógica y encadenamiento de todos los elementos. Es por esto posible afirmar que el lenguaje organiza la existencia humana (Shotter, 2001).

El lenguaje como acción, denominado *discurso* (Burr, 2003), indica el sentido práctico de lo que se dice, considerando las consecuencias e implicaciones prácticas, y permite interpretar elementos del contexto en el que se lleva a cabo. Existen discursos alrededor de la paz, que invitan a significarla de múltiples maneras, en la narración a continuación, se evidencia el carácter verbal del discurso y cómo se acompaña de las implicaciones prácticas que permiten apropiar dicho discurso:

MH32: “por lo menos a mí, mi mamá hablaba de que hay que tener paciencia y eso, pero uno entiende qué es aprender a tener paciencia cuando la veía a ella, de un lado para otro, con sus corotos, (...) andar de trasteo cada 2 o 3 años, y volver a empezar en una ciudad que uno no conoce; entonces de ahí [aprendí], la paciencia y la persistencia de volver a empezar, perseverancia.”

b) Alrededor del fogón: dinámicas sociales en torno a la práctica de la cocina y el consumo de alimentos

Históricamente el fuego ha sido el símbolo del desarrollo cultural, pues fue gracias a su descubrimiento que los grupos humanos primitivos sentaron las bases de la reunión en torno a su calor, además gracias al fuego, el hombre desarrolló la expresión primaria de la cocina mediante la transformación de los alimentos (Boza, 2016). Hoy en día, el fuego continúa representando el encuentro, tanto alrededor de las comidas cotidianas, como en expresiones más infrecuentes pero de una simbología cultural dominante, donde grandes grupos de personas se encuentran y reúnen en torno a la alimentación. El ejemplo preciso es el contexto donde se desenvuelve esta investigación: el grupo de mujeres que espontáneamente se reúnen a cocinar, y en el ejercicio movilizan solidaridad, cooperación y compartir:

ML41: “esto es algo que a uno lo saca completamente de la rutina, porque por más que cocine uno todo el día en la casa, no es lo mismo que estar aquí, poder conversar con ellas y compartir nuestras ideas y nuestra forma de pensar. A mi hay algo que me gusta mucho y es que por medio de esto, también uno aprende a ponerse de acuerdo con las demás personas. Porque no es fácil poner de acuerdo a 10 personas para decidir por ejemplo, qué se va a cocinar y quién trae cada cosa; pero entonces hay que tener paciencia y saber escuchar a los demás, y tener en cuenta que todos pueden aportar desde lo que cada uno puede”.

En los contextos de alimentación, las funciones biológicas, las necesidades básicas pasan a un segundo plano, para convertirse en espacios placenteros, de construir tejido social, de concretar símbolos y significados mediante los hábitos, las expresiones culturales y los saberes populares (Meléndez y Cáñez, 2010). En la cotidianidad se encuentra la alimentación como una forma de recuperar energías y nutrir el cuerpo, pero también las familias se congregan en torno a la comida para conversar, cohesionarse y celebrar ritos religiosos y culturales; es el caso de cumpleaños, día de la madre, bautizos, matrimonios, donde se asume que ofrecer alimentos es una muestra de cordialidad.

Al asumir la cocina y la alimentación como un fenómeno social, psicológico, simbólico y económico (Contreras y García, 2005), que se da de manera consciente, es posible entender que la consecución de alimentos, sea mercar o cultivar, está atravesada por la capacidad adquisitiva de las personas, el territorio del que disponen para sembrar sus propios alimentos, las necesidades fisiológicas de cada familia o grupo -sea salud o nutrición-, las tradiciones familiares y culturales que priorizan ciertos alimentos, y el placer que producen ciertas comidas a nivel gustativo. Es decir, que la adquisición de alimentos tiene componentes económicos, adaptativos y culturales.

A este aspecto, se suma el ejercicio de poder involucrado allí, pues, como se ve en los resultados, hay jerarquías –especialmente en las familias- que determinan qué y cómo se come (Boza, 2016). Este poder se expresa en diferentes maneras según las dinámicas familiares, sin embargo, las participantes coinciden en que quien tiene la capacidad económica ejerce poder sobre la compra de alimentos, sin embargo, las decisiones sobre qué se compra y qué se cocina, las suele tomar la persona que cocina; realizando entonces una distribución del poder entre hombres y mujeres, puesto que la situación más común es que la mujer es quien cocina para el resto de su familia. Adicionalmente, este ejercicio del poder se relaciona con el discurso de la cocina como territorio de la mujer, y de que el poder lo detenta quien posee la experiencia y el conocimiento en la cocina.

MZ26: “Cuando estaba viva, el poder indiscutiblemente lo tenía mi abuelita y digamos que la segunda al mando era mi mamá por lo que como trabaja entonces cocinaba menos veces que mi abuelita. Ellas son las que controlan todo lo de cocina y alimentos, porque ajá, ellas son las que más saben y más experiencia tienen. Han hecho eso casi toda su vida”.

Inmediatamente se piensa entonces en la cocina como un espacio de autonomía, capacidad de decisión y libertad, un espacio potencialmente empoderador de la mujer, no como se asumiría tradicionalmente, como un lugar para aislar y reducir a la mujer a oficios del hogar.

Por otro lado, es posible comprender los contextos de alimentación como escenarios para entender y definir quiénes somos (Boza, 2016), y la cocina asoma como escenografía para la construcción y fortalecimiento de identidad personal e identidad colectiva. Por medio de lo que cocinan y comen, las mujeres pueden expresar por medio de los sentimientos, pensamientos y actitudes, quiénes son y de dónde vienen:

MZ26: “A mí me gusta mucho cocinar y que los demás prueben lo que preparo, entonces cada vez que cocino le meto todo mi empeño, mi amor y mi tradición costeña para que el

otro pueda sentirse tan satisfecho, tanto a nivel orgánico como sentimental. En cada plato le cuento lo que soy y de dónde vengo para que conozca un poco más, se transporte a otros lugares y se sienta en paz. También el ambiente que se puede llegar a armar en la cocina, entonces pues uno va cocinando y va contando cosas, le van contando cosas, y la situación es bien amena. (...) Entonces yo siempre cuando le cocino a otros, estoy en la disposición de compartir y pensar en el otro, de servir, de agradar, de contagiar alegría”.

El conocimiento como destreza en la cocina es un saber que recoge un legado cultural y familiar, que hace parte del saber popular y se reproduce de generación en generación en el contexto social de esta investigación. Seguramente en otro tipo de culturas, se encontrarían otras formas de trasmisión del conocimiento, pero aquí particularmente, este se da entre mujeres, y se aprende de formas naturales, por medio de la observación, de la experimentación, del ensayo y error, y desde edades tempranas, bajo la orientación de madres o abuelas. Para las participantes de mayor edad, aprender a cocinar fue prácticamente una obligación, y evidencian procesamiento de los alimentos más tradicionales:

MS69: “desde niña aprendí a cocinar, recuerdo de mi infancia que nos tocaba madrugar a moler maíz para hacer arepas y caldo de papa con huevos para los obreros, luego ir al corral a ordeñar las vacas, sacar la leche a la carretera por donde pasaba el carro, y luego ir a estudiar”.

Es importante destacar que las dinámicas sociales que emergen en los contextos de alimentación se ven absolutamente atravesadas por la emocionalidad y la afectividad. Por un lado, el acto de cocinar se conecta en una relación recursiva con el estado de ánimo de quien cocina, pues la emocionalidad incide en el resultado de la comida, mientras que la comida incide en la emocionalidad al consumirla. Los sentimientos positivos como alegría, el amor y el disfrute, disponen a quien cocina de manera tal que el resultado sea agradable; de la

misma manera, los sentimientos negativos como la rabia, la tristeza y la frustración, invaden el proceso, haciendo que el sabor del plato no sea lo esperado. Por otro lado, los momentos de alimentación suelen ir acompañados de sentimientos positivos como la gratitud, la generosidad y el cariño, entre muchos otros, haciendo posible que sea un espacio agradable, confortable para quienes lo experimentan; mientras que cuando los momentos de alimentación se acompañan de tristeza, melancolía, rabia o frustración, generan malestar e incomodidad en cocineros y comensales:

MC36: “¡Pues imagínese usted irse a sentar a la mesa a almorzar y toda la familia y los chinos peleando y gritando! ¡Eso sería terrible! Como dice uno, al menos comamos en paz”.

c) La paz: ¿y eso con qué se come?

Si bien los académicos de los estudios para la paz han hecho una tarea copiosa en teorizar la paz y darle una definición no reduccionista al concepto, en este ejercicio se encuentra la determinación de discursos históricos y sociales dominantes que orientan lo que cada una de las participantes entiende por la paz, pero más interesante aún, es el carácter subjetivo – incluso más, intersubjetivo-, del significado que las mujeres tienen sobre este término. Al evocar estos significados, no sólo emergen esas premisas dominantes sobre la paz como ausencia de guerra, sino que sobresalen las experiencias de vida de cada una de ellas, que le otorga un sentido particular, donde quizás no se halle una definición de paz, sino que se enfrente una diversidad de “paces”.

Las experiencias en las que la guerra ha hecho parte de la vida de las personas, da paso a la construcción de un significado de paz orientado hacia la ausencia de la violencia directa, o en los términos de Jiménez (2009), una idea de paz negativa. Las mujeres también han atravesado por experiencias de carencia, de insatisfacción de necesidades básicas, por tanto

los significados responden a una idea de paz positiva, caracterizada por la ausencia de violencia estructural; es una paz donde el individuo y la sociedad percibe la seguridad de contar con el alimento esencial, posibilidad de trabajar, acceso a la educación, disminución de la pobreza, entre otras.

Sin embargo no es posible decir que las personas que no han atravesado por esas situaciones tengan paz garantizada, pues allí se manifiesta la necesidad de un tipo de bienestar consigo mismo y con los demás, la necesidad de una sana convivencia y de obrar bajo ciertos valores específicos, que socialmente han sido legitimados como buenos:

MZ26: “Pero, para darte una respuesta de lo que yo creo que es la paz, para mí es un estado de tranquilidad y serenidad que cada persona siente y transmite a los demás. Fortaleciendo lazos y dejando de lado cualquier acto que pueda dañar. O sea, es como una vaina que nace de ti, que compartes con los demás y que vuelve a ti.”

Es muy interesante la manera en que se hace frecuente la reciprocidad como un anhelo dentro de los significados de paz, cada quien, en un acto consciente procura hacer el bien a los demás y espera de los demás que hagan el bien; allí reside una noción de intersubjetividad, donde las acciones de uno se encadenan con las del otro, donde cada quien es responsable de otro, lo que genera una corresponsabilidad de todo un colectivo en la construcción de paz. Y en esa medida, se confirma la premisa de Ivon Wilches (2010), donde es imposible pensar la paz como algo externo a las personas o a su contexto social.

Hasta el momento es posible encontrar que en los significados de paz que construyen las mujeres dan cuenta de una dimensión individual de la paz y una dimensión social; que la primera involucra sentimientos, valores y actitudes que se ponen en relación con los demás, y la segunda involucra la paz negativa y positiva. Estas dimensiones no se relacionan linealmente, una no es causa de la otra, sino que se entrelazan, conformando un entramado

elevadamente complejo que involucra individuos, familias, grupos sociales, instituciones sociales, patrones relationales y símbolos culturales.

Así como en la academia, el estudio de la paz no se aleja del estudio del conflicto, en las comprensiones de los participantes, el conflicto suele ser necesario para hacer referencia a la paz; en ocasiones definiendo la paz como ausencia de conflicto, o en oportunidades definiéndola como la forma más adecuada de sobrellevar el conflicto.

MM53: “pues en la medida de lo posible, no tener problemas con nadie, poderse llevar bien con la gente que lo rodea a uno; pues eso de no tener problemas es relativo, porque uno siempre va a tener problemas en la vida, o los ha tenido, pero entonces procurar llevar bien eso, no maltratar ni hacerle daño a nadie, y que si a uno le han hecho mal, pues también aprender a perdonar, porque el que guarda rencor no puede tener paz, entonces la paz es saber perdonar y comprender al otro, no juzgarlo sin conocer, porque eso también se presta para problemas y malentendidos.”

Allí también se encuentra la característica inherente al ser humano del conflicto (Comins y otros, citado en París, 2013), esta es una comprensión que permite deconstruir la idea de la paz como una utopía de tranquilidad y plenitud, donde no hay problemas ni conflictos. Es muy significativo que las participantes manifiesten que no es posible prescindir del conflicto, que existe permanentemente en la vida, pues desde la línea de pensamiento que aquí se aborda, es posible establecer que además es necesario para avanzar (Wilches, 2010), para el desarrollo social y personal, para el cambio y la transformación.

Además, es significativo que planteen ciertas herramientas que cotidianamente su emplean para el afrontamiento de estas situaciones adversas de manera pacífica, que pueden ser el diálogo, buscar ayuda, no guardar rencor, perdonar y comprender al otro. Sin embargo es necesario tener en cuenta que cuando estas herramientas no sean suficientes, será necesario

acudir a otras novedosas y diferentes, que se mantengan bajo la línea de lo pacífico y apelando a la creatividad.

Estas herramientas, conducen a pensar en ciertas acciones que son necesarias en el desafío que propone el conflicto. Francisco Muñoz (2001), denomina *regulaciones pacíficas del conflicto* a aquellas respuestas que al conflicto que priorizan las necesidades de todas las partes inmersas en él, sin recurrir a la violencia, teniendo en cuenta valores como la equidad, la justicia y la libertad (Wilches, 2010). A este punto, es posible identificar dentro de las narrativas de las mujeres, acciones que dan cuenta de esta perspectiva de la paz, que aquí llamamos *acciones pacíficas*, puesto que no hay la necesidad de que exista un conflicto de por medio para que se den estas acciones, que a su vez no se reducen a meros comportamientos, sino que tienen una intencionalidad y una emocionalidad específica. Se presentaron en los resultados todas aquellas palabras que describen las acciones pacíficas, como el respeto, la responsabilidad, la compasión, el perdón, la bondad, la sincronía, la aceptación de la diferencia y la reconciliación.

Estas acciones se relacionan entre sí mediante 3 tipos de causalidad (Muñoz, 2011). Lineal, cuando una desencadena a otra, como la compasión desencadena la gratitud; retroactiva, cuando una acción es continuada e interactúa haciendo un recorrido circular, como cuando una persona realiza una acción respetuosa y a cambio recibe otra acción respetuosa; y recursiva, cuando una acción es productora de aquello que la produce, como la empatía puede producir aceptación de la diferencia, y a su vez esta produce empatía.

En esto último se evidencia con mayor claridad el carácter intersubjetivo de la paz, y de las acciones pacíficas. Las comprensiones de la paz de las mujeres dan cuenta de las acciones pacíficas como elementos constitutivos de la paz, y aquello que permite materializar el concepto abstracto y complejo que representa.

d) Todos los ingredientes en la misma olla: relación entre paz y alimentación

El primer elemento que tienen en común la paz y la alimentación, es que son actividades que se realizan cotidianamente. La cotidianidad es primordial en la construcción de realidad, porque los acuerdos sociales no están instituidos por un ente supremo, sino que son negociados constantemente y legitimados en el día a día, mediante el lenguaje como palabra y como acción (Agudelo y Estrada, 2012), en las prácticas y en las relaciones, es por esto que la paz, como fenómeno humano y social se construye en el día a día, así como se cocina cada día para poder alimentarse:

MM53: “uno intenta ahí cada día poner su granito de arena, en el día a día, porque uno no va a cambiar lo que no está como al alcance de uno, sino que toca así, ser buena gente en el barrio, en la casa, con los amigos, en el trabajo.”

Si en la conversación y en la práctica cotidiana se construye lo real, entonces es allí mismo donde se gesta el conocimiento, que está enmarcado en la cultura, la historia y el contexto social (Gergen, 1996). El conocimiento que circula en las situaciones objeto de esta investigación, puede concebirse como un conocimiento práctico dentro de una situación o un grupo, lo que se ha denominado “conocimiento moral práctico” (Bernstein, citado en Shotter, 2011), que orienta los comportamientos, que sustenta la experiencia, que repercute en los valores y las emociones (Agudelo y Estrada, 2012). En las narraciones de las mujeres es posible identificar un conocimiento como destreza en la cocina, es decir, es necesario saber cocinar, utilizar los utensilios, mezclar los ingredientes; pero además se evidencia un conocimiento que hace referencia a saber estar, saber sentir y saber comportarse, y es este conocimiento moral práctico que tienen en común los contextos de alimentación y el ejercicio de la paz:

MM53: “yo hago mis cosas según los valores que me han enseñado, el respeto, el amor, la honestidad, la amabilidad para con todo el mundo, porque yo digo que todos somos iguales, blancos, negros, ricos, pobres, bonitos, feos, pues todos somos hijos de Dios y todos merecemos que nos traten bien, no ser discriminados o rechazados por algo. Y yo a mis hijos siempre les enseñé eso, que nada de rechazar a otros (...), todos tenemos un lugar en este mundo y una misión y todos con los mismos derechos.”

MZ26: “creería que todos esos valores en el que uno pueda tanto sentir cosas bonitas y así mismo hacerle sentir al otro esas mismas cosas (...) uno necesita también tolerancia a la frustración, porque el que te diga que nunca le ha quedado algo feo, o mal hecho, o quemado, o crudo, es mentira (...) y eso es frustrante, da rabia, no joda, perder el tiempo y tener que volver a empezar. Pero entonces uno tiene que tranquilizarse, calmarse, coger impulso y empezar otra vez con paciencia, o ingeníarselas para arreglarlo”.

Estas dos narrativas contienen conocimientos morales prácticos para saber pensar, saber sentir y saber comportarse en situaciones que posibilitan la paz, y en la práctica de la cocina. No son conocimientos teóricos, ni alusivos a las destrezas; sino que posibilitan establecer acuerdos para la convivencia y el bienestar, y que devienen en acciones pacíficas, que ya se han nombrado previamente.

Ahora, si la tradición y la cultura tienen tanto peso en la manera en que significamos y vivimos la realidad, las personas cargan con un pasado que les precede, y seguramente entendemos que el colombiano es violento porque así hemos sido siempre; sin embargo, la cocina es un claro ejemplo de cómo es posible transformar la cultura y la tradición, pues como menciona la señora Sal:

“cómo ha cambiado el mundo, porque antes para yo poder hacer una arepa, tocaba primero moler el maíz y ahí sí la masa, y si no había gas, entonces hacer fuego para cocinarla

en el tejo, en cambio ahora vea, uno sólo compra el paquete y en un momento ya estuvo la masa”.

Si las personas transforman los alimentos para hacerlo más prácticos, ahorrar tiempo y esfuerzo, y obtener mejores ganancias, ¿no se podrán transformar las tradiciones violentas hacia prácticas culturales más pacíficas? ¿No sería más práctico y económico invertir esfuerzos en acciones pacíficas en lugar de violentas? Se ahorraría tiempo, dinero y energías si se enseñaran y fortaleciera la paz como un estilo de vida, en lugar de apagar los incendios de conflictos regulados violentamente.

Esta mezcla suculenta entre paz y alimentación permite identificar una cantidad de aspectos en común, que esta investigación se queda corta para lograr analizarlos como se merecen, puesto que de esa intersección emergen bastantes categorías interesantes, algunas de ellas se muestran en la figura 1.

Es así entonces, que de esta relación surgen en común sentimientos, actitudes y valores, que caracterizan a las prácticas de cocina y a las comprensiones de la paz desde las voces de las participantes. Sentimientos como la pasión, el altruismo, el amor propio el equilibrio y la satisfacción. Actitudes como la empatía, la neutralidad, el liderazgo, el diálogo, la participación activa, el reconocimiento del otro y la colaboración. Y valores como la justicia, la tranquilidad, la generosidad y la equidad.

Un escenario donde esto se materializa, es indudablemente el grupo de cocina que las mujeres han formado, que a pesar de la poca constancia de las reuniones, los momentos que comparten se caracterizan por todas estas categorías mencionadas previamente –sin desconocer los elementos negativos que allí surgen, pues no es un espacio de perfección-. Así es posible asumir este escenario para el desarrollo de potencialidades, de equilibrio y de armonía, que dan cuenta de la paz (Muñoz, 2009) como una construcción inacabada.

e) Un plato de cocción lenta: la paz imperfecta como definición de las dinámicas sociales que emergen en los contextos de alimentación.

La respuesta a las preguntas específicas que se han dado en los párrafos anteriores, permiten prever algo de lo que se ha hallado en términos de las dinámicas sociales que se producen en los contextos de alimentación como la materialización de un concepto fundamental para entender la paz como un proceso contextual y procesual: la paz imperfecta.

Como se ha evidenciado en apartados anteriores, hay una coherencia entre lo que se dice y lo que se hace en los contextos de alimentación experimentados por las participantes de esta investigación, especialmente en cuanto a la comprensión de ellas como seres humanos iguales, con respeto hacia la dignidad de ellas mismas y sus otros significativos; en el espacio que consolidan en torno a la cocina, existen acciones e intenciones de cooperación y reciprocidad. Estos conceptos coinciden con la manera en que Wilches (2010) en su estudio, comprende las implicaciones de la construcción de paz, y coinciden con las regulaciones pacíficas que propone Muñoz (2009), en su análisis de la paz imperfecta.

Este grupo de cocina, se manifiesta como un sistema humano, con vida propia, que surgió como una respuesta a las necesidades y aspiraciones de miembros de una comunidad, lo que lo posiciona como una iniciativa civil de construcción de paz, porque aun cuando no se pensaba de esa manera, el grupo ha podido construir una realidad concreta, con procesos organizativos que fomentan convivencia y bienestar para sus miembros. Lo cual es característico de la paz imperfecta como concepto, pues se aleja de una utopía y el ideal perfecto de la paz, se aleja de los mecanismos violentos; y en su lugar, se orienta a responder a violencias estructurales y culturales como la exclusión, el autoritarismo (Hernández, 2008)

y el desconocimiento del otro; da pasos orientados a proporcionar y conservar la tranquilidad y la armonía en el día a día.

Esta iniciativa de cocina ha permitido transformar la realidad de las mujeres, quienes construyen un proyecto participativo, orientado al bien común, que intenta proteger la integridad de sus culturas, su territorio, su autonomía y autodeterminación (Hernández, 2008). Que permite trasladar estas acciones y reflexiones de paz a otros contextos, como sus hogares, sus lugares de trabajo y su comunidad, generando una cultura de paz en torno a la preparación y consumo de alimentos.

Muñoz (2001) y Hernández (2008), mencionan que la paz imperfecta se da en el ejercicio del poder como la capacidad de transformar situaciones y establecer procesos decisarios participativos, donde el liderazgo se pone al servicio del bien común y el poder se redistribuye de manera horizontal. Lo que ocurre en el grupo de cocina de estas mujeres es que el poder circula entre ellas y todas en algún momento lideran el encuentro; hay una distribución de tareas que fomenta la participación activa, reconociendo que cada quien tiene algo para aportar desde lo que tiene, desde lo que sabe o desde lo que piensa.

En el ejercicio de la paz imperfecta es importante forjar la equidad entre los géneros, procurando la participación tanto de hombres y mujeres en la construcción de sociedad; es por eso tan valioso el componente de empoderamiento de la mujer que proporciona la cocina y los momentos de alimentación, pues más allá de los imaginarios sobre el rol de la mujer como ama de casa, o de la cocina como espacio de reclusión de la mujer, esta investigación propone el escenario de la cocina como un lugar y una práctica que dota a las mujeres de posibilidades para controlar sus vidas, para adquirir confianza, para acceder a los recursos y tener el control sobre ellos, características que según Wilches (2010) definen al empoderamiento. Además de fortalecer la autonomía, la capacidad de decisión y la libertad

de las participantes, reconociéndose como sujetos de derechos con el control de su propia vida:

ML41: “uno sí siente que ese es un espacio como que es sólo de uno, que nadie me está mirando o juzgando, o diciendo qué debo hacer, porque yo sé cómo hacerlo, pues, la mayoría de veces (risas), pero que si me equivoco no pasa nada grave”.

Adicionalmente, el empoderamiento que otorga el conocimiento, el dominio de un saber o un arte, prepondera en estos escenarios, donde estas mujeres, que son quienes cocinan de manera frecuente en sus hogares, se sienten capaces en la medida en que dominan ese saber, y se reconocen como potenciales transmisoras de dicha sabiduría, les permite sentir esa responsabilidad de construir cultura y mantenerla desde lo que cocinan y enseñan a otras personas.

En este mismo sentido, la construcción y legitimación de *conocimiento moral práctico* se posibilita y potencia en el contexto de la alimentación, en la medida que a partir de la comida es posible expresar sentimientos, pensamientos, actitudes y valores, que corresponden con el saber sentir, saber pensar y saber actuar para la paz y la cocina; permitiendo desde allí legitimar esas acciones pacíficas que consolidan la paz imperfecta, cobrando especial relevancia el trabajo colaborativo, la participación, la comprensión y aceptación de la diferencia, el reconocimiento del otro y el altruismo.

Al afirmar que la paz imperfecta define lo que ocurre entre las personas cuando cocinan y se alimentan, es hacer una apuesta imperturbable por la comprensión de los fenómenos sociales como dinámicos, inacabados, producto del lenguaje y de la relación entre las personas. Por ende la paz, no escapa de ello, la paz se construye día a día, no es un proceso lineal con dirección sólo adelante, sino que se edifica con acciones, sentimientos y pensamientos, dando pasos hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados, arriba y abajo; no es,

ni será nunca un producto terminado; por lo cual resulta esperanzador pensar en que la paz no es una meta, sino un camino, o múltiples caminos, la paz es un estilo de vida, y en ese sentido, mutable, incertidumbre e imperfecta.

V. Conclusiones

En relación con el objetivo general del presente estudio, es posible concluir que el concepto de *paz imperfecta* define las dinámicas sociales que emergen en los contextos de alimentación que comparten las mujeres participantes, pues allí se construyen relaciones de cooperación, altruismo y equidad.

La paz imperfecta se evidencia en los contextos de alimentación cuando hay una coherencia entre lo que se dice y lo que se hace, particularmente en lo que respecta a conceptos como el respeto, el valor de la igualdad y la reciprocidad.

La paz imperfecta se materializa mediante acciones pacíficas, que en el marco contextual de la alimentación, se caracterizan por sentimientos positivos como el amor, la alegría, la pasión y el disfrute; por valores como la solidaridad, la generosidad, la armonía y la justicia; y por actitudes como el servicio, la dedicación, la empatía y el liderazgo.

Una iniciativa civil como el grupo de cocina estudiado, se consolida como una realidad concreta que se organiza por medio del lenguaje, apostándole a las acciones pacíficas como la organización social, la convivencia y el bienestar.

La paz imperfecta, así como la cocina y la alimentación, son procesos humanos y sociales que se construyen en la cotidianidad, por medio de la creación y recreación de prácticas, símbolos y significados compartidos.

Las dinámicas sociales que emergen en el contexto estudiado, dan cuenta de intenciones y posibilidades que fomentan la participación, la autonomía y la protección de un legado cultural relevante para las integrantes del grupo.

La paz imperfecta se da en el ejercicio equitativo del poder y tiene la capacidad de transformar realidades; en el caso de las participantes de esta investigación, el escenario de la cocina funciona como una plataforma de empoderamiento, que fortalece la

autodeterminación, la capacidad de decisión, el liderazgo y la distribución de poder de forma horizontal.

En relación con el segundo objetivo específico, se puede concluir que en el contexto de la cocina, las mujeres participantes explotan recursos y potencialidades personales y colectivas, que ponen al servicio de sus otros significativos.

Así mismo, que para las acciones pacíficas y la práctica de la cocina, es fundamental la construcción de conocimiento moral práctico, que indique saber sentir, saber decir, saber pensar y saber actuar en función de la paz.

El saber popular y la tradición cultural y familiar son dignos de ser recuperados y legitimados en la medida que aporten símbolos, significados y prácticas para la construcción de escenarios pacíficos.

En relación con el primer objetivo específico, se concluye que los significados que las mujeres han construido sobre la paz tienen un componente extraído de los discursos sociales más dominantes y un componente de la experiencia personal en relación con situaciones de violencia y paz.

Debido a las múltiples experiencias de vida, que pueden suscitar infinidad de significados sobre el término, es posible hablar no de La Paz, sino de “paces”.

Las experiencias de vida y los discursos sociales disponibles, permiten pensar en la paz como ausencia de guerra o de violencia directa, lo que se define como *paz negativa*. Sin embargo, ese es sólo un componente de la paz.

Las experiencias de vida y los discursos sociales disponibles, invitan a pensar en la paz como una utopía o un ideal de perfección, caracterizada por la ausencia de violencia estructural, lo que se define como *paz positiva*. Sin embargo, la disertación invita a no

concebir la paz como perfecta y plena, sino como un proceso constante de construcción colectiva.

Es frecuente encontrar en los relatos de las participantes, ideas alusivas a la paz, que guardan estrecha relación con estados como tranquilidad, armonía, bienestar, tanto a nivel individual como con los otros significativos.

Los significados de paz, evidencian un carácter intersubjetivo; un reconocimiento de la responsabilidad que se tiene sobre el otro, y la expectativa de reciprocidad de las buenas acciones y los sentimientos positivos.

El conflicto muchas veces es evocado para aproximarse al significado de paz. En algunas ocasiones contraponiendo un concepto al otro, en otras ocasiones, identificando la paz como la manera apropiada de afrontar el conflicto. En este sentido, las mujeres asumen el conflicto como inherente, pues siempre va a existir en la vida humana.

Las formas que se presentan de manera frecuente en las narrativas de las mujeres, para afrontar el conflicto, hacen alusión al diálogo, la búsqueda de ayuda, el perdón y la reconciliación. Características de las cuales se sirve la paz imperfecta.

En relación con el tercer objetivo específico, es posible comprender que la cocina y los momentos destinados a la alimentación, se constituyen como espacios para el encuentro, la congregación, el establecimiento y fortalecimiento de relaciones sociales significativas.

Al ser un escenario apto para la congregación y la conversación, moviliza también la solidaridad, la cooperación y el compartir, dando paso al fortalecimiento del tejido social, concretar símbolos y significados mediante los hábitos, las expresiones culturales y los saberes populares.

La cocina, con sus métodos de transformación de alimentos, las recetas y los alimentos que se consumen, hacen parte del acervo cultural de una sociedad, que aporta a la

construcción de identidad colectiva, de manera que precisa su recuperación y recreación constante.

Los hábitos alimenticios varían dependiendo de la ocasión. Durante los días hábiles se vive con menos énfasis el aspecto relacional, sin embargo este se ve potenciado en fines de semana, donde el tiempo permite mayor interacción entre los miembros de la familia.

Especialmente en celebraciones especiales, la manifestación de rituales culturales y religiosos, como cumpleaños, día de la madre, bautizos o matrimonios, suelen desarrollarse en torno a una intención tácita de congregación social, fortalecer vínculos y en torno a la comida.

La economía, el territorio, las necesidades biológicas, y los significados culturales atraviesan la posibilidad de acceder a los alimentos y a priorizar unos sobre otros.

En las prácticas de alimentación se da un ejercicio del poder, que aunque particular para cada caso, suele estar relacionado con el recurso económico o el conocimiento y la experiencia para cocinar, entre varios otros.

La elección de los alimentos, la preparación de los mismos, y los rituales en torno a su consumo, dan cuenta de la identidad colectiva de un grupo social, así como de la identidad personal de cada sujeto.

Las dinámicas que emergen alrededor de la cocina y la alimentación se establecen en una relación recursiva con la emocionalidad y la afectividad, donde cada una causa efectos en la otra, sean positivos o negativos.

VI. Limitaciones y prospectiva

Como un aspecto a fortalecer dentro de la investigación, estaría el abordar las mismas categorías desde otras perspectivas metodológicas, de manera que se puedan tejer puentes más sólidos entre el contexto social y el conocimiento académico, por ejemplo, una metodología de corte interventivo como IAP o investigación-acción.

Teniendo en cuenta la población en la que se desarrolla la intervención, para posteriores desarrollos, sería adecuado incluir la perspectiva de género como una posibilidad para realizar lecturas de la realidad posibilitadoras del empoderamiento femenino, en este caso.

La investigación plantea categorías amplias, de donde emergen nuevas categorías que ameritan un análisis profundo y detenido, de manera que brinde a las disciplinas mayores elementos en la comprensión de la paz y de la alimentación, posibilitando así generar perspectivas que lleven a la acción, fortaleciendo los recursos que ya existen en las poblaciones.

Al analizar los resultados de la investigación, la recomendación que sugiere es continuar fortaleciendo las comprensiones autónomas de la paz, que no dependan de la violencia para ser explicada; así como la experiencia de esta desde las prácticas más cotidianas.

Futuras investigaciones pueden ser propuestas atendiendo a líneas de investigación que relacionen los contextos de la alimentación con el fortalecimiento de la resiliencia, las redes de apoyo y el tejido social, y los procesos de autoestima, autoconocimiento y autonomía. Indagando por la relación de estas categorías con la construcción de paz y la transformación de conflictos.

VII. Referencias bibliográficas

Documentos, declaraciones, leyes y noticias

- Álvarez, M. (2005). La cocina como patrimonio intangible. En Comisión para la Preservación del Patrimonio Histórico Cultural de la Ciudad de Buenos Aires (comp.) *La cocina como patrimonio (in)tangible.* (pp. 11-26) Buenos Aires: Comisión para la Preservación del Patrimonio Histórico Cultural de la Ciudad de Buenos Aires.
- Anónimo (24 de agosto de 2016). La cocina también es partícipe de la paz. *El espectador.* Recuperado de <http://www.elespectador.com/noticias/paz/cocina-tambien-participe-de-paz-articulo-650969>
- Banco de la República. (2015). *Los niños piensan la paz.* Bogotá, Colombia: Banco de la República.
- Boza, J. (Octubre de 2016). Antropología de la alimentación. En A. Caracuel (Presidencia) *V ciclo de conferencias de alimentación fuera del hogar.* Simposio llevado a cabo en la Real Academia de Ciencias Veterinarias de Andalucía Oriental, Málaga, España. Disponible en <http://helvia.uco.es/xmlui/handle/10396/3988>
- Centro de Arte y Cultura UTadeo. (Productor) (2016). Paz y cocina en las conferencias “Paz mi pez”. [Archivo de video]. Recuperado de <http://www.utadeo.edu.co/es/noticia/destacadas/centro-de-arte-y-cultura/4761/paz-y-cocina-en-las-conferencias-paz-mi-pez>
- Centro de Memoria, Paz y Reconciliación. (3 de marzo de 2013). Sabores y saberes. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://centromemoria.gov.co/sabores-y-sabores/>
- Constitución Política de Colombia, Asamblea Nacional Constituyente, Bogotá, Colombia, 4 de julio de 1991.
- Cusack, I. (2000). African cuisines: récipes for nation-building? *Journal of African Cultural Studies.* 13(2), 207-225.
- Declaración Universal de Derechos Humanos, Asamblea General de las Naciones Unidas, París, Francia, 10 de diciembre de 1948.
- Ministerio de Cultura. (2012). *Manual introductorio a la biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia.* Bogotá: Ministerio de Cultura.

- Ministerio de Cultura. (2013, mayo 5). Cocinas tradicionales: sabores y saberes de Colombia. Cultural al Aire TV. [Archivo de video] Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=aXYd7l-Bx_o
- Prosperidad Social y UNODC. (2010). *Cocina y paz: recetas de cocina con productos de desarrollo alternativo para la paz*, Medellín, Colombia: Cuéllar Editores.
- Red de Territorios por la Paz (5 de febrero de 2016). Gastronomía con sentido social. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://territoriosporlapaz.gov.co/somos-constructores-de-paz/constructores-de-paz/gastronom-con-sentido-social>
- Sadik, N. (Julio/Agosto de 2012). Cooking for Peace. New Internationalist. P. 35
- Uribe, D. En TEDx [TEDx Talks]. (2014, diciembre 10). Todo pueblo está en condiciones de alcanzar la paz | Diana Uribe | TEDxUniversidadPiloto [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=ixgWYY8BORo>

Bibliografía crítica

- Aguirre, P. (Noviembre de 2007). Qué puede decirnos una antropóloga sobre alimentación. Hablando sobre gustos, cuerpos, mercados y genes. En J. Sanagua (Presidencia) *5º Congreso internacional de cardiología por internet*. Congreso llevado a cabo por la Federación Argentina de Cardiología, Argentina. Disponible en <http://www.fac.org.ar/qcvc/llave/c027e/aguirrep.php>
- Agudelo, M. y Estrada, P. (2012). Constructivismo y construcionismo social: algunos puntos comunes y algunas divergencias de estas corrientes teóricas. *Prospectiva*. 17(1). 353-378.
- Ascorra, P. (2002). Acción organizacional y socioconstrucciónismo. Revista de psicología de la Universidad de Chile. 11(1), 165-173.
- Briñol, P., Horcajo, J., Becerra, A., Falces, C. y Sierra, B. (2002). Cambio de actitudes implícitas. *Psicothema*. 14. 771-775.
- Burr, V. (2003). *Social constructionism*. New York, United States: Routledge.
- Callejo, J. (2002). Observación, entrevista y grupo de discusión: el silencio de tres prácticas de investigación. *Revista española de salud pública* 76(5) P 409-422.

- Carrasco, N. (2007). Desarrollos de la antropología de la alimentación en América Latina: hacia el estudio de los problemas alimentarios contemporáneos. *Estudios sociales* (*Hermosillo, Son.*), 15(30), 80-101.
- Castillo, E. (2000). La fenomenología interpretativa como alternativa apropiada para estudiar los fenómenos humanos. *Investigación y educación en enfermería* 18(1). P 27-35.
- Concha, M., Forero, C. y Puerto, N. (2005). *Significado de ciudadanía en las narrativas de cinco jóvenes víctimas del acto terrorista llevado a cabo el 15 de noviembre de 2003 en la zona rosa de Bogotá*. (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá.
- Contreras, J. y Gracia, M. (2005). Alimentación y Cultura: perspectivas antropológicas. Barcelona, España: Ariel.
- Echeverri, A. y León, V. (2013). *Construcciones de identidad de género transformista: performatividad, relaciones y narrativas* (Tesis de pregrado). Universidad Santo Tomás, Bogotá.
- Estrada, A. y Diezgranados, S. (2007). *Construcionismo social: aportes para el debate y la práctica*. Bogotá, Colombia: Universidad de los Andes.
- Fisas, V. (2006). Cultura de paz y gestión de conflictos. Barcelona: UNESCO.
- Gergen, K. (1996). *Realidades y relaciones: aproximaciones a la construcción social*. Barcelona, España: Paidós.
- Gergen, M. & Gergen, K. Draft copy for K. W. Schaie (Ed.) (2000) Social structures and aging. New York: Springer. The New Aging: Self Construction and Social Values. Recuperado de http://www.swarthmore.edu/Documents/faculty/gergen/The_New_Aging.pdf
- Gergen, K. y Gergen, M. (2011). *Reflexiones sobre la construcción social*. Barcelona, España: Paidós.
- Hernández, E. (2008). La paz imperfecta que construyen las iniciativas de paz de base social en Colombia. En Salamanca, M. (Coord.). *Las prácticas de resolución de conflictos en América Latina*. (Pp. 137-152) Bilbao, España: Deusto.
- Hernández, R., Fernandez, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill

- Jiménez, F. (2009). *Saber pacífico: la paz neutra, marco para una agenda de Estudios para la Paz*. Loja, Ecuador: Universidad Técnica Particular de Loja.
- López, M. y Muñoz, F. (2004). Historia de la paz. En Molina, B. y Muñoz, F. (comp.) *Manual de paz y conflictos*. (pp. 43-66). Granada, España: Universidad de Granada.
- Meléndez, J. y Cáñez, G. (2010). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local. El caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. *Estudios Sociales*, 1. 182-204.
- Molero, F. (2003). Psicología social de los valores humanos. Desarrollos teóricos, metodológicos y aplicados. *Revista de Psicología del Trabajo y las Organizaciones*. 19(2), 215-218.
- Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica*. Neiva, Colombia: Universidad Surcolombiana.
- Muñoz, F. (2001). Paz imperfecta. En López, M. (dir.) *Enciclopedia de paz y conflictos*. (pp. 898-900). Granada, España: Universidad de Granada.
- Muñoz, F. (2009). Clío y Eiréne. Una Paz conflictiva e imperfecta. *Reflexión Política*. 11(21), 30-42.
- Ospina-Alvarado, M., Carmona, J. y Alvarado, S. (2014). Niños en contexto de conflicto armado: narrativas generativas de paz. *Revista Infancias Imágenes*. 13(1), 52-60.
- Ospina-Ramírez, D. y Ospina-Alvarado, M. (2017). Futuros posibles, el potencial creativo de niñas y niños para la construcción de paz. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. 15(1), 175-192.
- París, S. (2013). Naturaleza humana y conflicto: Un estudio desde la Filosofía para la Paz. *Eikasia Revista de Filosofía*. P. 109-116.
- Pearce, W. (2010) *Comunicación interpersonal, la construcción de mundos sociales*. Bogotá, Colombia: Universidad central.
- Ruiz, M. (2015). Alimentando la vida frente al desplazamiento forzado: memoria y cocina como propuestas de paz. *Revista Eleuthera*, 12(1), 112-130.
- Rodríguez, D. y Valdeoriola, J. (2009). *Metodología de la investigación*. Barcelona, España: Universitat Oberta de Catalunya.
- Shotter, J. (2001). *Realidades conversacionales. La construcción de la vida a través del lenguaje*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.

- West, I. (2007). Performing resistance in/from the kitchen: the practice of maternal pacifist politics and La WISP's cookbooks. *Women´s Studies in Communication*. 30(3), 358-383.
- Wilches, I. (2010). *Paz con género femenino. Mujeres y construcción de paz*. PNUD – UNIFEM. Recuperado de <http://www.mzc.es/investigacion/download/paz-con-genero-femenino-mujeres-y-construccion-de-paz/>