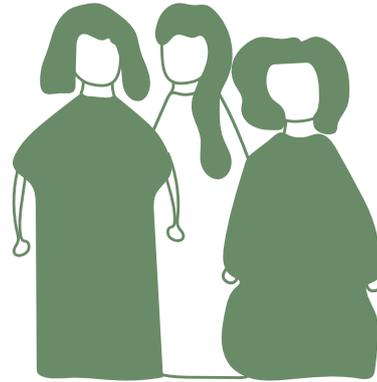




DISEÑO|UC
Pontificia Universidad Católica de Chile
Escuela de Diseño



Herbolaria
en comunidad.

Autora: Macarena Irarrázaval Tagle
Profesora Guía: Elena Alfaro

Julio, 2021 | Santiago, Chile

Tesis presentada a la Escuela de Diseño de la Pontificia Universidad Católica de Chile para optar al título profesional de Diseñador.

Quiero partir agradeciendo a mi hermano mayor por enseñarme y hacerme ver la importancia de estar, aprender, vivir y revitalizar el actuar en comunidad.

También a todos los profesores de esta universidad que estuvieron dispuestos a atender mis dudas y guiarme en minutos confusos. Sobre todo a Elena Alfaro que me acompañó de cerca todo el proceso, poniendo todos sus conocimientos y ganas en que mi proyecto fuese desarrollado de la mejor forma.

Por último quiero agradecer a la Fundación Huertas Comunitarias porque una vez que les presenté el proyecto me recibieron de brazos abiertos para colaborar con ellos, depositando su confianza en mí. Y a las vecinas de la población San Rafael en La Pintana por participar activamente del proyecto.

Contenidos

[007] **01**
INTRO AL PROYECTO

- [008] 1.1 Motivación Personal
- [010] 1.2 Abstract

[012] **02**
CONTEXTO

- [013] 2.1 Población Mapuche urbana
 - [013] *Warria*
 - [015] *Buen Vivir o Küme Mogem*
 - [018] *Interculturalidad*
- [019] 2.2 Plantas medicinales de tradición Mapuche
 - [019] *Patrimonio cultural inmaterial*
 - [021] *La huerta y la herbolaria*
 - [024] *Rol de la mujer*
- [025] 2.3 Diseño y co-creación
 - [025] *¿Qué es?*
 - [028] *Participación y aporte cultural*

[030] **03**
USUARIO

- [031] 3.1 Arquetipos
- [033] 3.2 Mapa de ecosistemas
- [034] 3.3 Usuario clave
 - [034] *Análisis de compromiso*
 - [035] *Comunidad participativa*

[037] **04**
FORMULACIÓN

- [038] 4.1 Oportunidad de diseño
- [040] 4.2 Formulación y objetivos
- [042] 4.3 Antecedentes y referentes
 - [042] *Antecedentes sobre experiencias comunitarias*
 - [043] *Antecedentes sobre registro de experiencias*
 - [044] *Referentes*

[046] **05**
DESARROLLO DEL PROYECTO

- [047] 5.1 Metodología
- [051] 5.2 Rol del diseñador/a
- [053] 5.3 Mapas del servicio
- [055] 5.4 Etapas del proyecto

[057] **06**
CO-CREACIÓN Y TESTEOS

- [059] 6.1 Sesión de co-creación 1
- [067] 6.2 Sesión de co-creación 2
- [073] 6.3 Sesión de Implementación
- [078] 6.4 Sesión de co-creación 4
- [084] 6.5 Testeos gráficos

[091] **07**
RESULTADO FINAL

- [092] 6.1 General
 - [092] *Características del proyecto*
 - [093] *Identidad del proyecto*
 - [096] *Mock up web*
- [098] 6.2 Instrucciones para el mediador
- [100] 6.3 Herramientas de co-diseño imprimibles

- [102] 6.4 Registro gráfico: Cuadernillo rellenable
- [104] 6.5 Huerto de hierbas medicinales San Rafael

[107] **08**
IMPLEMENTACIÓN

- [108] 7.1 Modelo de negocios
- [109] 7.2 Tabla de costos
- [110] 7.3 Proyecciones
- [111] 7.4 Fondo ciencia pública

[113] **09**
CONCLUSION PERSONAL

- [114] 8.1 Mi visión

[117] **10**
REFERENCIAS

[122] **11**
ANEXOS





01

Introducción al proyecto

Motivación Personal

Desde los inicios de la humanidad, las personas siempre fueron dependientes de la naturaleza y sus recursos. Por lo tanto, era su deber conocer sus ciclos, propiedades y los cuidados que necesita. Sin embargo, este vínculo de equilibrio fue cambiando con el tiempo hasta llegar a una relación extractivista que no comprende de ciclos, cuidados, ni respeto por el ambiente. Es así como el mundo llegó a estar en crisis; ecológica, social, económica y espiritual. “La mega crisis. Mega: algo de enormes proporciones, es una crisis que lo abarca todo. Cuando todo está en crisis lo peor puede suceder: el hombre del siglo XXI no tiene interioridad: a nivel psicológico y espiritual aún hay algo que se puede corregir” (Soubllette, 2019).

En lo personal, esta crisis que se menciona me inquieta constantemente desde hace ya mucho tiempo. Desde

que comprendí que el sistema o modelo occidental capitalista en que me crié es carente de espiritualidad ligada a la naturaleza he buscado estos conocimientos en otras partes, porque creo que la madre tierra, sus ecosistemas y ecología son los mejores maestros de cómo habitar y relacionarse en este mundo. Es así cómo he llegado a admirar a los pueblos originarios de nuestro país, sobretodo a los Mapuches y su cosmovisión. Ya que su estilo de vida fue construido a partir de la observación y comprensión de la naturaleza, generando respeto y cuidado por esta. Por eso en este proyecto me propuse investigar sobre la medicina natural Mapuche, que es una de las muchas ramas de su cultura y cosmovisión.

Al buscar la definición de herbolaria el resultado es: “Persona que se dedica a recoger hierbas y plantas medicinales, o



Imágenes de flores. Fuente: Elaboración propia.

Botánica aplicada a la medicina” (Real Academia Española). La práctica de la herbolaria ha sido una herramienta clave para mi comprensión y proceso personal de comprender la naturaleza y sus ciclos. Primero me sentí atraída por la belleza de las flores, luego por la curiosidad de saber sus nombres y formas de cultivo. Por último se cruzó en mi camino Faumelisa Manquepillan, mujer Mapuche poseedora de saberes que me dio a probar tintura madre de canelo. Producto que hoy sé que es una maceración de canelo en aguardiente. Esta experiencia gatilló mi interés por los usos medicinales de las plantas y por reconocer el valor de la cultura Mapuche que hay detrás de estos conocimientos.



Imágenes huerta floral. Fuente: Elaboración propia.

Abstract

Herbolaria en comunidad es un proyecto de innovación social en donde el mediador de la experiencia co diseña en conjunto a la comunidad con que se trabaja. En este caso fue con las vecinas de la población San Rafael de La Pintana. Este grupo se caracteriza por ser multicultural y tener un alto número de población Mapuche, quienes poseen saberes por tradición oral. Este proyecto busca reactivar esta tradición para que el conocimiento se comparta y se revitalice el patrimonio cultural inmaterial de este pueblo en un contexto urbano.

El proyecto tiene tres ejes principales; el primero es generar diálogo y pensamiento creativo dentro de la comunidad a través

de herramientas de diseño, con el objetivo de compartir conocimientos. El segundo es diseñar un espacio y crear un sistema de cultivo de plantas medicinales para generar un entorno que permite el intercambio de conocimientos y aprender a través de la experiencia de cultivar, cosechar y hacer preparaciones herbales. El tercer y último eje es el registro gráfico de estos saberes, resumido en un cuadernillo que permite plasmar los conocimientos compartidos durante la experiencia.

Palabras clave: *Co-diseño, Interculturalidad, Hierbas Medicinales, Tradición Mapuche.*





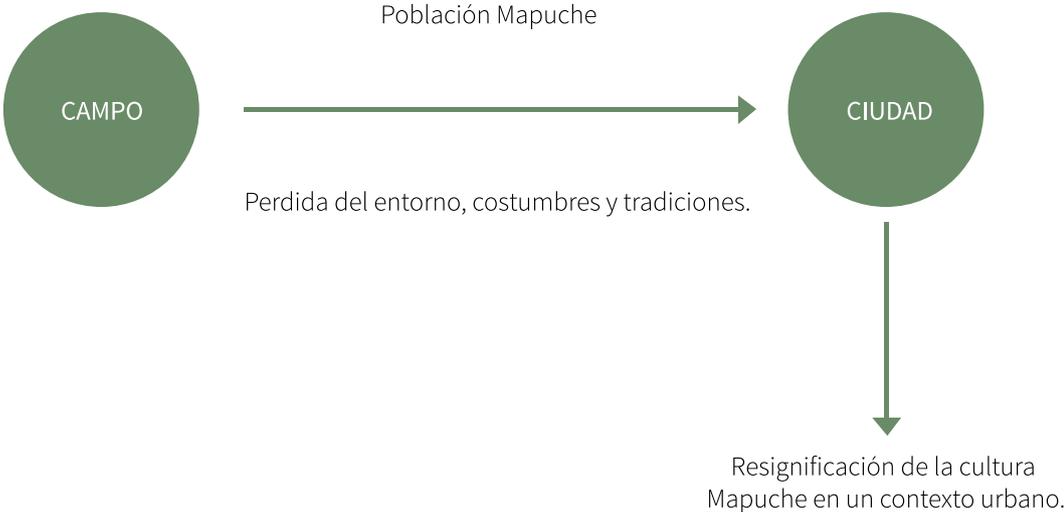
02

Contexto

Población Mapuche urbana

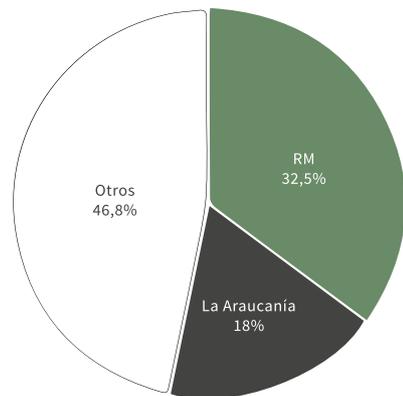
Warria

La warria es la ciudad en Mapudungún y para este proyecto tiene gran importancia ya que es un territorio nuevo para la población mapuche. Originalmente, “El pueblo mapuche reconoce su territorio como base de su existencia y cultura. Es denominado en lengua originaria mapuche Wallontu Mapu o Wallmapu que significa tierra circundante”. Comprendiendo esto, la warria o ciudad es un obstáculo en la expresión de la cultura mapuche ya que es necesaria la adaptación y apropiación del lugar para poder expresar su cultura como se hace en el Wallmapu. Se podría decir que el proceso migratorio de la población mapuche tiene consecuencias culturales y ya que este fenómeno ocurrió y sigue ocurriendo a gran escala, la conservación de la cultura mapuche se pone en tensión y riesgo frente a la vida en la ciudad. Se analizó la población urbana mapuche para cuantificar el problema cultural que se enfrenta hoy.



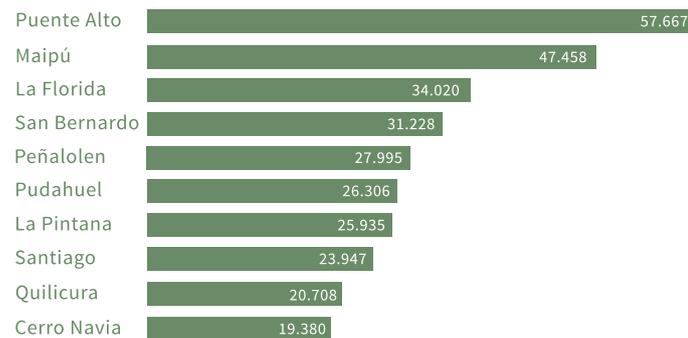
Elaboración propia a partir del texto "Conociendo la cultura Mapuche del Consejo Nacional de la Cultura y las Artes.

Población Mapuche en RM, La Araucanía y las otras regiones



Elaboración propia a partir de la noticia "En la RM vive casi el doble de mapuches que en La Araucanía" por X. Bertin y P. Basadre publicada en La Tercera, 2018.

Las 10 comunas de la RM con mayor número de población mapuche



Al ver las cifras y la alta población mapuche urbana que existe, hace sentido preguntarse ¿Porqué si hay alta población indígena mapuche en la ciudad de Santiago su cultura es invisibilizada? Esta pregunta nos propone un escenario en el cual el patrimonio cultural inmaterial de medicina natural mapuche puede ser revalorizado en este contexto urbano. En los gráficos se observa que La Pintana es de las diez comunas con mayor población mapuche en la capital, razón por la cual el proyecto será llevado a cabo en esta comuna y se considera favorable la interculturalidad a la que se estará en contacto al minuto de realizar.

Buen Vivir o Kúme Mogem

Al hablar de sustentabilidad o desarrollo sostenible en un contexto Latinoamericano, surge el concepto del “Buen Vivir” o “Vivir en armonía” para el cual hay una traducción en cada una de las lenguas de los pueblos originarios: “El Buen Vivir es un concepto que sirve para agrupar diversas posturas, cada una con su especificidad, pero que coinciden en cuestionar el desarrollo actual y en buscar cambios sustanciales apelando a otras relaciones entre las personas y el ambiente” (Gudynas, 2011). Esta manera

de ver el futuro abarca un conjunto de ideas y valores, tales como; el conocimiento, el reconocimiento social y cultural, los códigos de conductas éticas e incluso espirituales en la relación con la sociedad y la Naturaleza que funcionan como reacción y alternativa a la visión convencional del desarrollo.

Al comprender este término y hacia donde apunta, se hace inevitable incluir y rescatar la cosmovisión indígena al pensar o planear un futuro sostenible en el tiempo. Aunque los pueblos originarios no hablan de “sustentabilidad” como tal, ya que esta es una práctica que se

da de manera natural en su estilo de vida, al estar conectado profundamente con la naturaleza y basado en la reciprocidad, “Nosotros creemos en un modelo de desarrollo diferente al vigente, basado en el derecho de definir y conducir nuestro destino, de forma soberana y ambientalmente sostenible, respetando la diversidad, y los valores sociales y humanos. Históricamente hemos practicado la sustentabilidad humana, material y espiritualmente en armonía con la naturaleza” (Manchineri, 2002). El buen vivir es mucho más que un estilo de vida que permita el



*Volcán.
Fotógrafo: Trevor Manoy*



*Manos.
Fotógrafo: Gabriel Jiménez*



Ventana y banderas.
Fuente: Elaboración propia.

“bienestar”, sino que es una forma de ver el mundo, las relaciones entre sus agentes, comprender la ecología de los ecosistemas y el relacionarse de una manera equilibrada con la naturaleza. Sin embargo, tiene también la vista puesta en el futuro, en el desarrollo económico, en la comprensión de las ciudades y en una nueva forma de hacer comunidad. Todas estas características, permiten imaginar un futuro distinto al que esperamos ahora.

Son muchos los exponentes de

distintas culturas indígenas que hablan sobre este concepto. Una de ellas es Silvana Cusinaqui, y dice: “La pacha nos habla de muchas maneras y nos hace dar cuenta de que algo está mal. No puede recaer todo en los pueblos indígenas, todos tenemos que cambiar la forma de consumir y relacionarse con la tierra”. De esta forma nos hace partícipes a todos del cambio, y otorga la responsabilidad de observar y comprender a la “pacha” para así poder avanzar hacia una realidad más cercana a lo que busca el

buen vivir. Es necesario destacar que, si bien una persona externa a la cultura indígena puede participar del cambio, el término “Buen vivir” jamás se puede descontextualizar de su significado indígena. Ya que esto podría atribuirle características incorrectas o ajenas al término que provocan la desvalorización y pérdida de sentido de este. Es por esto que la propuesta del buen vivir abre las puertas a la interculturalidad y un futuro en donde se revalorizan los saberes ancestrales.

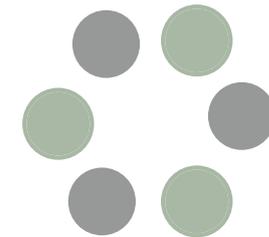
“El Buen Vivir permite el reforzamiento de identidades, y para muchas culturas se pone en juego sus esencias, y no sus márgenes”
Gudynas, 2011.

Interculturalidad

Al hablar del buen vivir se menciona la interculturalidad y es necesario definir este concepto. La interculturalidad nos ayuda a integrar la concepción indígena del buen vivir a una comunidad multicultural. Es importante dejar en claro que la interculturalidad no es solamente la coexistencia de culturas en un territorio, es más que eso. Según Alavez (2014), involucra tolerancia (respeto entre culturas), pluralismo (participación activa y voluntaria de una comunidad múltiple) y multiculturalidad (participación de distintos pueblos y sus conocimientos). Una comunidad intercultural comprende la multiplicidad de etnias que toleran las creencias ajenas y participan en el intercambio de tradiciones y saberes. Es la integración de distintas culturas, donde el compartir tradiciones tiene

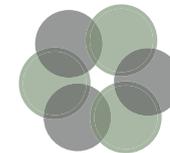
gran importancia y el dar a conocer la cosmovisión cultural de cada integrante da valor e identidad al grupo multicultural que se está formando, coexistiendo y relacionándose.

Las riquezas de la interculturalidad son muchas y se pueden describir no solo como el; “Aprovechamiento de la diversidad cultural para el desarrollo creativo, sino también hacia el desarrollo de competencias interculturales” (Dziedziwicz, Gajda, & Karwowski, 2014 y Said-Valbuena, 2019). Esta cita nos permite comprender la interculturalidad como un espacio y oportunidad para la innovación, al ver la riqueza de la multiculturalidad y como el integrar culturas que comparten un espacio físico pueden verse beneficiadas al compartir conocimientos.



Multicultural: coexistencia de culturas

V/S



Intercultural: interacción de culturas

Plantas medicinales de tradición Mapuche

Patrimonio Cultural Inmaterial

La medicina natural mapuche es considerada patrimonio cultural inmaterial. Que según la UNESCO se refiere a las prácticas, expresiones, saberes o técnicas transmitidos por las comunidades de generación en generación. Esto es relevante ya que conservar el patrimonio cultural inmaterial es un desafío, ya que su mayor sustento es la tradición oral. La Convención de la UNESCO de 2003 para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial tiene como objetivo la conservación de este frágil patrimonio; también pretende asegurar su viabilidad y optimizar su potencial para el desarrollo sostenible. Es interesante ver

cómo se identifica algo tan abstracto o intangible como lo es una tradición oral y al enfocarse en su conservación se ve como algo tan tangible. Por ejemplo en la tradición oral de hierbas medicinales, se puede evidenciar la necesidad de su conservación física al comprender a la huerta y sus interacciones como el espacio que la mantiene. La conservación del patrimonio cultural inmaterial es en pos de reconocer y mantener la diversidad cultural y creatividad humana. Por lo tanto los pueblos indígenas cumplen un rol muy importante, ya que sus tradiciones y forma de ver el mundo entregan diversidad a la vida de hoy.



Mortero. Fotógrafa: Katherine Hanlon

Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial (PCI)

Por voluntad y preocupación universal

Importancia para la diversidad cultural y desarrollo sostenible.

Reconociendo que existe una interdependencia entre el PCI y el patrimonio material y natural.

Considerando el PCI como factor de acercamiento, intercambio y entendimiento de los humanos.
(Art. 15)

Reconocer comunidades y grupos minoritarios principalmente indígenas que desempeñan un rol en la reproducción y mantenimiento de este patrimonio.

La huerta y la herbolaria mapuche

Como ya se ha mencionado, este proyecto está enfocado en la tradición mapuche de plantas medicinales en un espacio urbano. Por lo tanto se hace necesario describir la huerta, ya que esta es la forma de cultivar en una ciudad: “La importancia de las huertas urbanas no debe subestimarse. Las huertas urbanas poseen un potencial como incubadoras sociales, ya que estrechan lazos comunitarios y conectan a diferentes culturas y estratos sociales que cohabitan los espacios urbanos”.

Los beneficios de la huerta son muchos, y para alguien que vive en la ciudad destaca el aprovechamiento de espacios, ya que permite aprender y experimentar con plantas en un espacio reducido.

La medicina natural de tradición mapuche, es un área específica dentro de la huerta. Los conocimientos de herbolaria permiten la comprensión de los ciclos de la tierra, la revalorización de una tradición indígena y permite aprender a través de la experiencia sobre distintas especies y sus efectos en el cuerpo. Estas son a grandes rasgos las razones de porque la medicina

natural mapuche puede ser valorada y comprendida como una práctica que gracias a su tradición, procesos y uso fortalece el vínculo entre el ser humano y la naturaleza, que es el problema por el cual partió la investigación.

Las plantas medicinales en Chile son muchas, y cada una de ellas tiene sus propiedades y usos que gracias a la tradición oral mapuche se conocen hoy en día. Su utilización como medicina no es excluyente y puede combinarse con otros tratamientos médicos. . Es importante entender que para saber sobre plantas medicinales no basta con



Imágenes recuperadas del banco de imágenes de la Fundación Huertas Comunitarias.

conocer la especie y sus propiedades, sino que hay que comprender los procesos, las estaciones del año, las necesidades y reacciones del cuerpo. Toda esta atmósfera de conocimiento que rodea a la medicina natural de tradición mapuche genera un espacio de conexión entre la persona y su entorno, aunque muchas veces no se vea así, “Una bofetada al dormido habitante de Chile que ya no reconoce la antigua joya que estropeó, que ingenua y simplistamente cree que el alerce, el pehuen o el kopiwe mapuche crecerían a pesar de los apetitos comerciales que erosionan el alma y después el suelo” (Wilhem, 1920, ed. 1982). Esta cita retrata la ignorancia

de ciclos y de conservación que hay en nuestro país y la desconexión con el entorno, nombrando como consecuencia el deterioro del alma y el suelo.

Al hablar de plantas medicinales de tradición mapuche, es importante comprender la dimensión espiritual de esta antes de ir directo a las especies y sus propiedades. El autor, etnógrafo y educador Ziley Mora explica lo que es la salud para la cultura mapuche: “el estar sano” o el permanecer bien de salud, en mapudungun, se dice konangen, que literalmente quiere decir: “Ser dueño del estado de guerrero. Lo que implica que el concepto de salud tiene directamente que ver con el cultivar un estado de vigilia

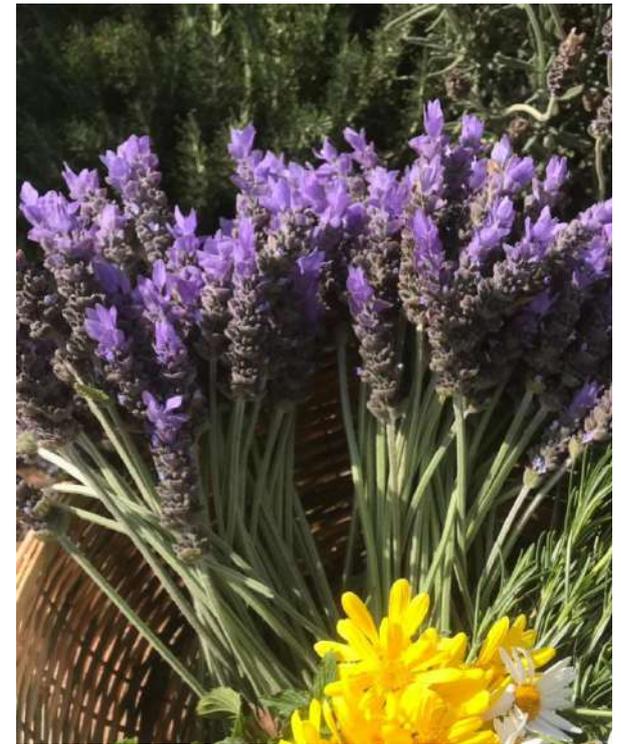


Imagen canasta y cosecha. Elaboración propia.



Imagen canasta y cosecha. Elaboración propia.

“guerrero”, activo y lúcido; lo que a su vez tiene que ver con la posesión y el dominio de toda la energía corporal” (Mora, 2012, pg.10). El cuerpo sano se entiende como la armonía física, mental y espiritual y las plantas medicinales son una herramienta para mantener o recuperar esta armonía. El efecto que tienen estas plantas, son medidos y experimentados por la cultura mapuche a través de la observación socio-empírica de las energías sutiles, que es un método científico aunque no sea el tradicional occidental.

La herbolaria como medio para estabilizar y equilibrar los estados del cuerpo, mente y alma ha sido utilizada por la cultura mapuche hace siglos. Hoy en día

estos conocimientos ya están enraizados y son reconocidos como tradición oral de este pueblo. Es por eso que a cada especie se le atribuyen distintos usos según las propiedades que estas tienen y que actúan en nuestros cuerpos.

“El Pueblo Mapuche cuenta con una larga sabiduría y conocimiento de la herbolaria. En general son las mujeres las depositarias de este conocimiento y las que realizan prácticas medicinales tradicionales a partir del uso de hierbas y plantas nativas.”
Barreau e Ibarra, 2018

Rol de la mujer

No es coincidencia que al revisar bibliografía, o visitar huertas la participación mayoritaria es por parte de las mujeres. Esta es una característica de la huerta que proviene de la cultura Mapuche y se comprende ya que es un espacio que le permite a la mujer ser autónoma, tomar decisiones sobre el cultivo y producción que se traduce en un rol decisivo en su entorno familiar o comunitario ya que determinan los alimentos o medicinas

que se obtendrán. De esta forma, la mujer puede desplegarse y desenvolver sus conocimientos a través de la tierra. Autogenerando un espacio y rol dentro de su comunidad, viendo la huerta como un espacio de empoderamiento femenino. Conservar los saberes históricos y ancestrales del trabajo de la tierra le otorga una posición única a las mujeres, donde ellas tienen su espacio en donde compartir, tomar decisiones y

tener un rol de gran importancia dentro de su comunidad.

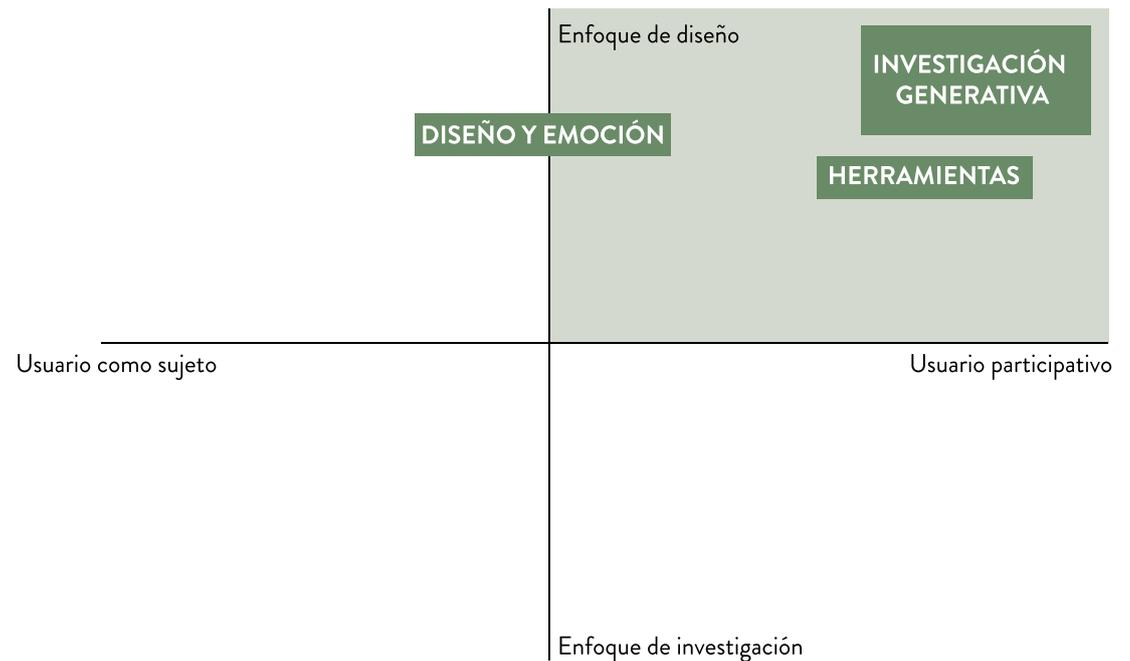
Una vez que se comprende el rol de la mujer en la huerta y la herbolaria, se puede relacionar directamente con la conservación del patrimonio cultural inmaterial, ya que son ellas quienes poseen los saberes, quienes pueden traspasarlo a nuevas generaciones y mantenerlo vivo.

Diseño y co-creación

¿Qué es?

El diseño participativo como su nombre bien lo indica es cuando a lo largo de un proceso de diseño el usuario participa activamente en la ideación, creación y resultado del proyecto. Hay varios autores que tratan este tema, siendo Ezio Mazini (2015) un pionero que ha resuelto y descrito el tema de forma muy completa. Este diseñador dice que en términos prácticos el diseño participativo e innovación social es recombinar recursos y capacidades ya existentes para obtener resultados nuevos, creativos e innovadores que sean considerados un aporte para la vida en sociedad. El diseño participativo es parte de la tendencia del “diseño centrado en el usuario”, la diferencia es que no se diseña para el usuario sino con el.

Se puede ver en el mapa la segmentación de acciones de diseño centradas en el usuario y se destaca el área en que se desarrolla el diseño participativo, marcando las herramientas utilizadas en el proceso.



Elaboración propia a partir del modelo de Sanders y strappers 2014 en "Probes, toolkits and prototypes: Three approaches to making in codesigning".

Cuando se diseña con la participación del usuario se le llama co-diseño o co-creación. Sin embargo estos dos conceptos no son sinónimos. La co-creación es el acto colectivo y colaborativo de dar ideas y generar opciones sin tomar ninguna decisión. Mientras que el co-diseño es cuando se generan ideas colectivas y además se logra articular un proyecto para completar objetivos. Es decir, co-diseñar es cuando el usuario participa de todo el proceso de diseño junto al diseñador.

En el co-diseño el diseñador asume un rol de mediador entre un objetivo y la comunidad. También asume un

rol de “activista” al empoderar a la comunidad a ser creativo y explorar soluciones innovadoras. Para esto el diseñador se hace cargo de diseñar herramientas que faciliten y gatillen un proceso creativo en la comunidad. A estas herramientas también se le llaman “boundary objects” que es un término adoptado desde la sociología al diseño. “Artefactos de diseño (imágenes, bocetos, mapas, diagramas, representaciones, storyboards, modelos y prototipos), cuya función es alinear a diseñadores y usuarios en procesos de diseño sincrónicos” (Star, 1989 ; Ehn, 2008; Johnson, 2017; Meroni, 2018).

Durante el proceso de diseño, el diseñador está a cargo de diseñar estas herramientas, mediar y guiar las sesiones de co-diseño y cuando se está llegando hacia el final del proceso debe ser capaz de tomar decisiones de diseño en base a la información e ideas dadas por la comunidad para presentar un proyecto acorde a las sesiones de co-diseño. Luego debe encargarse de que el proyecto se desarrolle en conjunto a la comunidad, poniendo todas sus herramientas y saberes sobre diseño a disposición de la comunidad para finalmente implementar el proyecto.



Co diseño proyecto Recovery.net de DesisLab, recuperada de <https://www.desis.polimi.it/projects/recovery-net/>.

Participación y aporte cultural

Comprender el co-diseño y la participación de la comunidad en el proceso creativo es muy relevante para este proyecto ya que se trabajará con comunidades multiculturales. Dentro de estas comunidades hay personas mapuches que poseen saberes ancestrales de su cultura tras pasados a través de la tradición oral de su pueblo. Esto es muy delicado al minuto de diseñar y plasmar sus conocimientos en un proyecto de diseño, ya que son sólo

ellas quienes pueden compartir su cultura y los conocimientos y prácticas que esta les ha enseñado. Por esto se les invita a participar del proceso creativo, diseño e implementación del proyecto para no vulnerar su participación ni conocimientos adquiridos a través de su cultura.

La intención de co-diseñar con la comunidad es respetar y reconocer los saberes arraigados de un pueblo, como son los conocimientos sobre plantas medicinales en el pueblo mapuche.

También es tomar en cuenta que frente al patrimonio cultural inmaterial de la tradición oral, son quienes poseen los saberes quienes lo pueden transmitir y este proyecto busca la reactivación de la tradición oral por parte de la misma comunidad. Es por esto que se escogió trabajar bajo una metodología participativa y sesiones de co-diseño que será detallada más adelante.

“La innovación social no solo resuelve problemas, sino que hace sentido: agrega valores, conductas, genera espacios.”

Ezio Manzini, 2021





03

Usuario

Arquetipos



FUNDACIÓN HUERTAS COMUNITARIAS

Entidad sin fines de lucro que promueve y enseña sobre sustentabilidad y soberanía alimentaria.

Financian, implementan y guían proyectos de huertas comunitarias. Necesitan de apoyo voluntario para hacer crecer el proyecto.

Su mayor desafío es que la comunidad logre ser autónoma frente al proyecto, entregarles todas las herramientas necesarias.

Al unirse con mi proyecto de título se les presenta la oportunidad de ampliar las funciones de los huertos.

Atributo clave: Redes de contacto.



COORDINADORA DE LA HUERTA

Persona con mayor responsabilidad dentro de la huerta. Tiene mayor conocimiento sobre el cuidado y producción de esta. La mueve una vocación por buscar lo mejor para su comunidad y vecindad. Necesita buscar alternativas que beneficien a su comunidad y le puedan entregar una mejor calidad de vida.

Su desafío es que las soluciones perduren en el tiempo y la comunidad esté comprometida con la causa.

Atributo clave: Vínculo directo entre la Fundación y la comunidad.



COMUNIDAD (PARTICIPATIVA)

Grupo diverso. Compuesto mayoritariamente por mujeres adultas de más de 45 años.

Por lo general están desempleadas, tienen trabajos esporádicos o son dueñas de casa (trabajo no remunerado).

Participan de la huerta porque es un espacio de vida social y porque obtienen alimentos para sus familias. Necesitan guía y educación sobre los saberes. El mayor desafío es la coordinación y posibilidad de juntarse. Atributo clave: Buscan aprender y tienen tiempo libre.

“

No puedes proponer algo así si es que la gente no tiene el tiempo o energía para trabajar en él”

Ezio Manzini, 2021.

Mapa de ecosistemas



Fundación: Entidad externa a cargo de la implementación del huerto y la educación necesaria para ello.

Diseñadora: Persona externa a cargo de un proyecto (hierbas medicinales)

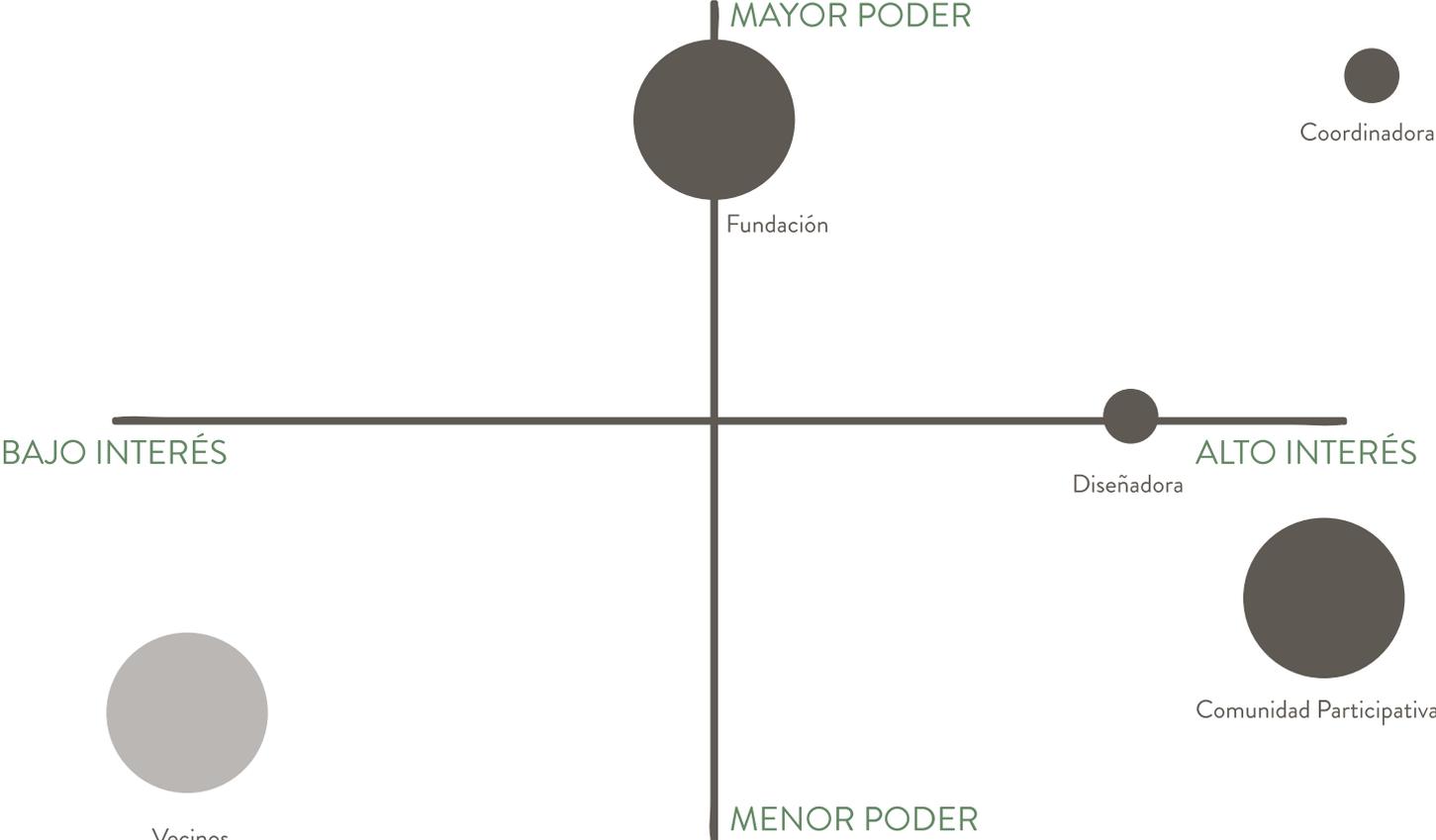
Coordinadora: Persona interna a cargo de motivar y mantener activa la comunidad. Organiza dinámicas para el mantenimiento del huerto e invernadero, además de organizar y llevar a cabo ollas comunes que alimentan a 200 personas todos los domingos.

Comunidad participativa: Personas interesadas en aprender y ser parte de las actividades que se dan dentro del huerto e invernadero. Colaboran con el cuidado y mantención y también con las ollas comunes.

Habitantes de San Rafael: Pobladores de la "Población San Rafael" en La Pintana. Se ven beneficiados por la existencia del huerto e invernadero y por las distintas labores de la junta de vecinos, pero no participan activamente de estas actividades.

Usuario clave

Análisis de compromiso



Comunidad participativa

Este grupo usuario es el más relevante para el proyecto, ya que es junto a ellas que se va a co-diseñar. Tiene un alto interés en el proyecto y menor poder dentro de la junta de vecinos, por eso a través de herramientas de diseño de servicios se diseñará un proyecto les otorgará la oportunidad de poner en valor sus conocimientos e identidad. Este arquetipo se caracteriza por tener gran población mapuche, y conocimientos de la medicina natural de su pueblo. Saberes que aprendieron de niñas, traspasados por sus familiares y que conservan hasta hoy. Esta característica hace a estas mujeres, integrantes claves para el rescate de la tradición oral mapuche sobre plantas medicinales.

Principalmente son mujeres de 60 años aprox. que disponen de bastante tiempo libre.

*En el caso del co-diseño, la coordinadora pasa a ser parte de la comunidad participativa.



Vecinas de San Rafael. Elaboración propia.





04

Formulación

Oportunidad de diseño

La medicina natural de tradición mapuche, aplicada en un contexto urbano me llevó a acercarme a la junta de vecinos San Rafael en La Pintana, usuario descrito anteriormente.

Al visitar la junta de vecinos y conocer a parte de la comunidad, me di cuenta que la población mapuche estaba presente en la vida de los vecinos de manera individual y muy latente en la comunidad. Frente a este escenario se detectó la oportunidad de diseño de generar un espacio para que las vecinas puedan reactivar la tradición oral Mapuche de saberes sobre hierbas medicinales, compartiendo desde su cultura y la posibilidad que esta les otorgó de poseer conocimientos ancestrales tras pasados de generación en generación. Además, se vio la oportunidad de dejar registrados estos conocimientos para que a la comunidad se le haga más fácil conservarlos, aplicarlos e integrarlos, beneficiando así la salud física de cada vecino/a a través de la medicina natural y también fortaleciendo la tradición mapuche que existe en la comunidad San Rafael.

Las posibilidades de llevar a cabo el proyecto Herbolaria en comunidad en San Rafael dependían directamente de las restricciones de la pandemia. Es por esto que disponer de un espacio en la casa de junta de vecinos de San Rafael para juntarse con las vecinas fue clave en el proyecto. La junta de vecinos funcionó como sede de este proyecto, y para participar de él había que asistir respetando aforos, distanciamiento social, uso de mascarilla y los permisos necesarios para que pudiésemos funcionar de manera segura. Gracias al compromiso de las vecinas esto fue posible.

Formulación y objetivos

Qué

Herbolaria en comunidad es una experiencia de co-diseño para la creación de un huerto comunitario urbano y sistema gráfico que documente los conocimientos sobre plantas medicinales de tradición mapuche compartidos en este espacio entre las vecinas.

Por Qué

En la vecindad de San Rafael, comuna de La Pintana, existe gran cantidad de población Mapuche cuyos conocimientos están invisibilizados y rescatarlos favorece al bienestar de la comunidad según lo que propone el Kume Mogem y a la conservación del Patrimonio Cultural Inmaterial.

Para Qué

Generar conocimiento y alentar la participación comunitaria a través del huerto y las plantas medicinales de tradición mapuche, revitalizar los saberes ancestrales y reactivar la tradición oral mapuche sobre la flora y sus propiedades en un espacio urbano determinado que permite el diálogo intercultural.

Objetivo general

El objetivo general de este proyecto es Revitalizar la tradición oral del pueblo Mapuche en la ciudad relacionada a los saberes de uso medicinal de plantas a través de un huerto urbano comunitario contribuyendo a la salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial.

Objetivos específicos

1. Definir un proceso de co-diseño y sus herramientas.

IOV: Validación del material a través de testeos y registro de la metodología final en un instructivo para el mediador.

2. Gatillar el diálogo (relacionado a conocimientos de plantas medicinales) entre las vecinas a través de las herramientas diseñadas.

IOV: Registrar el diálogo y conocimientos compartidos por las vecinas a través de un sistema gráfico.

3. Implementar el espacio en conjunto a las vecinas de San Rafael de La Pintana.

IOV: Validación de la implementación a través del registro fotográfico del evento participativo para la creación de la huerta.

4. Registrar y poner en común los conocimientos compartidos entre las vecinas a lo largo de todo el proceso de co-creación .

IOV: Se registran en fichas el 100% de las hierbas caracterizadas por las vecinas. Se registran en recetas el 100% de las preparaciones compartidas por las vecinas.

Antecedentes y referentes

Antecedentes sobre experiencias comunitarias



Coltivando es un proyecto realizado en un campus del Politécnico de Milán, en donde a través de la co-creación se diseñó un huerto comunitario que abastece de alimento a los casinos de la universidad.

Se rescata: la metodología de diseño colaborativo, el trabajo en espacios públicos de una entidad y el beneficio que entrega a la comunidad.

Fuente: <https://www.coltivando.polimi.it/en/>



Jardines del Barrio Matta sur es un proyecto de un grupo interdisciplinario que hizo una investigación que explora y promueve las relaciones de la comunidad con sus jardines. Esta investigación está registrada en un cuadernillo, además de estar presente en el plan de paisajismo de los jardines.

Se rescata: el uso de espacios públicos para hacer comunidad, el vínculo entre áreas verdes y ciudad, el registro gráfico del proyecto (cuadernillo).

Fuente: <https://www.instagram.com/jardinesbarriomatta/>



Rivaluta Rivalta es un proyecto de Desislab, en el que se busca restaurar y reinventar el Palacio Reggio Emilia Ducale y su parque. A través del co-diseño estratégico de escenarios para el futuro de este espacio, realizado con los actores locales para así conservar su cultura y características de patrimonio. El resultado fueron fotomontajes de distintos posibles escenarios.

Se rescata: la co-creación y uso de herramientas de diseño. El carácter local y la identidad cultural del proyecto.

Fuente: <https://www.desis.polimi.it/projects/rivaluta-rivalta/>

Antecedentes sobre registro de experiencias



El kit de forraje de setas de Herbal Academy incluye todo lo necesario para aprender sobre hongos y su recolección, consumo, naturaleza, etc. Además de una bolsa para recolectarlos y una libreta con fichas rellenables para ir clasificando y registrando las especies encontradas.

Se rescata: la capacidad de impulsar una actividad. Y el diseño de fichas que permiten registrar la actividad de forma simple y clara .

Fuente: <https://theherbalacademy.com/product/mushroom-foraging-kit/>



El kit prensa floral de Casa Botánica (emprendimiento chileno) incluye un manual para prensar flores, una prensa y un marco de fotos para hacer una composición floral con las flores ya secas y que estas perduren como elemento decorativo.

Se rescata: Producto nacional. Enseña un oficio y propone una forma original de registrarlo, a través del marco de fotos.

Fuente: <https://casabotanica.cl/collections/kit-prensa-floral/products/kit-prensa-floral>

Referentes



El recetario de mujeres mapuche de La Pintana “Caldero de hervores y sueños” es una recopilación sobre recetas de cocina propias de las vecinas de La Pintana, proyecto realizado por un grupo interdisciplinario ganador de un FONDART .

Se rescata: La forma de registro del Patrimonio Cultural Inmaterial. (y que en la primera página del libro se le da créditos a las cocineras/vecinas).

Fuente: <https://cetsur.org/wp-content/uploads/2016/09/LIBRO-CALDERO-DE-HERVORES-Y-SUENOS-.pdf>



Purpose Next de Miriam Jajja es un toolkit diseñado para crear una atmósfera de trabajo agradable entre los empleados en emprendimientos que recién comienzan. Consiste en un set de herramientas pensadas para lograr objetivos y desafíos específicos en el entorno de trabajo.

Se rescata: El diseño de herramientas de diseño que permiten generar dinámicas cuando se aplican según las instrucciones del toolkit

Fuente: https://www.behance.net/gallery/117594545/PurposeNext-Strategic-Design?tracking_source=for_you_feed_user_published



Wayfinding para el parque forestal Schelokovsky que es un parque inserto en medio del área urbana de Nizhny Novgorod en Rusia y que tiene mucha historia, cultura y naturaleza. El proyecto abarca sistemas de señalización, puestos de información que plasman la identidad.

Se rescata: la entrega de información al usuario, la navegación de este por el parque y la integración del sistema diseñado con la naturaleza del lugar.

Fuente: Behance: [Wayfinding-for-Schelokovsky-lesopark-elokovskij-](#)





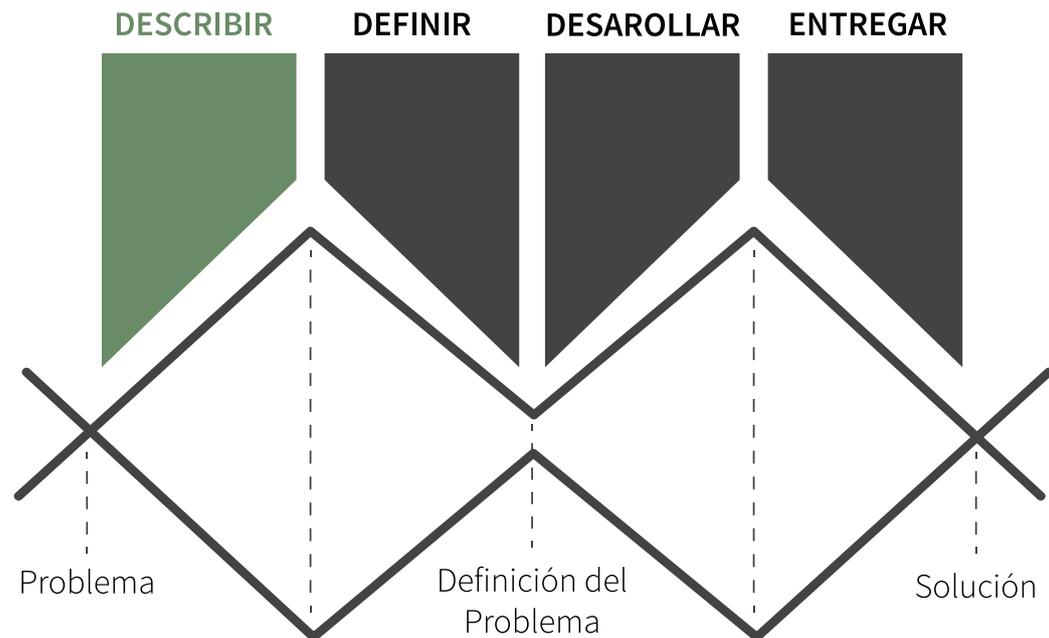
05

Desarrollo del Proyecto

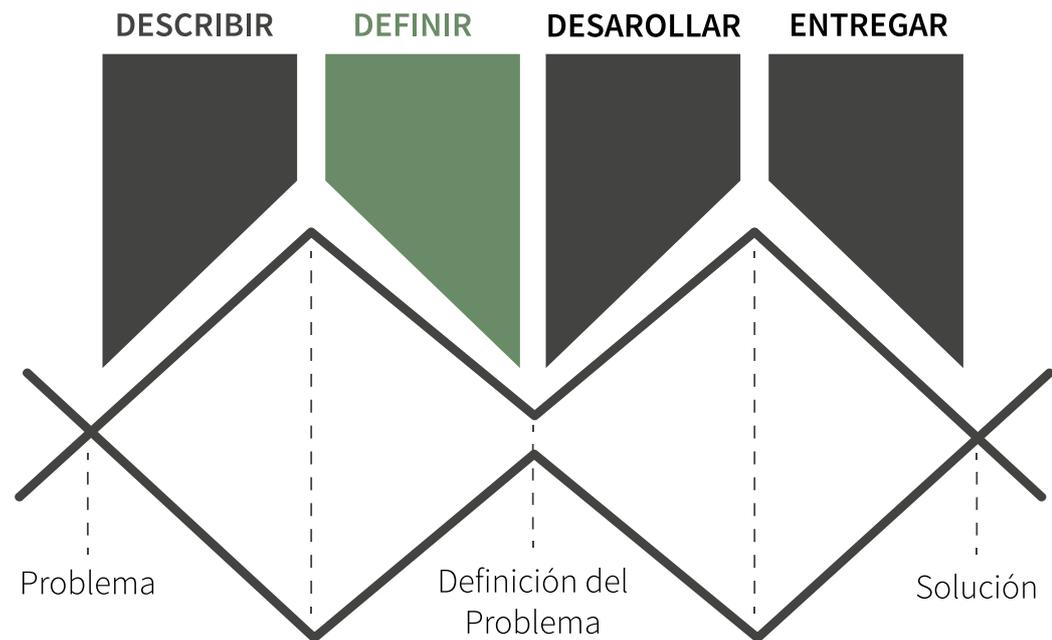
Metodología

El método escogido es el clásico de doble diamante que consta de 4 etapas:

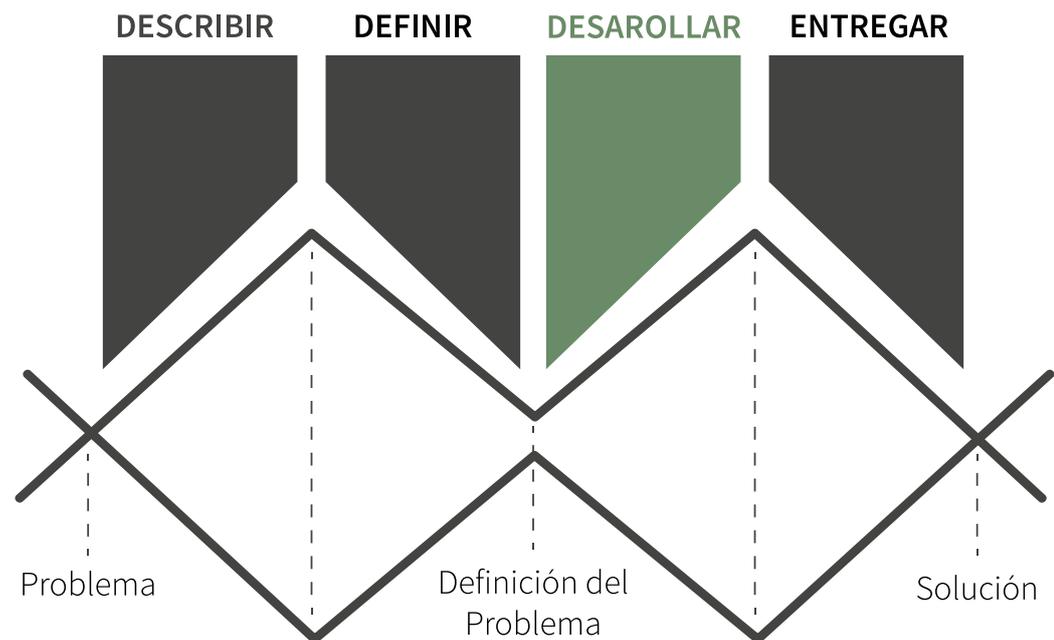
Descubrir: Esta etapa se llevó a cabo durante la etapa de seminario e implicó levantar información acerca de la herbolaria, la tradición mapuche, actividad comunitaria e interculturalidad entre otros temas afines. La investigación fue realizada a través de una exhaustiva revisión bibliográfica, entrevistas personales a expertos y análisis de posibles usuarios. El acercarse al futuro usuario del proyecto fue un paso clave para descubrir un problema real y existente que se pudiese abordar desde el diseño. Es así cómo se llegó a definir el foco del proyecto: Reactivar la tradición oral de conocimientos mapuche y populares sobre medicina natural en una comunidad urbana a través de la experiencia y la co-creación. proyecto.



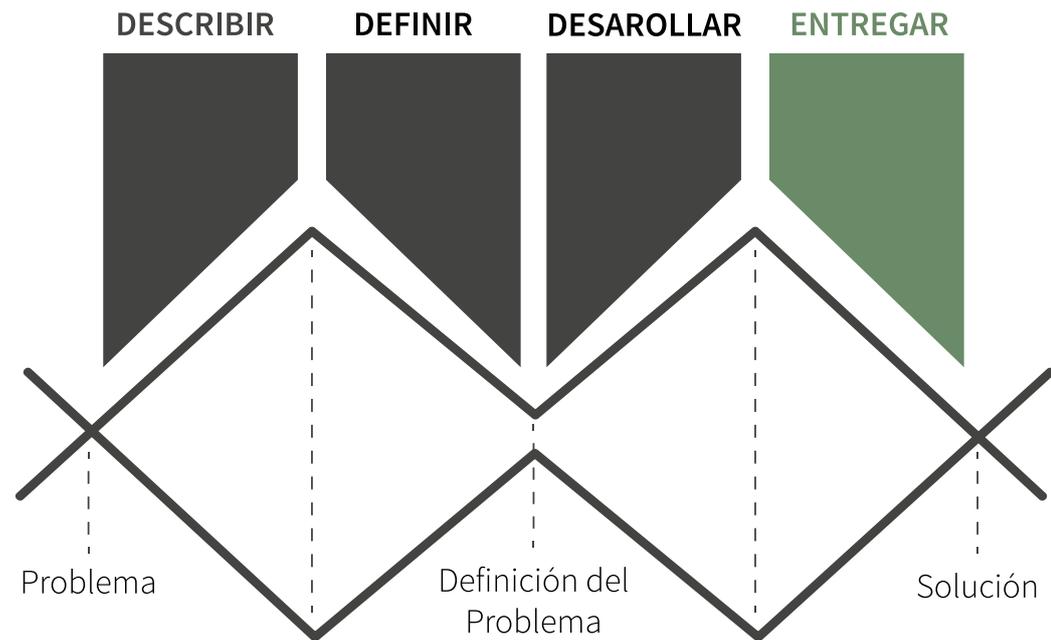
Definir: En esta etapa se investigaron con mayor profundidad, distintas comunidades urbanas interculturales que pudiesen ser usuarios del proyecto. Una vez que se definió al usuario del proyecto se estableció un vínculo con la Junta de vecinos de la población San Rafael en La Pintana para crear una alianza de co-creación para prototipar este proyecto. Una vez que el contexto en el que se iba a trabajar estaba claro, se definió el proyecto: Experiencia de co-diseño para la creación de un huerto comunitario urbano y material gráfico que documente los conocimientos sobre plantas medicinales de tradición mapuche compartidos en este espacio entre las vecinas.



Desarrollar: En la etapa de desarrollo se llevan a cabo sesiones de co-diseño que tienen como objetivo levantar y compartir conocimiento entre la vecinas a través de herramientas de diseño. También se crea una huerta para dejarla a disposición de la comunidad de San Rafael en La pintana. Todas las actividades de co-creación fueron evaluadas como testeo de herramientas y flujos del servicio para sacar conclusiones y observaciones valiosas que se integrarán en la propuesta final del proyecto.



Entregar/implementar: Luego de los testeos e iteraciones, se rediseñaron y ajustaron las sesiones de co-creación para lograr el objetivo de generar una experiencia comunitaria urbana intercultural a través de la cual se compartan conocimientos sobre plantas medicinales y se cree un huerto para la comunidad. También se definió el flujo de la experiencia y puntos de contacto de principio a fin, para que junto con un instructivo y material imprimible para guiar la co-creación esta experiencia pueda ser replicada con la participación de un mediador.



Rol del diseñador/a

Este es un proyecto de co-diseño, en el cual escuchar la opinión de la comunidad con quien se trabaja, reforzar sus procesos creativos y gatillar conversaciones e instancias para compartir conocimientos, son muy importantes. Es por eso que el diseñador pone énfasis en su rol de mediador entre un objetivo y la comunidad y la planificación de la experiencia completa, para no perder el foco en ningún minuto. También asume un rol de “activista” al empoderar a la comunidad a ser creativa y explorar soluciones creativas.

Para situar el rol del diseñador, se utiliza un mapa propuesto por la diseñadora italiana Ana Meroni. Se trabajará dentro de los dos cuadrantes destacados. Ambos apuntan al “Concept-driven” que es la solución a la que se quiere llegar. Y al cambiar de un cuadrante a otro se oscila entre facilitar elementos e ideas y provocar procesos creativos en la comunidad.

IMPULSADO POR TEMA

DESCUBRIR Y EXPLORAR OPCIONES.

La colaboración tiene como objetivo considerar dentro de un proyecto las necesidades y experiencias de las partes interesadas y usuarios relevantes, para tener en cuenta sus conocimientos y/o involucrarlos

CONSIDERAR E IMAGINAR OPCIONES MÁS ALLÁ.

La colaboración tiene como objetivo simular la capacidad de las partes interesadas y los usuarios para visualizar opciones más allá de la forma existente de hacer las cosas, con el fin de desafiar comportamientos y convenciones.

FACILITANDO

Estilo de orientación

EXPANDIR Y CONSOLIDAR OPCIONES.

La colaboración tiene como objetivo ampliar o evaluar opciones dadas, agregando elementos de interés, viabilidad y concreción.

Tema de diseño

CREAR, VISUALIZAR Y DESARROLLAR OPCIONES.

La colaboración tiene como objetivo generar nuevas opciones o elaborar las existentes a través de un proceso de creación y reflexión que también puede poner en tela de juicio algunos principios.

IMPULSADO POR CONCEPTO

DIRECCIONANDO

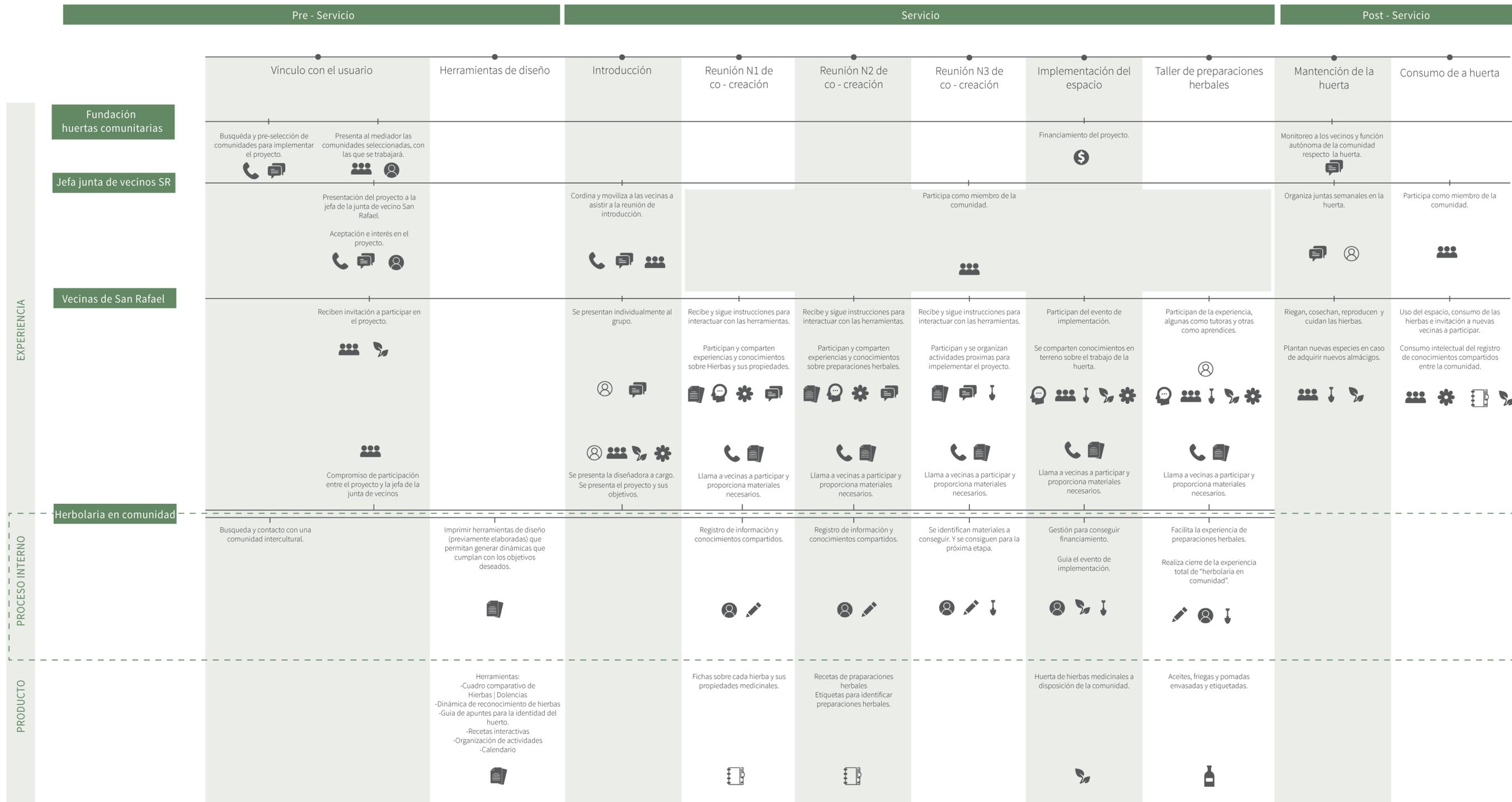
“

La innovación social no parte donde hay problemas severos, sino donde existen problemas más simples y hay gente con la energía de cambiarlo.”

Ezio Manzini , 2021.

Mapa de servicio

Herbolaria en comunidad se define como un servicio mediado para generar una experiencia comunitaria. La presencia del mediador fue clave en la etapa de testeo y se cree que será un aporte en cada experiencia que se realice con este método, ya que cumple un rol muy importante al guiar la experiencia y al facilitar el registro de esta. A continuación se adjunta un mapa del flujo del servicio y los puntos de contacto de este.



Comentarios

La alianza con la Fundación huertas comunitarias es esencial al minuto de vincularse con el usuario y el financiamiento del proyecto.

La jefa de la junta de vecinos es clave en la etapa inicial, para coordinar y partir el proyecto. Después pasa a ser parte de la comunidad participativa.

Las vecinas de San Rafael son clave al minuto de co-diseñar, ya es es aqui dónde se comparten conocimientos. Este es el punto de contacto mas valioso del proyecto.

Herbolaria en comunidad es gestionado por un mediador. Que realiza acciones internas y otras que comparte con las vecinas. Esta mezcla de acciones permiten que el servicio incluya la participación de las vecinas, cumpla sus objetivos y se tangibilice en productos, como lo son la huerta y el registro de la experiencia.

Los productos del servicio son todos los puntos en que la experiencia de "Herbolaria en comunidad" se hace tangible para el usuario.

Simbología

- Diálogo
- Conocer por tradición oral
- Herramientas de diseño
- Comunidad
- Trabajo en terreno
- Registro grafico
- Huerta como espacio común
- Llamado telefonico para coordinar
- Aprender sobre herbolaria
- Portafolio de herbolaria en comunidad
- Financiamiento del proyecto
- Diseñadora como mediadora
- Participación individual
- Preparaciones herbales

Etapas del proyecto







06

Co-creación y
testeo

A partir de toda la información y formulación del proyecto se decidió realizar la experiencia completa junto a la comunidad de vecinas de San Rafael en La Pintana, de esta forma se podrían testear las herramientas de diseño y el flujo de interacciones de la experiencia. El objetivo de este testeo es ver el proyecto de San Rafael como un proyecto piloto que permite diseñar a partir de iteraciones y observaciones situadas en la experiencia un servicio final que permita replicar esta experiencia en distintas comunidades urbanas interculturales en las que se vea la oportunidad reactivar la tradición oral Mapuche sobre plantas medicinales y crear un espacio (huerta) donde se pueda compartir y aprender a través de la experiencia.

Sesión de co-creación 1

*Introducción y levantamiento de información
Fecha: 4 de mayo 2021. Número de participantes: 4.*

En la primera sesión de co-creación nos reunimos en la junta de vecinos de San Rafael con cuatro vecinas, una de ellas es la jefa de la junta de vecinos. Nos reunimos al interior, y tomamos té y café mientras hacíamos las actividades. Las vecinas se veían cómodas y tuvieron una participación activa. A continuación se mostrará en detalle el uso de cada herramienta de diseño.



*En la imagen: Cipra Morales, jefa de la junta de vecinos San Rafael.
Elaboración propia.*

Herramienta: Poster Hierba/dolencia

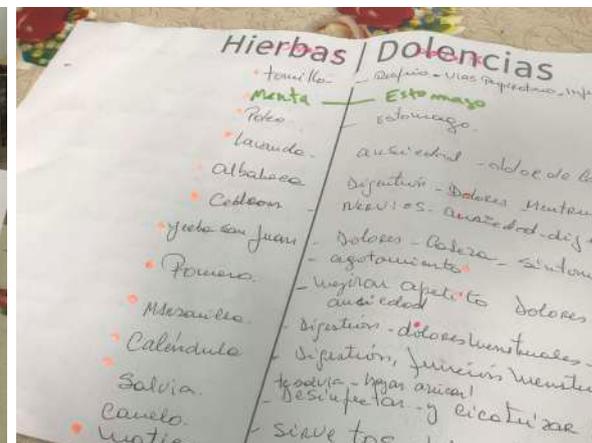
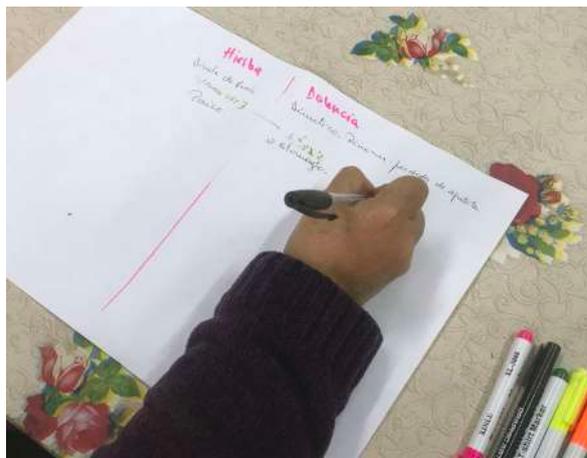
Hoja doble carta dividida en dos con una sección para anotar hierbas y otra para las dolencias que esta alivia.

Instrucciones: Rellenar el cuadro con las hierbas que se conocen y vincular con las dolencias para las que sirven.

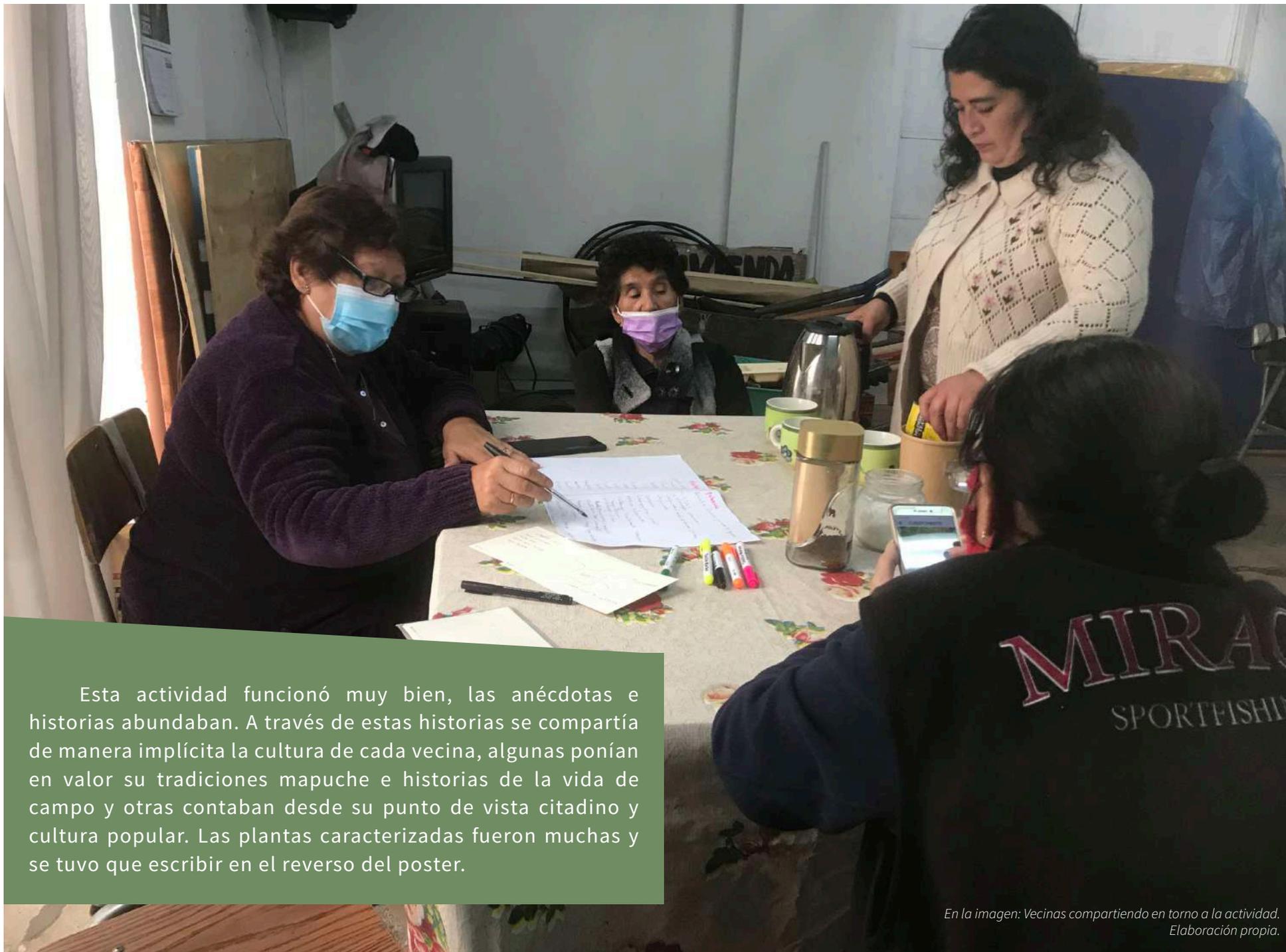
Uso/iteración: Una vecina tomó el rol de ir anotando la información importante. Se generó conversación en torno al tema y se dio el espacio para contar anécdotas que nutrían el conocimiento.

Resultados: Se caracterizaron alrededor de 40 especies. Hay más conocimiento que el que se creía. Hay una nomenclatura propia de los participantes

Conclusiones: Hay vecinas con más conocimiento que otras, se compartieron estos saberes, a través de las anécdotas se dio a conocer el contexto cultural del que venían estos conocimientos y su relación con el pueblo mapuche. Se mostró mucho interés en querer aprender más sobre el tema, todas las vecinas le sacaron una foto al poster porque querían tener el conocimiento de su disposición.



En las imágenes: Vecinas interactuando con heramienta de diseño. Elaboración propia.



Esta actividad funcionó muy bien, las anécdotas e historias abundaban. A través de estas historias se compartía de manera implícita la cultura de cada vecina, algunas ponían en valor sus tradiciones mapuche e historias de la vida de campo y otras contaban desde su punto de vista ciudadano y cultura popular. Las plantas caracterizadas fueron muchas y se tuvo que escribir en el reverso del poster.

*En la imagen: Vecinas compartiendo en torno a la actividad.
Elaboración propia.*

Herramienta: Moodboard colaborativo:
Identidad de mi huerto

Páginas impresas con imágenes recortables, que se escojen y pegan en una hoja en blanco con el título “Identidad de nuestro huerto”.

Instrucciones: Recortar y pegar imágenes que representan la significancia del huerto e identidad de quienes participan de él.

Uso/iteración: Esta actividad no funcionó de manera fluida. Hubo que recortar imágenes para impulsar a las participantes.

Resultados: Se logró generar un moodboard del huerto San Rafael, pero se sintió como una actividad muy forzada que las vecinas no entendían por completo lo que estaban haciendo.

Conclusiones: El material que se le entrega a las vecinas debe ser lo más fácil e intuitivo posible. La identidad mapuche tiene una presencia importante en este espacio y se da de manera implícita en todo lo que ellas hablan, comparten y hacen. A nivel estético se busca la simpleza de la creación y producción con objetos que se tienen disponibles, sin hacer mayores inversiones. La identidad del lugar se define mejor al observar el entorno y generar conversaciones, no al generar una dinámica para que las vecinas la definan.



En las imágenes: Uso y proceso del moodboard. Elaboración propia.

Esta actividad funcionó de manera poco fluida y no hubo comprensión total del objetivo por parte de las vecinas. Es por esto que para la propuesta final del proyecto no se incluirá esta herramienta.



*En la imagen: Vecina interactuando con la herramienta de diseño.
Elaboración propia.*

Herramienta: Recetas rellenables

Hoja doble carta con un frasco o taza dibujado y espacio para anotar ingredientes y nombre de la preparación.

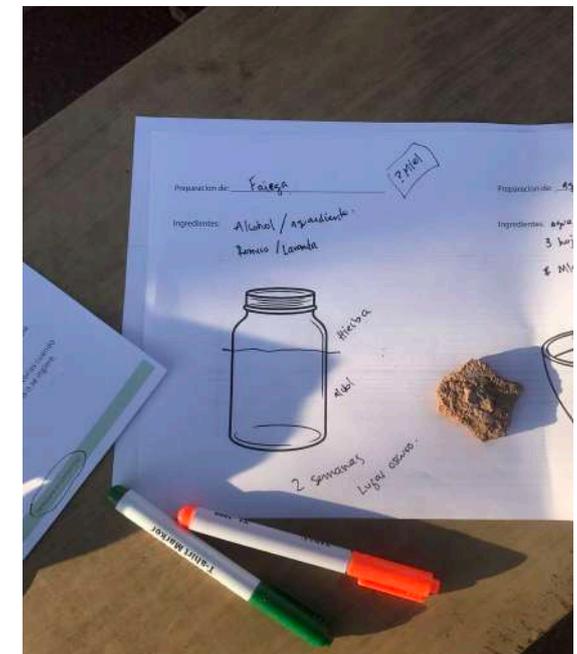
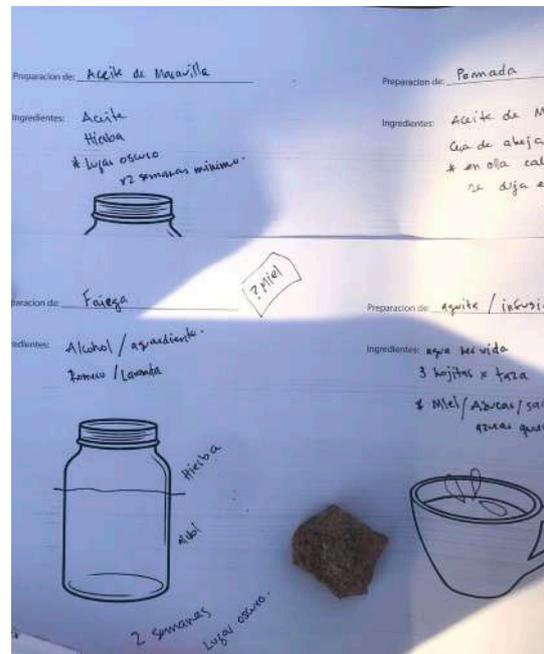
Instrucciones: Rellenar las recetas en blanco, según las preparaciones que se conocen.

Uso/iteración: Todas las vecinas participaron, solo una iba tomando apuntes en las recetas en blanco.

Resultados: Se obtuvieron 4 recetas para distintas preparaciones.

Conclusiones: Se notaba inseguridad en algunas vecinas porque conocían las recetas o formas de preparación, pero jamás habían preparado una. De esta observación nace la idea de hacer un taller de preparaciones herbales para poner en práctica los conocimientos y que la experiencia entregue seguridad a las vecinas sobre sus propios conocimientos. Otras vecinas tenían

más confianza en sus conocimientos. El material de co-creación fue de uso intuitivo para las vecinas, quienes pudieron escribir instrucciones y marcar proporciones en los dibujos de la receta fácilmente. Esta actividad permitió compartir conocimiento obtenido por tradición oral o experiencia entre las vecinas. Se formó un espacio en donde se contaban anécdotas e



En las imágenes: Receta rellenable.
Elaboración propia.



Fin sesión N1 de co - creación, en la imagen las vecinas mostrando las actividades realizadas.

Imagen: Elaboración propia.

Sesión de co-creación 2

Organización

Fecha: 11 de mayo 2021 Número de participantes: 4

Herramienta: Descripción actividades

Hoja doble carta dividida en secciones, cada sección tiene el espacio e indicación para anotar la tarea a relizar y que se necesitará.

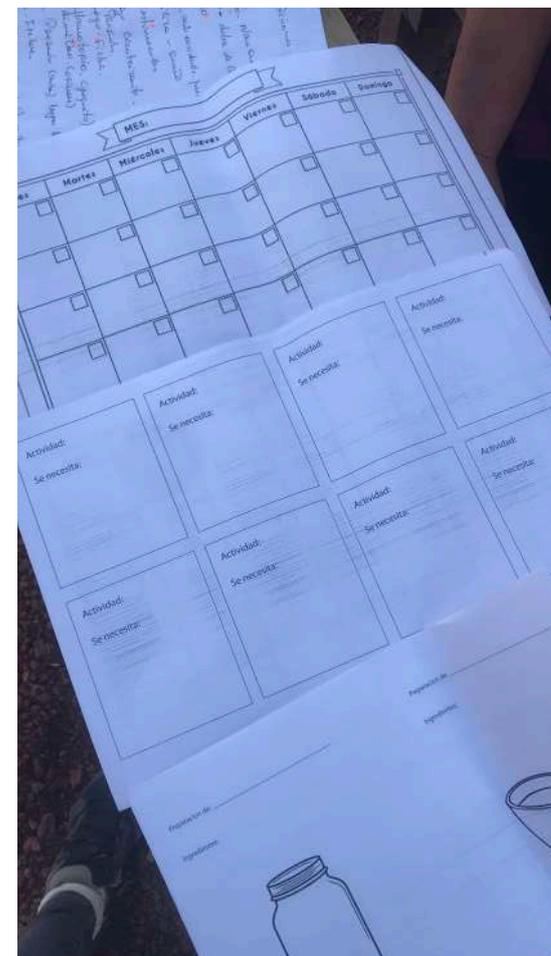
Instrucciones: Identificar actividades que faltan por realizar para tener un huerto comunitario urbano propio, destinado a plantas medicinales. Describir qué se necesita para lograr esa actividad.

Uso/iteración: Nuevamente una vecina tomó el rol de ir anotando lo que se discutía. Se repasaron por etapas los pasos a seguir y se anotaron, junto a los materiales y participación que serían necesarios.

Resultados: Se definieron etapas

próximas: Implementación del espacio, plantar almácigos, taller de preparaciones herbales, mantención del huerto. Y los materiales que se iban a necesitar. (financiados a través de donaciones o por la Fundación).

Conclusiones: El definir actividades permitió que las vecinas visualizarán el proyecto completo y se involucraron más en este. Se identificaron tareas que exigen fuerza y trabajo pesado, sobretodo en la etapa de implementación, por lo que hay que buscar personas que puedan hacer fuerza ya que las vecinas que participan son mayores y no podrán. También se generó conciencia de la búsqueda de materiales, del apoyo de la fundación y cómo podían aportar las vecinas.



En la imagen: Herramientas de diseño. Elaboración propia.

Ella es la Sra. Teresa, quien asistió de todas las sesiones y tuvo una participación destacable, motivando a más vecinas a asistir y tomando apuntes de todas las actividades. Ella asumió el rol de rellenar las herramientas de diseño con la información que se conversaba entre las vecinas.



Fotografía Sra. Teresa. Elaboración propia.

Herramienta: Calendario

Calendario impreso para anotar actividades.

Instrucciones: Organizar actividades identificadas anteriormente.

Uso/iteración: Se discutió sobre horarios y orden en que debían suceder las cosas.

Resultados: Se llegó al acuerdo de juntas semanales los martes a las 15:30. Y en cada reunión se completará una actividad o etapa.

Conclusiones: Al ponerse de acuerdo para avanzar juntas en el proyecto, se vio el nivel de compromiso de las vecinas. Ellas consideraron que de aquí en adelante se van a tener que hacer cargo del huerto, por eso escogieron un horario en que van a poder ir siempre no solo en la etapa de co-creación. También se vio motivación en las vecinas cuando tuvieron las fechas claras y vieron que el huerto sería construido a corto plazo.



En la imagen: Herramientas de diseño. Elaboración propia.

Herramienta: Fichas en blanco

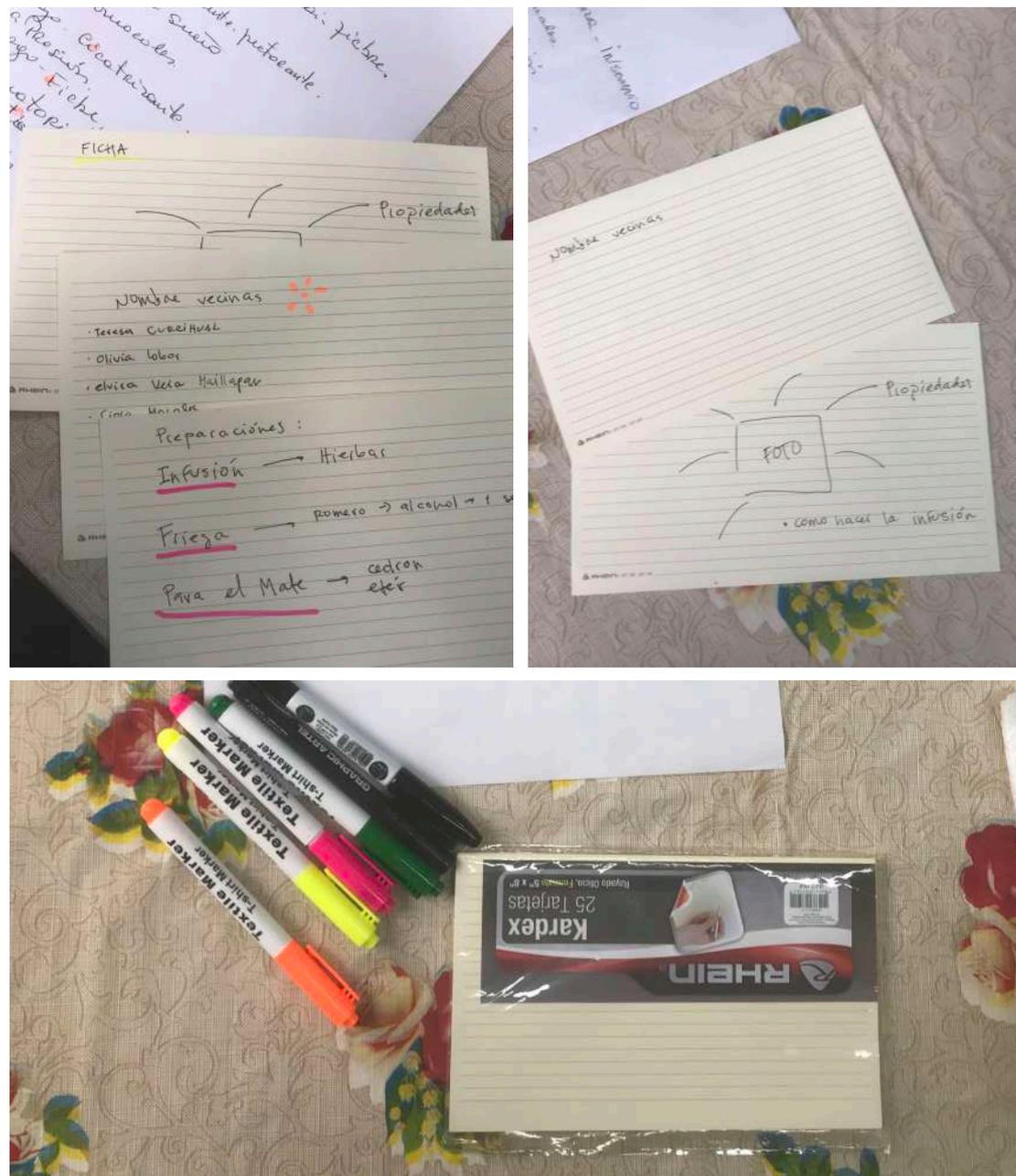
Fichas de librería.

Instrucciones: Ya que en la última sesión se detectó la necesidad de dejar registro gráfico de los conocimientos compartidos en las sesiones, se les pasaron fichas en blanco a las vecinas para que escribieran los temas que se deben registrar y la forma final que debe tener este registro gráfico (poster, fichas, cuadernillo, etc).

Uso/iteración: Esto gatilló una conversación y lluvia de ideas. Yo como diseñadora fui tomando apuntes sobre lo que decían las vecinas.

Resultados: Se definieron las temáticas que se debían abarcar. Estas son: Nombre de las vecinas/participantes, cada hierba y sus propiedades y las recetas. También se conversó sobre soporte que debería usarse para plasmar el registro y se cree que hojas plastificadas en un archivador o anilladas son la mejor opción para el uso común del producto.

Conclusiones: Se observó interés en ser reconocidas por su participación en el proyecto, ya que los conocimientos están muy relacionados con experiencias personales. Y en temas prácticos y constructivos del registro se vio la necesidad de que sean simples y de fácil lectura (Tamaños de letra y vocabulario).



En la imagen: Herramientas de diseño. Elaboración propia.



A esta sesión asistió un vecino, quien se unió a la reunión y partió conversando sobre sus intereses en la huerta y compartir sus conocimientos sobre el cultivo de papas y ajíes. Luego de escucharlo se le invitó a participar de la reunión de herbolaria, pero él no se vio interesado en participar de las conversaciones sobre plantas medicinales ya que eran conocimientos que asociaba al género femenino, conocimientos que tenían su madre y hermanas y que no le correspondía a él participar de este taller. Luego de esto él se retiró de la reunión. Esta situación evidenció la perspectiva de género que tiene el proyecto ya que este hombre compartió desde su cultura (mapuche) la tradición de respetar el espacio femenino que se crea en torno a las plantas medicinales.

Fotografía Vecinxs compartiendo. Elaboración propia.

Sesión de co-creación 3

Implementación

Fecha: 18 y 25 de mayo 2021 Número de participantes: 6

En la sesión de implementación, la co-creación no fue a través de herramientas de diseño sino que fue dado en la creación física del espacio en donde participaron las vecinas.

Primero hubo que preparar el lugar, esto constó de ubicar la cama de cultivo, llenarla con tierra y abono (todo facilitado por la fundación huertas comunitarias) y luego plantar los almácigos de los cuales algunos fueron comprados para el proyecto y otros fueron donados por las mismas vecinas. Así se logró crear un huerto de hierbas medicinales con aproximadamente 10 especies distintas.



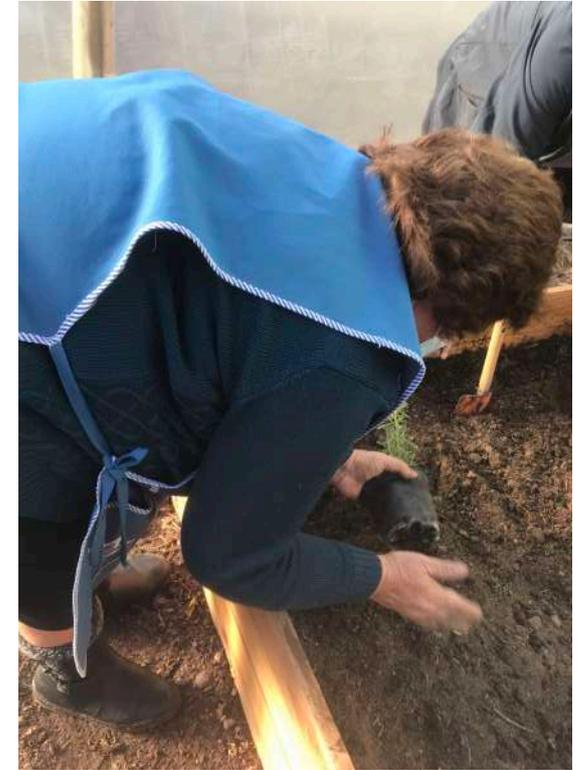
En la imagen: Huerta terminada.
Elaboración propia.



En las imágenes: Proceso huerto. Elaboración propia.

Como se había mencionado antes, se quería plasmar la identidad de las vecinas de San Rafael en este espacio y la herramienta de moodboard no funcionó como se esperaba. Por eso, se puso a disposición de las vecinas distintos materiales (simples y caseros) para que pudiesen darle identidad al lugar. De esta forma se logró que en un pedazo de madera y con tempera hiciéramos un cartel de “Hierbas medicinales” para nombrar el lugar. En otra tabla se escribió la frase “Con harto Newen”. Newen significa fuerza en mapudungun y las vecinas lo repitieron mucho durante la implementación para que la huerta creciera con fuerza y amor. De esta forma se concluye que la mejor forma de otorgarle identidad a este espacio, era que las participantes lo hicieran en conjunto y con materiales que no les fueran ajenos.

La implementación del huerto fue una instancia para que participaran nuevos vecinos. Hasta participó una niña (9 años) que fue con su abuela quien quería que aprendiera de esta tradición tal como lo había hecho ella de niña.



En las imágenes: Proceso huerto. Elaboración propia.

Al implementar el huerto, se puso en valor la identidad de la comunidad de San Rafael. Este cartel para identificar y nombrar la huerta esta lleno de identidad, desde su estética, construcción , materiales y técnicas utilizadas y tambien el mensaje que lleva: “Hierbas medicinales, con harto *Newen*”.



Fotografía cartel huerta. Elaboración propia.

Sesión de co-creación 4

Fecha: 1 de junio 2021 Número de participantes: 8

En esta sesión se hizo entrega del registro gráfico de los conocimientos. El resultado de este registro es un cuadernillo impreso (tamaño de media hoja carta), plastificado y anillado. En el cual se nombra a las vecinas que participaron, se registraron todas las especies que se nombraron y compartieron a través de la experiencia y contiene 4 recetas de preparaciones herbales. Además de registrar la experiencia, este cuaderno sirve de apoyo para la última actividad, que es seguir las recetas y hacer preparaciones herbales junto a las vecinas.

Con el objetivo de aprender a través de hacer y de darle la oportunidad a las vecinas que más experiencia tienen de compartir sus recetas y saberes con las vecinas.



En las imágenes: Taller de preparaciones herbales. Elaboración propia.

Sesión de co-creación 4



Como mediadora y en coordinación con la Fundación se proporcionaron todos los materiales para la actividad (cocinilla, sartén, frascos, romero y lavanda, aceite y alcohol). Con estos materiales y el apoyo del cuadernillo se llevaron a cabo 3 preparaciones.

Esta actividad permitió validar el cuadernillo ya que su uso fue intuitivo, las recetas se comprenden fácilmente y se pudieron llevar a cabo. Además que se podía revisar en la ficha de la planta que uso se le podía dar a la preparación herbal que se estaba haciendo. El cuadernillo cumplió todos sus objetivos y más, ya que las vecinas estaban muy emocionadas de ser reconocidas como parte del proyecto y de tener este material para aprender a su disposición. El uso común del cuadernillo hasta las motivó a organizarse para juntarse nuevamente a compartir recetas. Surgió una situación en específico donde una vecina dijo que les podía enseñar a hacer guateros de semillas y creo que agregar hojas en blanco para rellenar y seguir nutriendo el cuadernillo sería una buena opción.

En las imágenes: Taller de preparaciones herbales. Elaboración propia.



En las imágenes: Taller de preparaciones herbales. Elaboración propia.

*En las imágenes: Vecinas en el taller de preparaciones herbales.
Elaboración propia.*



Esta fue la última sesión de co-creación y se terminó compartiendo unos cafés y galletas en donde se conversó con las vecinas que ahora quedaba en sus manos la huerta y el cuadernillo, haciéndose responsables de cuidarlos y compartirlos.

A lo largo de toda la co-creación sólo participaron mujeres de la comunidad San Rafael, si bien el proyecto no prohíbe la participación de hombres se da de forma natural que el proyecto tenga perspectiva de género y esto es también una característica tradicional del huerto Mapuche, que es reconocido como espacio de mujeres.

Esta sesión fue guiada por mí (mediadora del proyecto), busqué darle el espacio a las vecinas que tenían mayor experiencia con preparaciones herbales, para que fueran ellas quienes le enseñaban a sus vecinas. De esta forma se empodera a quienes tienen los conocimientos.



Fotografía vecinas de San Rafael. Elaboración propia.

Testeos gráficos

Testeo Registro de experiencia: Ficha y cuadernillo

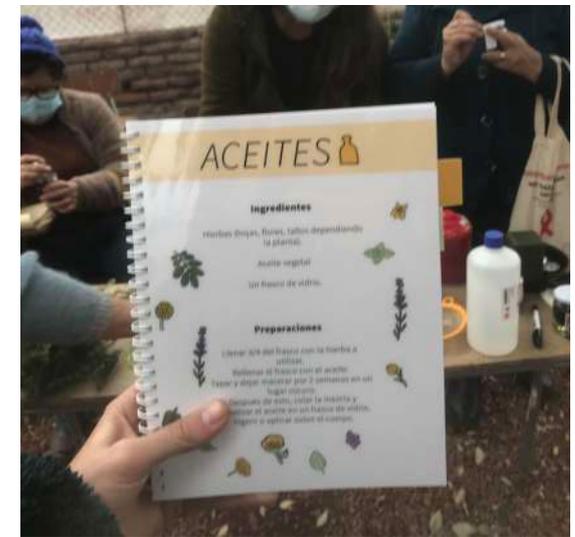
El registro de la información levantada y compartida en las reuniones de co-diseño fue testeado en dos etapas, primero en el formato de ficha y luego un rediseño de esta en un cuadernillo. Primero, se propuso el formato de ficha técnica para cada especie. Se hizo una muestra sobre la menta, para que los usuarios pudiesen visualizar y dar su opinión sobre el prototipo. Entre las

vecinas se analizó de manera personal y colectiva la pieza gráfica. La legibilidad y comprensión fue bien evaluada. A nivel estético se afirmó que les gustaba. La decisión de poner una tipografía muy grande fue correcta. El diseño era simple y se comprendía bien. Aunque hubo gran aceptación del prototipo, a través de la conversación se llegó a la idea de cambiar el formato a cuadernillo.

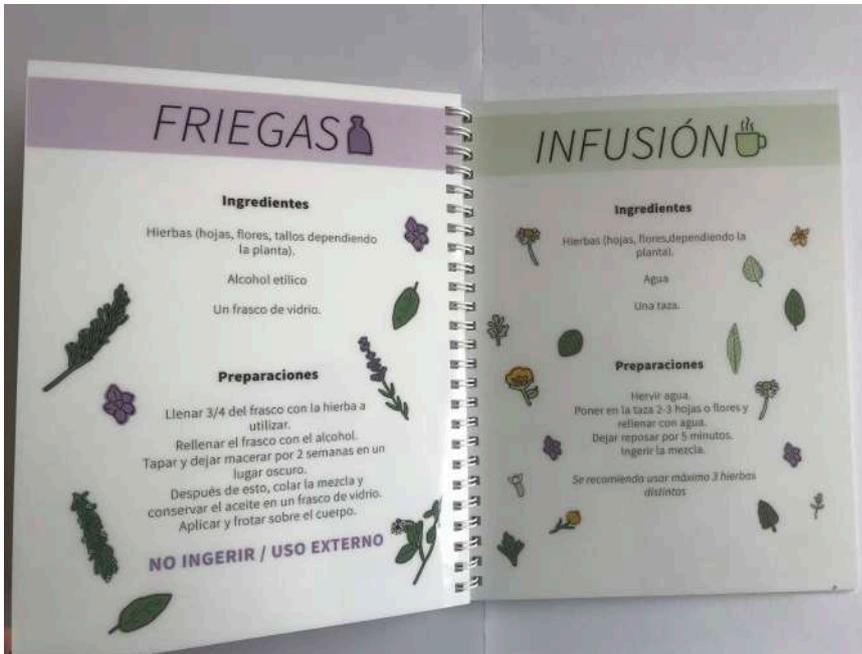
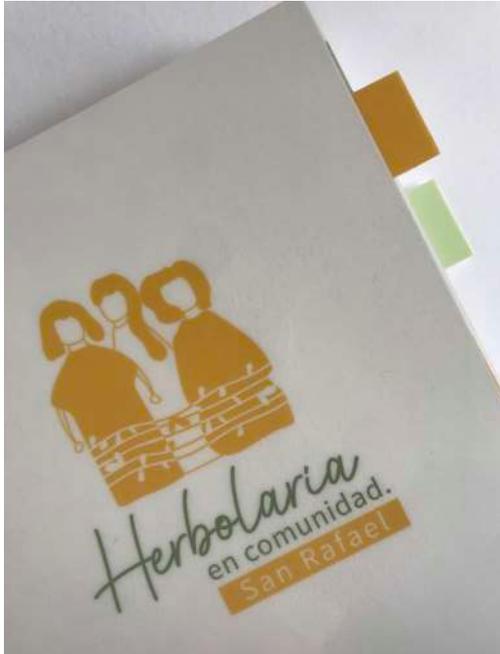
Se diseñó un cuadernillo enfocado a la experiencia de las vecinas de la población San Rafael, el cual fue utilizado durante el taller de preparaciones herbales. De aquí se validó el diseño y formato a través del uso y la aceptación por parte de las vecinas. El cuadernillo fue una excelente herramienta para guiar las actividades y las vecinas se veían muy atraídas a leerlo y manipularlo.



En las imágenes: Testeo Ficha.
Elaboración propia.



En las imágenes: Testeo y uso del cuadernillo.
Elaboración propia.



En las imágenes: Cuadernillo entregado a la comunidad de San Rafael. Elaboración propia.

Testeo del instructivo para el mediador

Una vez terminada la experiencia comunitaria, se trabajó en el instructivo para el mediador del servicio. Este se testeó con colegas de diseño y posibles mediadores que aunque no sean diseñadores, podrían hacerse cargo del proyecto; por ejemplo el profesor de huertas de la Fundación Huertas comunitarias.

El testeo consto de poner al individuo en la situación de tener que llevar a cabo este proyecto y entregarle unas instrucciones impresas que explicaban paso a paso lo que tiene que hacer, adjuntando material imprimible de las herramientas de co-diseño que necesitará. Luego se les hizo una serie de preguntas para ver si se sentían

capaces de hacerlo o les faltaba algo para lograrlo.

Los comentarios indicaron que las instrucciones eran claras y se sentían capaces de hacerlo pero con cierto grado de inseguridad. Al mostrarles el proyecto de San Rafael como ejemplo, podían visualizar mejor el proyecto y sentir con más seguridad que podían llevarlo a cabo. También se rescató un comentario en particular que sugiere que una página web o un espacio “online” a donde dirigirse para resolver dudas, compartir la experiencia y ver otras experiencias sería de gran utilidad y un elemento unificador de la experiencia y sus distintas réplicas.



Matias S.
Estudiante Agronomía



Dominga Z.
Estudiante Diseño



Luz U.
Estudiante Diseño.



Antonia R.
Estudiante Ing. Comercial

En las imágenes: participantes del testeo.
Elaboración propia.

Finalmente, a partir de las sesiones de co-creación, los testeos y entrevistas a posibles mediadores se toman decisiones de diseño y rediseño de algunas herramientas y puntos de contacto del servicio que nutren y hacen más coherente a la propuesta final que será detallada más adelante.

“

Innovación social es radical, transformativo, no sólo entrega un bien sino que cambia el sistema”

Ezio Manzini, 2021.



07

Resultado final

General

Características del proyecto

Herbolaria en comunidad es una experiencia compuesta por muchas herramientas de diseño y productos. Si bien cada uno de estos tiene sus características específicas hay algunas que están presentes en cada parte del proyecto y son las que le dan identidad a este. Lo primero y más característico es la simpleza de las piezas gráficas, herramientas y materiales utilizados. Esto se debe a la necesidad de poder implementar la experiencia en cualquier contexto sin necesitar grandes inversiones de dinero. Por esto se tomó la decisión de que todo material imprimible sea en hoja carta, legible en escala de grises y en el caso

de las herramientas de diseño; estas son replicables a mano con papel y lápiz.

Al mismo tiempo, se sugiere en el manual del mediador utilizar materiales al alcance de cada comunidad para hacer carteles o maceteros complementarios, ya que así serán más accesibles y la identidad de cada comunidad puede verse plasmada.

Por último, es parte de la propuesta del proyecto que cada experiencia sea única. A través de herramientas, dinámicas, materiales y contextos se tiene presupuestado que cada experiencia desarrolle una identidad propia y que esto quede plasmado tanto en la huerta como en el cuadernillo de registro de la experiencia.

SIMPLE

ACCESIBLE

ADAPTABLE

ÚNICA

Identidad del proyecto

La experiencia piloto que se llevó a cabo en San Rafael, fue clave para poder definir la identidad de un proyecto que pretende proporcionar todo lo necesario para replicar la experiencia y hacer llegar los beneficios a más comunidades.

El naming debía ser claro y explícito para que no hubiese confusión al minuto de presentar el proyecto, así se llegó al nombre: Herbolaria en comunidad. Este es el nombre general del servicio y cada vez que es aplicado a una experiencia se le añade el nombre de la comunidad que participó. Por ejemplo: Herbolaria en comunidad, San Rafael.

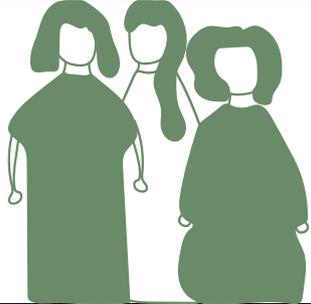
A continuación se presenta el logo, paleta de colores y estética de las ilustraciones relacionadas al proyecto.



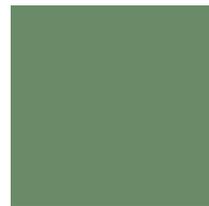
LOGO HERBOLARIA EN COMUNIDAD



VARIACIÓN PROYECTO ESPECÍFICO

	5x
<i>Herbolaria</i> en comunidad.	3x
San Rafael	x
6x	

CONSTRUCCIÓN LOGO



R: 112
G: 141
B: 100



R: 0
G: 0
B: 0

VARIACIÓN COLORES

Extra light
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

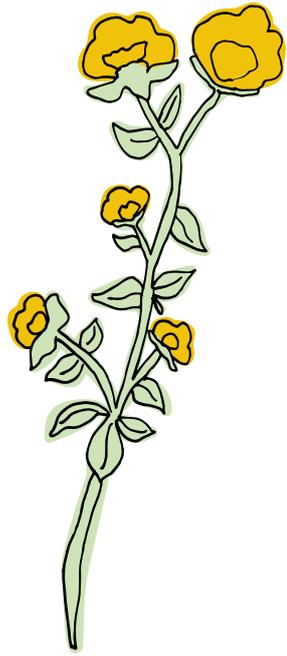
Light
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

Regular
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

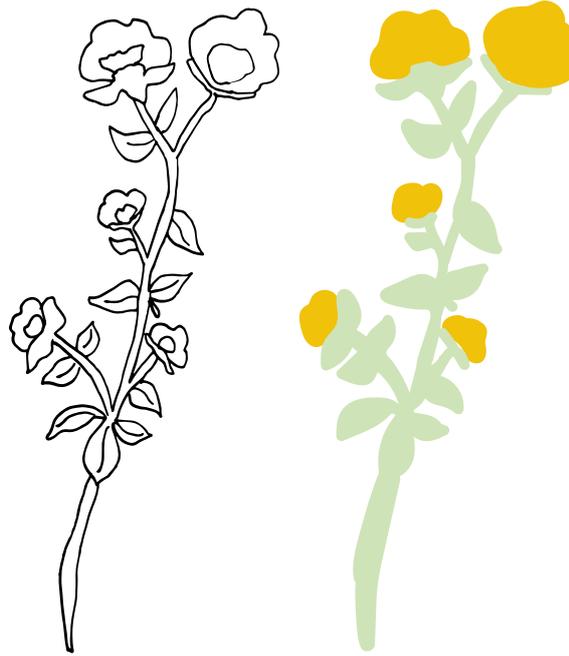
Semibold
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

Bold
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

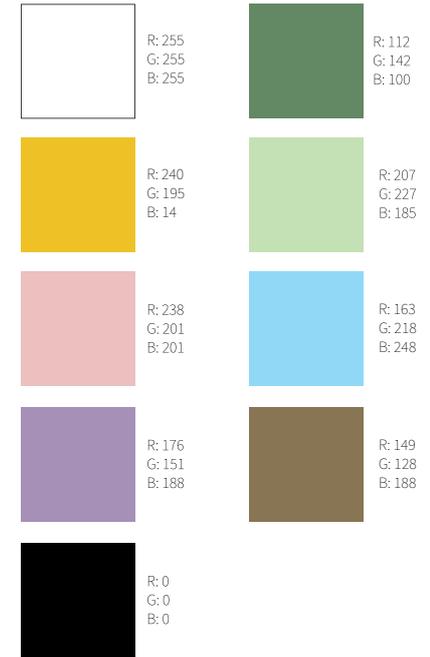
TIPOGRAFIA: FAMILIA SOURCE SANS PRO



ESTILO DE ILUSTRACIÓN



CONSTRUCCIÓN



PALETA DE COLORES

Ilustración a mano con tiralneas, digitalizada y coloreada de manera digital.

Mock up web

Al testear cada herramienta y punto de contacto del servicio por separado se hizo necesario reunir toda la información sobre “Herbolaria en comunidad” en una sola parte. Considerando que este proyecto se hizo posible gracias a la alianza con la Fundación Huertas Comunitarias, es pertinente presentar el proyecto a través de su página web. Se propone una sección para el proyecto de herbolaria, como se ve en los siguientes mock ups.



En las imágenes: Mock up página web. Elaboración propia.



Herbolaria en comunidad

¿Qué es?

Herbolaria en comunidad es un proyecto que busca enseñar sobre plantas medicinales; su cultivo, propiedades, usos y preparaciones. Tiene como objetivo levantar conocimientos ya existentes dentro de la comunidad que participa del proyecto, de esta forma se espera reactivar la tradición oral de conocimientos sobre medicina natural. Todo esto en un contexto urbano, donde las comunidades tienden a ser interculturales con gran cantidad de población Mapuche. Herbolaria en comunidad entrega un espacio de cultivo a la comunidad, donde pueden reunirse a compartir sus conocimientos y poner en valor su cultura, además de complementar con dinámicas de aprendizajes y talleres.

- Conocer y reactivar tradición oral
- Comunidad
- Trabajo en terreno
- Huerta como espacio común
- Aprender sobre herbolaria

Proyecto: San Rafael, La Pintana



Material para el mediador del proyecto



Instrucciones para el mediador del proyecto

DESCARGAR



Herramientas y actividades

DESCARGAR



Cuaderno illo para registrar la experiencia

DESCARGAR



En las imágenes: Mock up página web. Elaboración propia.

Instrucciones para el mediador

Para lograr instruir al mediador del servicio y que la experiencia sea llevada a cabo cumpliendo sus objetivos correctamente, se diseñó un instructivo simple, claro y que proporciona todas las instrucciones, herramientas y minutos en que usarlas. Al testear este instructivo se detectó la necesidad de que fuese legible tanto en un formato móvil como imprimible, por esto se trabajó con el formato carta que se adapta a la pantalla del celular y es fácil y accesible al minuto de imprimir.

También se destacan ciertas acciones o interacciones importantes que el mediador debe estar atento y observar para poder implementar y

aprovechar al máximo la experiencia. Al igual que en todo el proyecto, estas instrucciones fueron pensadas para poder trabajar con un mínimo de recursos y que no fuese caro seguir las instrucciones ni implementar el proyecto, al mediador se le sugiere constantemente que se usen materiales reutilizados, o de fácil acceso para llevar a cabo la implementación.

A continuación se adjuntan las instrucciones para el mediador.



En la imagen: Mock up Instructivo para el mediador.
Elaboración propia.

Herbolaria en comunidad.







Instructivo para el mediador

Herbolaria en comunidad tiene como objetivo generar instancias de conversación acción entre vecinos para compartir conocimientos sobre plantas medicinales desde la cultura de cada persona. Culmina con la co-creación de un huerto para que la comunidad tenga un espacio para compartir y aprender a través de la experiencia.

Tu labor como mediador de este proyecto es implementar ciertas herramientas de co-creación para que la experiencia sea llevada a cabo de manera correcta y se cumplan el objetivo final. Cada etapa del proyecto está asociada a un taller de co-creación donde se aplican distintas herramientas y actividades que están pensadas para cumplir objetivos específicos.

El mediador del proyecto tiene acceso a los archivos PDF de herbolaria en comunidad en la página www.huertascomunitarias.cl/herbolariaencomunidad en donde se encuentran las herramientas imprimibles para realizar las actividades con los vecinos y referencias de experiencias anteriores. No olvides registrar tu experiencia en fotografías para luego poder compartirlas.

Herbolaria en comunidad.

Etapas del proyecto

- 1 **Introducción y levantamiento de información**
- 2 **Organización**
- 3 **Implementación**
- 4 **Aprender a través de la experiencia y cierre del proyecto**






Eta 3

Objetivo: Creación de una huerta en comunidad. Que las vecinas adquieran roles según sus capacidades y conocimientos.

Actividades:

- **Herramienta:** Plantillas para próximas actividades. Imprime cuantas creas necesarias según el número de participantes de la comunidad.
- **Herramienta:** Calendario. Imprime cuantas creas necesarias según el número de participantes de la comunidad.

Instrucciones: Junto a los vecinos hay que definir las actividades a realizar para lograr armar un huerto de hierbas medicinales. Las actividades sugeridas son: escoger el espacio a utilizar, recolección de materiales, conseguir plantas y almacigos para plantar, creación de carteles, sesión de plantado, entre otras que puedan surgir. Para cada actividad hay que definir qué se necesitará para llevarla a cabo y quién se hará cargo de ella.

Objetivo: Definir y proyectar la creación del huerto. Tener पास a dar clases para avanzar de manera fluida y cada participante tenga su rol claro, de esta forma los vecinos están más comprometidos con el proyecto.

Herramienta: Calendario. Imprime cuantas creas necesarias según el número de participantes de la comunidad.

Instrucciones: Calendarizar las actividades definidas anteriormente.

Objetivo: Tener plazos fijos para ir avanzando en el proyecto y llevarlo a cabo de forma eficaz.

Herbolaria en comunidad.

Herbolaria en comunidad.







Eta 4

Objetivo: Aprender sobre preparaciones herbales a través de la experiencia con apoyo del cuadernillo y las recetas que contiene.

Actividades:

- **Herramienta:** Cuadernillo. Imprime cuantas creas necesarias según el número de participantes de la comunidad.
- **Herramienta:** Recetas rellenable. Imprime cuantas creas necesarias según el número de participantes de la comunidad.

Instrucciones: El cuadernillo tiene partes que hay que rellenar. Por un lado hay que mencionar los nombres de los participantes del proyecto y por otro registrar las hierbas que hay en el huerto y la fecha en que se plantaron.

Objetivo: Registrar la experiencia y participación en el cuadernillo.

Actividad: Taller de preparaciones herbales.

Instrucciones: Se deben proporcionar los materiales necesarios a los participantes para que se puedan realizar las recetas del cuadernillo. Seguir las recetas y que cada una haga su preparación.

*En cada preparación es necesario marcar nombre y fecha de cuando se realizó.

Objetivo: Registrar la experiencia y participación en el cuadernillo y aprender a través de la experimentación con preparaciones herbales.

Cierre del proyecto: Agradecer por la participación, concluir lo que fue la experiencia y dar espacio a las vecinas para compartir su visión. También hacer ver a las vecinas que el huerto queda en sus manos y que son ellas quienes lo tienen que cuidar.

Herbolaria en comunidad.

Etapa 1






Objetivo: Introducir el proyecto a las vecinas y vincularse con la comunidad. Generar una atmósfera en donde se compartan conocimientos sobre plantas medicinales.

Actividades:

- **Introducción:** Presentarse como mediador de este proyecto y dar un espacio para que cada vecina se presente. Cada persona incluyendo al mediador debe decir su nombre y si es que ha tomado alguna vez una aguita de hierbas. Especificar cuál y por qué la tomó.
- **Herramienta:** Postor Hierba. Imprime cuantas creas necesarias según el número de participantes de la comunidad.
- **Herramienta:** Recetas rellenable. Imprime cuantas creas necesarias según el número de participantes de la comunidad.

Instrucciones: Entre todos los participantes deben rellenar las recetas que conocen y escribirlas en el póster y luego rellenar la columna de dolencia con las propiedades o dolencia que cura esa hierba.

Objetivo específico: Conocerse entre sí y visibilizar la cotidianidad de los conocimientos herbales.

Objetivo: Levantar información sobre conocimientos herbales en la comunidad y compartirlas con los vecinos durante la experiencia.

Objetivo: Levantar información sobre recetas herbales en la comunidad y compartirlas con los vecinos durante la experiencia.

Herbolaria en comunidad.

Etapa 2





Objetivo: Organizar las siguientes etapas en cuanto a fechas, roles, materiales por conseguir y objetivos a cumplir.

Actividades:

- **Herramienta:** Plantillas para próximas actividades. Imprime cuantas creas necesarias según el número de participantes de la comunidad.
- **Herramienta:** Calendario. Imprime cuantas creas necesarias según el número de participantes de la comunidad.

Instrucciones: Junto a los vecinos hay que definir las actividades a realizar para lograr armar un huerto de hierbas medicinales. Las actividades sugeridas son: escoger el espacio a utilizar, recolección de materiales, conseguir plantas y almacigos para plantar, creación de carteles, sesión de plantado, entre otras que puedan surgir. Para cada actividad hay que definir qué se necesitará para llevarla a cabo y quién se hará cargo de ella.

Objetivo: Definir y proyectar la creación del huerto. Tener पास a dar clases para avanzar de manera fluida y cada participante tenga su rol claro, de esta forma los vecinos están más comprometidos con el proyecto.

Herramienta: Calendario. Imprime cuantas creas necesarias según el número de participantes de la comunidad.

Instrucciones: Calendarizar las actividades definidas anteriormente.

Objetivo: Tener plazos fijos para ir avanzando en el proyecto y llevarlo a cabo de forma eficaz.

Herbolaria en comunidad.

Etapa 3






Objetivo: Aprender sobre preparaciones herbales a través de la experiencia con apoyo del cuadernillo y las recetas que contiene.

Actividades:

- **Herramienta:** Cuadernillo. Imprime cuantas creas necesarias según el número de participantes de la comunidad.
- **Herramienta:** Recetas rellenable. Imprime cuantas creas necesarias según el número de participantes de la comunidad.

Instrucciones: El cuadernillo tiene partes que hay que rellenar. Por un lado hay que mencionar los nombres de los participantes del proyecto y por otro registrar las hierbas que hay en el huerto y la fecha en que se plantaron.

Objetivo: Registrar la experiencia y participación en el cuadernillo.

Actividad: Taller de preparaciones herbales.

Instrucciones: Se deben proporcionar los materiales necesarios a los participantes para que se puedan realizar las recetas del cuadernillo. Seguir las recetas y que cada una haga su preparación.

*En cada preparación es necesario marcar nombre y fecha de cuando se realizó.

Objetivo: Registrar la experiencia y participación en el cuadernillo y aprender a través de la experimentación con preparaciones herbales.

Cierre del proyecto: Agradecer por la participación, concluir lo que fue la experiencia y dar espacio a las vecinas para compartir su visión. También hacer ver a las vecinas que el huerto queda en sus manos y que son ellas quienes lo tienen que cuidar.

Herbolaria en comunidad.

Etapa 4







Objetivo: Organizar las siguientes etapas en cuanto a fechas, roles, materiales por conseguir y objetivos a cumplir.

Actividades:

- **Herramienta:** Plantillas para próximas actividades. Imprime cuantas creas necesarias según el número de participantes de la comunidad.
- **Herramienta:** Calendario. Imprime cuantas creas necesarias según el número de participantes de la comunidad.

Instrucciones: Junto a los vecinos hay que definir las actividades a realizar para lograr armar un huerto de hierbas medicinales. Las actividades sugeridas son: escoger el espacio a utilizar, recolección de materiales, conseguir plantas y almacigos para plantar, creación de carteles, sesión de plantado, entre otras que puedan surgir. Para cada actividad hay que definir qué se necesitará para llevarla a cabo y quién se hará cargo de ella.

Objetivo: Definir y proyectar la creación del huerto. Tener पास a dar clases para avanzar de manera fluida y cada participante tenga su rol claro, de esta forma los vecinos están más comprometidos con el proyecto.

Herramienta: Calendario. Imprime cuantas creas necesarias según el número de participantes de la comunidad.

Instrucciones: Calendarizar las actividades definidas anteriormente.

Objetivo: Tener plazos fijos para ir avanzando en el proyecto y llevarlo a cabo de forma eficaz.

Herbolaria en comunidad.

Instructivo para el mediador.
Elaboración propia.

Herramientas de co-diseño imprimibles

Las herramientas de co-diseño son material clave para llevar a cabo este proyecto, ya que a través de estas se logra involucrar a las vecinas en el proceso creativo y crear un entorno en el que se comparten saberes y anécdotas que nutren el proyecto. En el proyecto de San Rafael se testean varias herramientas que fueron descritas anteriormente. No todas obtuvieron los resultados esperados y para la propuesta final se incluyen solo aquellas herramientas y actividades que aportan al proyecto.

Ya que el servicio está a cargo de un mediador, estas herramientas

quedan a su disponibilidad junto a sus instrucciones de uso. Nuevamente se pensó un formato fácil de imprimir o replicar, todas las herramientas están diseñadas en formato carta y son lo suficientemente simples para copiarlas con un lápiz en un papel.

A continuación se adjuntan las herramientas de diseño seleccionadas de los testeos o rediseñadas que permiten llevar a cabo las sesiones de co-creación del proyecto Herbolaria en comunidad.



*En la imagen: Mock up herramienta de co-creación.
Elaboración propia.*

HIERBA

USO



Preparación de: _____

Ingredientes:

Proceso:



Preparación de: _____

Ingredientes:

Proceso:



Preparación de: _____

Ingredientes:

Proceso:



Preparación de: _____

Ingredientes:

Proceso:



Actividad:
Se necesitará:

Encargada:



LUNES	MARTES	MERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

MES: _____



Herramientas de co-creación.
Elaboración propia.

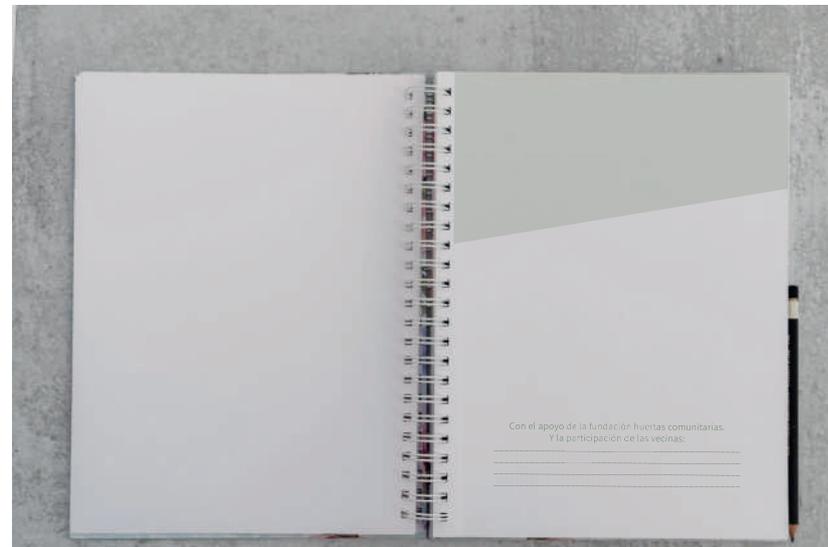
Registro gráfico: Cuadernillo rellenable

Se rediseño el cuadernillo entregado a las vecinas de San Rafael a partir de observaciones obtenidas en el testeo, para poderlo estandarizar y usar en próximas experiencias de Herbolaria en comunidad. En la propuesta final del cuadernillo se toma en cuenta el uso de color y contrastes para no perder legibilidad al ser impreso, ya sea en color o en blanco y negro. El formato de media hoja carta se mantuvo, ya que

esto también es un factor que facilita la impresión y armado del cuadernillo sin mayor complejidad. Es importante que cada cuadernillo sea único y personalizado para la comunidad con que se esté llevando a cabo el proyecto, por esto hay páginas rellenas. Por ejemplo, para nombrar a las participantes del proyecto, agregar recetas o frases que identifiquen a la comunidad y le den identidad al proyecto. De esta

forma el cuadernillo tiene un diseño estándar que permite personalizar aspectos claves que lo hacen propio de cada comunidad. El archivo descargable de este cuadernillo está a disposición del mediador, quien es responsable de entregarlo y personalizarlo junto a la comunidad.

En el capítulo *Anexos* se encuentra el archivo completo del cuadernillo.



En las imágenes: Mock up cuadernillo. Elaboración propia.



MENTA

En el huerto desde: / /

Caracterizada por su aroma y hojas aserradas. Esta planta puede alcanzar hasta los 80 centímetros de altura. Para uso medicinal se utilizan sus hojas ya sea frescas o secas.

Propiedades:

-Alivia dolores estomacales cuando es ingerida.

-Alivia dolores musculares cuando se aplica sobre la zona que duele. Uso externo.

-Despeja vías respiratorias cuando se inhala su aroma o se ingiere.

Preparaciones:



Aceite



Infusión



Mate



Pomada



Planta



Hoja



Planta

MANZANILLA

En el huerto desde: / /

Caracterizada por su aroma y flores blancas con centro amarillo. Esta planta puede alcanzar hasta los 60 centímetros de altura. Para uso medicinal se utilizan sus flores .

Propiedades:

-Alivia dolores menstruales cuando es ingerida.

-Alivia la sensación de cansancio cuando es ingerida.

-Estimula el sistema digestivo cuando es ingerida.

Preparaciones:



Infusión



Mate



Flor

Huerto de hierbas medicinales de San Rafael

El proyecto obtuvo como resultado la creación de un huerto de hierbas medicinales para la comunidad de San Rafael en La Pintana. Si bien la herramientas de co-diseño y el registro de la experiencia fue llevado a cabo a modo de testeo, la construcción del huerto se logró y se obtuvo un muy buen resultado, validado y apreciado por las vecinas de San Rafael. Aún siendo un proyecto piloto del cual se aprendió mucho y se mejoró para una versión final, es destacable haber logrado la construcción de un huerto comunitario urbano con participación de las vecinas en medio de un contexto de pandemia. Sin duda todos los que participaron del proyecto tuvieron que comprometerse con lograr los objetivos y gracias a esto la comunidad de San Rafael tiene un espacio en donde cultivar, compartir y seguir juntándose para mantener viva la tradición oral de plantas medicinales de tradición Mapuche.

A continuación se adjuntan fotos del resultado final del huerto en San Rafael, La Pintana.



En la imagen: Huerto de hierbas medicinales San Rafael. Recuperada del banco de imágenes de la Fundación Huertas Comunitarias.

Hierbas Medicinales

Con Harto Newen

*En la imagen: Huerto de hierbas medicinales San Rafael.
Elaboración propia.*





08

Implementación

Modelo de negocios

<p>SOCIOS CLAVES</p> <p><i>Fundación huertas comunitarias, Juntas de vecinos, Mediador del servicio.</i></p>	<p>ACTIVIDADES CLAVE:</p> <p><i>Vincularse con el usuario, poner en valor la interculturalidad del proyecto, convocar a la comunidad a participar del proyecto, organizar sesiones de co-creación, implementar el huerto.</i></p>	<p>SEGMENTOS DE CLIENTES:</p> <p><i>Comunidades urbanas e interculturales, que tengan integrantes de la cultura Mapuche y busquen un espacio para retomar prácticas y compartir conocimientos que se ven vulnerados en la migración campo-ciudad.</i></p>	<p>RECURSOS CLAVES:</p> <p><i>Mediador del servicio, Transporte (para el mediador), Imprenta, Herramientas de co-creación, cuadernillo para el registro de la experiencia, materiales para las sesiones de co-creación.</i></p>	<p>CANALES:</p> <p><i>Canal directo de comunicación: llamadas telefónicas, reuniones, whatsapp. Difusión en redes sociales (instagram y facebook) y página web.</i></p>
<p>RELACIÓN CON CLIENTES</p> <p><i>Relación directa con la comunidad que participa de la experiencia.</i></p>				
<p>PROPUESTA DE VALOR</p> <p><i>Reactivar la tradición oral sobre plantas medicinales de tradición Mapuche en un contexto urbano intercultural a través de una experiencia de co-creación de un espacio de cultivo y compartir conocimientos en comunidad.</i></p>		<p>ESTRUCTURA DE COSTOS:</p> <p><i>Costos de impresión, costos de transporte para el mediador, costos de implementación del huerto, diseño y programación de la página web, honorarios del mediador.</i></p>		<p>FUENTE DE INGRESOS:</p> <p><i>Financiamiento de Fundación Huertas Comunitarias, Fondo Nacional de Ciencia pública.</i></p>

Tabla de costos

Gasto	Descripción	Costo	
GENERAL			
Diseño de la página web	<i>Honorarios diseñadxr</i>	\$200.000	\$200.000
Programación de la página web	<i>Honorarios programadxr</i>	\$200.000	\$200.000
			Total: \$400.000
EN CADA EXPERIENCIA			
Impresión	<i>Impresión herramientas y cuadernillo</i>	\$15.000	\$15.000
Transporte	<i>Transporte público</i>	\$20.000	\$20.000
Implementación del huerto	<i>Materiales, plantas, tierra, etc.</i>	\$60.000	\$60.000
Mdiadxr del servicio	<i>Honorarios mediadxr (12 hrs de trabajo al mes)</i>	\$240.000	\$240.000
Piezas gráficas RRSS	<i>Honorarios diseñadxr (Piezas de 1 experiencia).</i>	\$250.000	\$250.000
			Total: \$585.000

Proyecciones

El proyecto de herbolaria en comunidad fue acogido por la Fundación Huertas Comunitarias como parte de su programa. Es por esto que el proyecto piloto de San Rafael fue financiado por esta institución y también lo serán los próximos proyectos. En Agosto de este año se implementará la metodología de Herbolaria en comunidad en dos proyectos más (uno en Renca y otro en Bajos de Mena). Por lo tanto, el financiamiento de herbolaria en comunidad será a través de la Fundación y cualquier fondo al que se postule será también a través de esta.

Para Herbolaria en comunidad esto significa estabilidad, proyección

y que toda donación que se haga a la Fundación ya sea monetaria o de materiales, tierra u otros beneficie al proyecto directamente.

En un futuro se espera aplicar la metodología de Herbolaria en Comunidad en comunidades interculturales urbanas en regiones. Para explorar cómo funciona o se puede adaptar el proyecto a este contexto. Otra oportunidad que se podría explorar es trabajar junto a comunidades interculturales más diversas aún, como por ejemplo incluir comunidades inmigrantes y registrar el aporte que esto puede significar.

Fondo ciencia pública

El Fondo concursable “Ciencia pública” que ofrece el ministerio de ciencia, tecnología, conocimiento e innovación es una alternativa para financiar este proyecto. Y a través de la fundación huertas comunitarias administrar el dinero y coordinar con distintas comunidades la implementación de la experiencia. Este fondo tiene como objetivo promover la socialización del conocimiento y facilitar su intercambio, diseminación, integración, aprendizaje y apropiación social. Se busca trabajar y enseñar fuera del sistema educativo, este fondo tiene distintas dimensiones y se pretende postular al “Concurso Nacional Ciencia Pública de Proyectos Comunitarios”. El perfil de herbolaria

en comunidad tiene afinidad y sentido con lo que busca financiar el ministerio a través de este fondo, ya que ofrece aprendizaje a través de la experiencia, reconocimiento de saberes adquiridos por tradición oral y puesta en valor del compartir conocimientos y espacios en comunidad. Se revisaron las bases del concurso y se corroboró la coherencia del proyecto y este fondo. En la página web de ciencia pública se puede revisar y postular al fondo para su versión 2021. (Líneas de Acción - Ciencia Pública (www.cienciapublica.cl))





09

Conclusión
personal

Mi visión

Para concluir quiero comenzar hablando de lo significativo que es crear un proyecto a través del cual se puede colaborar y beneficiar de manera directa a una comunidad. En este caso fue la comunidad San Rafael de La Pintana, con quienes se compartió semanalmente por casi dos meses. Se generaron lazos con las vecinas y fue muy lindo haber participado e impulsado esta iniciativa. Cuando se llegó al fin del proyecto piloto, fue muy gratificante ver la felicidad, ilusión y proyección en las vecinas. Estaban muy agradecidas del huerto y del cuadernillo donde se registró la experiencia.

Sin duda fue una experiencia de aprendizaje para todos los que participamos. Por un lado, las vecinas

compartieron y aprendieron de herbolaria. Por otro lado, la Fundación Huertas Comunitarias agregó a su programa el cultivo y uso de hierbas medicinales, que era un área que buscaban implementar hace tiempo, pero no había podido porque no había un experto que lo hiciera. A través de este proyecto pude descubrir y poner en valor que no se necesitaban expertos en el tema, sino reactivar la tradición oral de las mismas vecinas ya que llevan en ellas muchos conocimientos y no estaban consciente de esto. Y, por último, para mí como diseñadora y mediadora también fue un proceso de aprendizaje. Aprendí a involucrarme en una comunidad, a observar sus costumbres, a adecuarme a diseñar

en conjunto con otros respetando su identidad y forma de hacer las cosas. Logrando un proyecto simple y funcional que cumple su objetivo y enriqueció las interacciones entre vecinas y conmigo como mediadora.

A través del proyecto Herbolaria en Comunidad, logré aplicar todo lo que aprendí de la escuela de Diseño UC, dándole un enfoque personal y rescatando las herramientas que fuesen más útiles según la naturaleza de mi proyecto. Se logró articular un servicio, expresando una visión propia de lo que es el diseño y de lo amplio y aplicable al mundo real que este puede llegar a ser. Crear un proyecto que abarca el co-diseño y la interculturalidad fue muy

enriquecedor e innovador comparado con proyectos anteriores en los que participé y me dio la oportunidad de diseñar en un espacio de mi interés.

Por último, ver como Herbolaria en Comunidad le da vida a toda la información investigada durante este proceso y ver que es un proyecto con sentido desde el minuto de su formulación ha sido muy reconfortante. Sobre todo por la etapa de testeo que permitió evaluar el servicio y rediseñar en pos de enriquecer el proyecto. Esta etapa se pudo llevar a cabo con mucho esfuerzo, paciencia y ajustándose al contexto. Espero que esta investigación y este desarrollo de proyecto también

sirvan de inspiración a próximos proyectos, que no se tenga miedo a trabajar en un tema de interés propio que se aleja del diseño y siempre confiar en la versatilidad y gran alcance que tiene el diseño.





10

Referencias

- Alavez, A. (2014). Interculturalidad: conceptos, alcances y derecho. Recuperado de: <https://rm.coe.int/1680301bc3>
- Aldunate, C & Villagran, C [Editores]. (1992). E, Wilhem [Autor] (1955). Botánica Indígena de Chile. Recuperado de: <http://www.memoriachilena.gob.cl/archivos2/pdfs/MC0027380.pdf>
- Barreau, A. Caviedes, J. Ibarra, J. Pessa, N. (2018) Huertas familiares y comunitarias: cultivando soberanía alimentaria. Recuperado de: <https://www.jstor.org/stable/j.ctvkrkkbx.15>
- Behance: Wayfinding for Schelokovsky (2017). Recuperado de: https://www.behance.net/gallery/84036945/Wayfinding-for-Schelokovsky-lesopark-elokovskij-hutor?tracking_source=search_projects_recommended%7Cwayfinding
- Casa botánica (2021). Kit prensa floral. Recuperado de: www.casabotanica.cl/collections/kit-prensa-floral/products/kit-prensa-floral
- Chakabarti, A. (2019). Research into Design for a Connected World: Proceedings of ICoRD 2019 Volume 2. Doi: <https://doi.org/10.1007/978-981-13-5977-4>
- Cusicanqui, Silvia. (2015, 29 de Sept.). ¿La destrucción de lo común o el mal vivir del proceso de cambio?. Ponencia presentada en III Foro Andino Amazónico de Desarrollo Rural (CIPCA). Bolivia.
- Coltivando (Politecnico di Milano). Recuperado de: <http://www.coltivando.polimi.it/en/home-2/>
- Consejo Nacional de la Cultura y las Artes (2017). Política de fomento del diseño 2017-2022. Recuperado de: <https://www.cultura.gob.cl/publicaciones/politica-de-fomento-del-diseno-2017-2022/#:~:text=La%20Pol%C3%ADtica%20de%20Fomento%20del,sostenida%20en%20los%20%C3%BAltimos%20a%C3%B1os.>
- Consejo Nacional de la Cultura y las Artes. (2012). Conociendo la cultura Mapuche. Recuperado de: www.cultura.gob.cl/wp-content/uploads/2013/02/Guía-mapuche-para-web.pdf
- Dion, C & Laurent, M. (Dirección y producción) . (2015). Demain [Documental]. Francia.
- Espinoza, G. Colaboradores. (2015). Calderos de hervores y sueños: Recetario Mapuche de La Pintana. Recuperado de: www.cetsur.org/wp-content/uploads/2016/09/LIBRO-CALDERO-DE-HERVORES-Y-SUENOS-.pdf
- Entrevista a Gaston Soublete en Limache (Entrevista, 2 de junio de 2020). Limache: Fundación Lumbre.
- Erasmus Program, UE. The co-create handbook for creative professionals. Recuperado de: www.cocreate.training/resources
- Fassi, D. Meroni, A. Simeone, G. (2013). Design for Social Innovation as a form of Design Activism: An action format. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/263016635_Design_for_Social_Innovation_as_a_form_of_Design_Activism_An_action_format

- Figuroa, B. Mollenhauer, K. Rico, M. Salvatierra, R. Wuth, P. (2017). Creando valor a través del diseño de servicios. Recuperado de: www.dsuc.cl/pdf/Creando-valor-a-traves-del-Diseno-de-Servicios-DSUC.pdf?pdf=Publicacion
- Gudynas, E. (2011). Buen Vivir: Germinando alternativas al desarrollo. En *América Latina en Movimiento*, Volumen (462). Recuperado de: http://www.bibliotecavirtualrs.com/wp-content/uploads/2012/03/buen_vivir_germinando_alternativas_al_desarrollo.pdf
- Herbal Academy (2021). Kit Forraje de setas. Recuperado de: www.theherbalacademy.com/product/mushroom-foraging-kit/
- Jajja, M. (2018). Purpose Next. Recuperado de: https://www.behance.net/gallery/117594545/PurposeNext-Strategic-Design?tracking_source=for_you_feed_user_published
- Jardines Barrio Matta Sur (2021). Proyecto de investigación que promueve el valor de la red de áreas verdes y jardines del Barrio Matta Sur. Recuperado de: Jardines Barrio Matta Sur (@jardinesbarriomatta) Instagram.
- Korol, C. (2016). Somos tierra, semilla, rebeldía: Mujeres, tierra y territorios en América Latina. Recuperado de: GRAIN | Somos tierra, semilla, rebeldía: mujeres, tierra y territorios en América Latina
- Leff, E. (2004). Racionalidad Ambiental: La reapropiación social de la naturaleza. Recuperado de: https://books.google.cl/books?id=igF_kdwY3MMC&pg=PR5&hl=es&source=gbs_selected_pages&cad=3#v=onepage&q&f=false
- Manchineri, S., (2002). ‘Sustentabilidad humana y ética desde el punto de vista de los pueblos indígenas’. Ética, vida, sustentabilidad. Enrique Leff (Coordinador). México D.F.: Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente.
- Mazini, E. (2015). Cuando todos diseñan: una introducción al diseño e innovación social. Recuperado de: https://books.google.cl/books?id=BzfpBgAAQBAJ&printsec=copyright&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Mazini, E. (15 de junio de 2021). Desafíos de la innovación social frente a la incertidumbre. Seminario virtual Diseño UC.
- Meroni, A. Rossi, M. Selloni, D. (2019). Massive codesign: A proposal for collaborative design framework. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/337286186>
- Ministerio de las Artes, la Cultura y el Patrimonio (2018). Buenas prácticas para proyectos vinculados a temáticas culturales indígenas y/o afrodescendientes. Recuperado de: https://www.cultura.gob.cl/wp-content/uploads/2018/07/recomendaciones_buenas_practicas_proyectos_pueblos_originarios.pdf
- Mora, Z. (2012). El arte de sanar. Recuperado de: <http://www.archivohistoricoconcepcion.cl/assets/digital/arte.pdf>
- Nantes Cummulus. (2006). Cumulus Working Papers. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/258698931_Nantes_Cumulus_Working_Papers

Pils, G. Trocchianesi, R. (2015). Design and ritual. Crossed narratives among design, anthropology and sociology. Recuperado de: www.ead.yasar.edu.tr/wp-content/uploads/2017/02/EAD-11-final-full-paper-pils-trocchianesi.pdf

Rivaluta Rivalta. Politecnico di Milano. Recuperado de: <https://www.desis.polimi.it/projects/rivaluta-rivalta/>

Sanders, E. Strapers, P. (2008). Co creation and new landscapes of design. Recuperado de : <https://doi.org/10.1080/15710880701875068>

Sanders, E. Strapers, P. (2015). Probes, toolkits and prototypes: Three approaches to making in co designing. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/262851486>

UNESCO. (2005). Convención de 2005 sobre la protección y la promoción de la diversidad de las expresiones culturales. Recuperado de : <https://cerlalc.org/publicaciones/convencion-de-2005-sobre-la-proteccion-y-la-promocion-de-la-diversidad-de-las-expresiones-culturales/#:~:text=Tiene%20como%20objetivos%20principales%20la,respeto%20intercultural%20y%20de%20una>
UNESCO: Interculturalidad. Diversidad de las Expresiones Culturales. Recuperado de: <https://es.unesco.org/creativity/interculturalidad>

UNESCO: Patrimonio Cultural Inmaterial. (2003). Patrimonio Cultural Inmaterial. Recuperado de: URL <https://es.unesco.org/themes/patrimonio-cultural-inmaterial>

Valbuena, W: (2019). Prefigurar, co-crear, entretejer. Diseño, creatividad, interculturalidad. Recuperado de: DOI: <https://doi.org/10.5209/ARIS.59369>.

Viera, P. (2011). El Küme Mogem Mapuche o sobre «vivir en armonía. En Distintas Latitudes, recuperado de: <https://distintaslatitudes.net/archivo/1200>





11

Anexos

Transcripción de hierbas y recetas nombradas e información compartida por las vecinas de San Rafael en las sesiones de co-creación.

1	Hierba	Propiedades
2	Albahaca	Digestión, dolores menstruales
3	Apio	colicos estomacales
4	Bailahuen	Antinflamatorio
5	Caléndula	Digestion, dolores menstruales, irritacion piel
6	Canelo	Disminuye la tos, dolores estomacales, Baja la presión, baja el azúcar
7	Cedrón	Ansiedad, nervios y digestión PARA EL MATE
8	Eter	Baja la fiebre
9	Lavanda	Ansiedad, dolores de cabeza, insomnio
10	Llantén	Dolores estomacales, cicatrizante, baja la presión
11	Manzanilla	Cansancio, digestión, dolores menstruales
12	Maqui	Baja la fiebre
13	Mático	Cicatrizante
14	Menta	Dolores estomacales y dolores musculares
15	Moringa	Baja el azúcar, heridas en la piel
16	Natre	Dolores de cabeza, baja la fiebre, resfriado
17	Orégano	Calmante, sueño
18	Paico	Dolores estomacales, nauseas
19	Pata de la vaca	Diabetes
20	Poleo	Dolores estomacales y dolores musculares
21	Quillay	Anti bacterial, lavado pelo
22	Romero	Ansiedad, mejorar el apetito, dolores menstruales
23	Ruda	Dolores estomagacales, fiebre. EMBARAZADAS NO PUEDEN CONSUMIR
24	Salvia	Baja el azúcar, heridas en la piel
25	Tilo	Resfriado
26	Toronjil	Problemas cardiacos, antioxidante, calmante
27	Yerba de San Juan	Sintomás de la depresión, agotamiento, dolores de cabeza.

Transcripción de hierbas y recetas nombradas e información compartida por las vecinas de San Rafael en las sesiones de co-creación.

1	Preparacion	en base a	hierbas	Tiempo
2	Friega	Alcohol	Romero / Lavanda /menta /calendúla	2 semanas minimo.
3	Infusión	Agua	Variadas hierbas	3-5 min
4	Aceite	Aceite de maravilla	Variadas hierbas	2 semanas minimo.
5	Pomada	aceite + cera de abejas	Variadas hierbas	2 semanas minimo.

Cuadernillo rellenable para el registro de la experiencia.

Todas las páginas.



Con el apoyo de la fundación Huertas Comunitarias.
Y la participación de las vecinas.

Cuadernillo de plantas medicinales, sus propiedades y preparaciones.

CANELO



En el huerto desde: / /

Árbol caracterizado por su corteza café/roja y sus flores amarillas. Este mide desde los 8 a los 18 metros. Para uso medicinal se utiliza su corteza.

Propiedades:

- Alivia dolores estomacales cuando es ingerido.
- Disminuye la tos cuando es ingerido.
- Baja los niveles del azúcar en la sangre cuando es ingerido.
- Baja la presión cuando es ingerido.

Preparaciones:



CEDRÓN



En el huerto desde: / /

Caracterizada por sus hojas alargadas y racimos de flores tubulares. Este arbusto puede alcanzar hasta los 2 metros de altura. Para uso medicinal se utilizan sus hojas.

Propiedades:

- Alivia el sentimiento de ansiedad y los nervios al ser ingerido.
- Baja los niveles del azúcar en la sangre cuando es ingerido.
- Estimula la función del sistema digestivo cuando es ingerido.

Preparaciones:



ÉTER



En el huerto desde: / /

Caracterizada por sus hojas de color verde oscuro y ramilletes de pequeñas flores. Esta planta puede alcanzar hasta 1 metro de altura. Para uso medicinal se utilizan sus hojas.

Propiedades:

- Muy eficiente para bajar la fiebre al ser ingerido.

Preparaciones:



LAVANDA



En el huerto desde: / /

Caracterizada por sus flores violeta que sobresalen del follaje. Esta planta puede alcanzar hasta 1 metro de altura. Para uso medicinal se utilizan sus flores.

Propiedades:

- Alivia sentimientos de ansiedad cuando es ingerido o aplicada sobre la piel (en las muñecas o planta del pie).
- Alivia dolores de cabeza cuando es ingerido.
- Ayuda a conciliar el sueño y combatir el insomnio cuando es ingerido.

Preparaciones:



LLANTÉN



En el huerto desde: / /

Caracterizada por sus grandes hojas basales y racimos de pequeñas flores que forman espigas. Esta planta puede alcanzar hasta los 25 centímetros de altura. Para uso medicinal se utilizan sus hojas.

Propiedades:

- Alivia dolores estomacales cuando es ingerido.
- Ayuda a bajar la presión cuando es ingerido.
- Al ser aplicada sobre la piel tiene un efecto cicatrizante.

Preparaciones:



MANZANILLA



En el huerto desde: / /

Caracterizada por su aroma y flores blancas con centro amarillo. Esta planta puede alcanzar hasta los 60 centímetros de altura. Para uso medicinal se utilizan sus flores.

Propiedades:

- Alivia dolores menstruales cuando es ingerido.
- Alivia la sensación de cansancio cuando es ingerido.
- Estimula el sistema digestivo cuando es ingerido.

Preparaciones:



MAQUI



En el huerto desde: / /

Arbusto caracterizado por su fruto pequeño, redondo y morado. Esta planta puede alcanzar hasta los 2 metros de altura. Para uso medicinal se utiliza su fruto.

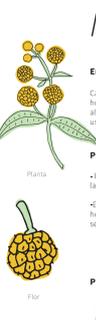
Propiedades:

- Muy eficiente para bajar la fiebre al ser ingerido.
- Antioxidantes al comer el fruto.

Preparaciones:



MATICO



En el huerto desde: / /

Caracterizada por sus flores aglobadas y hojas alargadas. Esta planta puede alcanzar hasta los 2 metros de altura. Para uso medicinal se utilizan sus hojas.

Propiedades:

- Efecto cicatrizante al ser aplicada sobre las heridas.
- Efecto cicatrizante y alivia el dolor de heridas bucales y úlceras estomacales al ser ingerido.

Preparaciones:



MENTA



En el huerto desde: / /

Caracterizada por su aroma y hojas aserradas. Esta planta puede alcanzar hasta los 80 centímetros de altura. Para uso medicinal se utilizan sus hojas ya sea fresca o seca.

Propiedades:

- Alivia dolores estomacales cuando es ingerido.
- Alivia dolores musculares cuando se aplica sobre la zona que duele. Uso externo.
- Dispepsia vías respiratorias cuando se inhala su aroma o se ingiere.

Preparaciones:



MORINGA



En el huerto desde: / /

Árbol caracterizado por su copa cónica y varas con semillas. Esta planta puede alcanzar hasta los 12 metros de altura. Para uso medicinal se utilizan sus hojas.

Propiedades:

- Baja los niveles del azúcar en la sangre cuando es ingerido.
- Efecto cicatrizante al ser aplicada sobre las heridas.

Preparaciones:



NATRE



En el huerto desde: / /

Arbusto caracterizado por sus flores violeta. Esta planta puede alcanzar hasta los 2 metros de altura. Para uso medicinal se utilizan sus hojas.

Propiedades:

- Alivia síntomas del resfriado cuando es ingerido.
- Alivia dolores de cabeza cuando es ingerido.
- Baja la fiebre cuando es ingerido.

Preparaciones:



ORÉGANO



En el huerto desde: / /

Caracterizada por sus tallos cuadrados. Esta planta puede alcanzar hasta los 80 centímetros de altura. Para uso medicinal se utilizan sus hojas.

Propiedades:

- Ayuda a conciliar el sueño y combatir el insomnio cuando es ingerido, tiene un efecto calmante.
- Alivia el dolor de muelas al ser ingerido.
- Alivia dolores estomacales al ser ingerido.

Preparaciones:



ALBAHACA



En el huerto desde: / /

Caracterizada por su aroma y hojas cubiertas por un leve vello. Esta planta puede alcanzar hasta los 70 centímetros de altura. Para uso medicinal se utilizan sus hojas.

Propiedades:

- Alivia dolores estomacales cuando es ingerido.
- Alivia dolores menstruales cuando es ingerido.

Preparaciones:



APIO



En el huerto desde: / /

Se caracteriza por su tallo estrado y hojas brillantes. Esta planta puede alcanzar hasta los 50 centímetros de altura. Para uso medicinal se utilizan sus hojas.

Propiedades:

- Alivia los cólicos estomacales cuando se ingiere.

Preparaciones:



BAILAHUÉN



En el huerto desde: / /

Caracterizada por su estructura de arbusto con hojas lisas y flores amarillas. Esta planta puede alcanzar hasta los 40 centímetros de altura. Para uso medicinal se utilizan sus hojas y tallos.

Propiedades:

- Tiene efectos antiinflamatorios cuando es ingerido.
- Estimula la actividad digestiva cuando es ingerido.
- Tiene un efecto cicatrizante cuando se aplica sobre heridas o úlceras (uso externo).

Preparaciones:



CALÉNDULA



En el huerto desde: / /

Caracterizada por sus flores amarillentas formadas por varios pétalos delgados y alargados. Esta planta puede alcanzar hasta los 60 centímetros de altura. Para uso medicinal se utilizan sus pétalos.

Propiedades:

- Estimula la actividad digestiva cuando es ingerido.
- Alivia dolores menstruales cuando se ingiere.
- Alivia la irritación de la piel y tiene un efecto cicatrizante cuando se usa de manera externa.

Preparaciones:





Planta



Hoja

PAICO

En el huerto desde: / / /

Caracterizado por sus hojas dentadas. Esta planta puede alcanzar hasta 1 metro de altura. Para uso medicinal se utilizan sus hojas.

Propiedades:

- Alivia dolores estomacales y sensación de náuseas cuando es ingerida.

Preparaciones:



Infusión

PATA DE LA VACA

En el huerto desde: / / /

Arbol caracterizado por sus hojas redondeadas y hendidas. Puede alcanzar 8 metros de altura. Para uso medicinal se utilizan sus hojas.

Propiedades:

- Favorece a la salud de personas con diabetes no insulino dependiente si es que es ingerida.

Preparaciones:



Infusión



Planta



Planta



Flor

POLEO

En el huerto desde: / / /

Caracterizada por su aroma y hojas dentadas. Esta planta puede alcanzar hasta los 50 centímetros de altura. Para uso medicinal se utilizan sus hojas.

Propiedades:

- Alivia dolores estomacales cuando es ingerida.
- Alivia dolores musculares cuando es ingerida.

Preparaciones:



Infusión



Té



Arbol



Rama



Hoja

QUILLAY

En el huerto desde: / / /

Arbol caracterizado por sus hojas ovaladas y flores blancas. Este puede alcanzar hasta los 20 metros de altura. Para uso medicinal se utilizan sus hojas.

Propiedades:

- Al ser aplicada sobre la piel tiene un efecto antibacterial.
- Al ser aplicado sobre el pelo con abundante agua funciona como shampoo.

Preparaciones:



Té



Infusión



Pomada



Planta



Ramos

ROMERO

En el huerto desde: / / /

Caracterizado por su aroma y hojas en racimos. Esta planta puede alcanzar hasta 2 metros de altura. Para uso medicinal se utilizan sus hojas.

Propiedades:

- Alivia sentimiento de ansiedad cuando es ingerida.
- Alivia dolores musculares cuando se aplica sobre la zona que duele.
- Alivia dolores menstruales cuando se ingiere.
- Estimula el flujo sanguíneo cuando es ingerida.

Preparaciones:



Té



Infusión



Planta



Flor



Hoja

RUDA

En el huerto desde: / / /

Caracterizada por sus hojas en forma de gota. Esta planta puede alcanzar hasta 1 metro de altura. Para uso medicinal se utilizan sus hojas.

Propiedades:

- Alivia dolores estomacales cuando es ingerida.
- Baja la fiebre cuando es ingerida.
- Estimula la llegada de la menstruación.

EMBARAZADAS NO DEBEN INGERIRLA

Preparaciones:



Infusión



Planta



Flor



Hoja

SALVIA

En el huerto desde: / / /

Caracterizada por sus hojas alargadas y verde grisáceo. Esta planta puede alcanzar hasta los 80 centímetros de altura. Para uso medicinal se utilizan sus hojas.

Propiedades:

- Alivia picaduras y heridas en la piel al ser aplicada de manera externa.
- Baja los niveles del azúcar en la sangre cuando es ingerida.
- Ayuda a mejorar la memoria al ser ingerida.

Preparaciones:



Té



Infusión



Té



Pomada



Planta



Hoja

TILO

En el huerto desde: / / /

Caracterizada por sus hojas alargadas y flores amarillas. Este árbol puede alcanzar hasta 30 metros de altura. Para uso medicinal se utilizan sus flores.

Propiedades:

- Alivia los síntomas del resfriado cuando es ingerida.
- Alivia jaquecas cuando es ingerido gracias a su efecto sedante.

Preparaciones:



Té



Planta



Hoja

TORONJIL

En el huerto desde: / / /

Caracterizada por su aroma y hojas alargadas. Esta planta puede alcanzar hasta los 80 centímetros de altura. Para uso medicinal se utilizan sus hojas.

Propiedades:

- Tiene un efecto calmante al ingerida.
- Alivia y disminuye la posibilidad de reparación de herpes labiales cuando se aplica sobre este.
- Baja la presión cardiaca al ser ingerida.

Preparaciones:



Té



Infusión



Té



Pomada



Planta



Flor



Hoja

YERBA DE SAN JUAN

En el huerto desde: / / /

Caracterizada por sus flores amarillas en ramilletes. Esta planta puede alcanzar hasta los 80 centímetros de altura. Para uso medicinal se utilizan sus flores.

Propiedades:

- Reduce síntomas de la depresión y agotamiento cuando es ingerida.
- Alivia dolores de cabeza cuando es ingerida.
- Alivia el dolor y cicatriza quemaduras leves cuando se aplica en la piel. Uso externo.

Preparaciones:



Té



Infusión



Pomada

INFUSIÓN

Ingredientes

Hierbas (hojas, flores dependiendo la planta)

Agua

Una taza.

Preparaciones

Hervir agua

Poner en la taza 2-3 hojas o flores y rellenar con agua

Dejar reposar por 5 minutos.

Ingierir la mezcla.

Se recomienda usar máximo 3 hierbas distintas

MATE

Ingredientes

Hierbas (hojas, flores, tallos dependiendo la planta)

Agua

Mate, matera y bombilla

Preparaciones

Hervir agua.

Cebiar el mate como de costumbre

Agregar 2-3 hojas o flores al mate.

Agregar el agua e ingerir.

Se recomienda usar máximo 3 hierbas distintas

ACEITES

Ingredientes

Hierbas (hojas, flores, tallos dependiendo la planta)

Acetate vegetal

Un frasco de vidrio.

Preparaciones

Llenar 3/4 del frasco con la hierba a utilizar.

Rellenar el frasco con el acetate.

Tapar y dejar macerar por 2 semanas en un lugar oscuro.

Después de esto, colar la mezcla y conservar el acetate en un frasco de vidrio.

Ingierir o aplicar sobre el cuerpo.

FRIEGAS

Ingredientes

Hierbas (hojas, flores, tallos dependiendo la planta)

Alcohol etílico

Un frasco de vidrio.

Preparaciones

Llenar 3/4 del frasco con la hierba a utilizar.

Rellenar el frasco con el alcohol.

Tapar y dejar macerar por 2 semanas en un lugar oscuro.

Después de esto, colar la mezcla y conservar el acetate en un frasco de vidrio.

Aplicar y frotar sobre el cuerpo.

NO INGERIR / USO EXTERNO

POMADA

Ingredientes

Acetate previamente macerada con hierbas

Cera de abejas

Recipiente

Preparaciones

En una olla a fuego lento poner cantidades iguales de acetate y cera de abejas.

Esperar que se derrita la cera e integren los ingredientes.

Verter la mezcla en el recipiente.

Dejar enfriar.

Aplicar sobre la piel.

NO INGERIR / USO EXTERNO

Ingredientes

Preparaciones

Ingredientes

Preparaciones

Un mensaje de las vecinas:



Conocimientos rescatados a través de la conversación y tradición oral de las vecinas y puestos a disposición de la comunidad para compartir saberes populares y de tradición Mapuche.

Pauta entrevistas personales

Nombre:

Edad:

Ocupación:

¿Pertenece a algún pueblo originario?

¿Cuál es tu relación con las plantas, de donde la adquiriste (tradición familiar, interés propio, u otro)?

¿Del 1 al 10, crees que el uso de hierbas y plantas medicinales hoy en día está más apegado a las prácticas ancestrales mapuches o a una versión más contemporánea de ellas?

¿Cómo aportan estos conocimientos en la conexión con la naturaleza de quienes lo practican?

¿Y aquellos que solo usan productos de medicina natural, crees que fortalecen su vínculo con la naturaleza al hacerlo?

¿Cuál es el proceso que usas para recolectar, hacer y usar las plantas y hierbas como medicina?

¿La recolección se da más en bosques o en herbarios, huertas o jardines propios?

¿Ves el uso de hierbas o medicina natural como una alternativa a la medicina clínica que se ofrece en consultorios y hospitales o como un complemento que es parte de un estilo de vida?

¿El uso que le das a la medicina natural, lo clasificas como preventivo o curativo?

¿Estas familiarizado con el término “buen vivir” o “vivir en armonía”? ¿Qué significa este para ti, cómo afecta este en tu estilo de vida?

Y por último, tienes alguna anécdota o experiencia relevante vinculada a la medicina natural que quieras compartir?

Herramientas utilizadas en los testeos

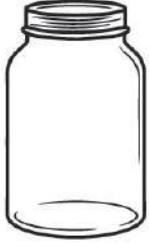
Todas formato doble carta.

MES: _____						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

www.kalpena.com

Preparación de: _____

Ingredientes:



Preparación de: _____

Ingredientes:



Hierbas	Dolencias

Identidad de nuestro herbario

Actividad: Se necesita:	Actividad: Se necesita:	Actividad: Se necesita:	Actividad: Se necesita:
Actividad: Se necesita:	Actividad: Se necesita:	Actividad: Se necesita:	Actividad: Se necesita:



Autorización para nombrar y adjuntar imagen de sra. Teresa Currihual.

Transcripción de conversación telefónica realizada el lunes 12 de Julio 16:59.

Macarena: Hola, ¿señora Teresa como esta? ¿La pille muy ocupada?

Sra. Teresa: Hola mi niña muy bien ¿y usted? No para nada, estoy haciendo unas cosas de la casa nomas.

Macarena: ¡Ah ya! Muy bien también, la llamaba para pedirle un favor.

Porque quería usar una foto suya y su nombre para mostrarle el proyecto a mis profesores. ¿Usted me daría permiso para hacerlo?

Sra. Teresa: Si, por mi no hay problema en que use las fotos que sacó.

Macarena: ¡Ya, muchas gracias señora Teresa! Y usted cómo ha estado, ¿ha visitado más el huerto?

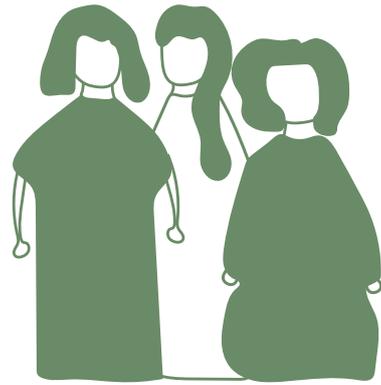
Sra. Teresa: Por acá todo bien, mañana me toca ir al huerto. Estamos llendo los martes con las vecinas, a cuidar las plantitas para que pasen este frío.

Macarena: ¡Ah! Que bueno, mandele muchos saludos a las vecinas y que bien que esten cuidando las hierbas, ánimo que van a pasar el frío. Me alegro saber de usted y de que todo anda bien por allá señora teresa, me despido para que siga con sus cosas.

Sra Teresa: Ya que este bien Maca, cuidese.

Macarena: Chao señora Teresa, usted también cuidese, saludos por allá.





Herbolaria
en comunidad.