Cuidar para resistir: Juntanza de mujeres que sostienen la vida

Una cartilla para reconocer, compartir y hacer viajar las experiencias de cuidado construidas por mujeres del norte del Cauca

Katherine Esponda Contreras
Elizabeth Gómez Etayo
Lina Solarte
Daniela Díaz



SELLO EDITORIAL UAO

Cuidar para resistir: Juntanza de mujeres que sostienen la vida

Una cartilla para reconocer, compartir y hacer viajar las experiencias de cuidado construidas por mujeres del norte del Cauca

Katherine Esponda Contreras
Elizabeth Gómez Etayo
Lina Solarte Castro
Daniela Díaz Lozano

Universidad Autónoma de Occidente
2026

Cuidar para resistir: juntanza de mujeres que sostienen la vida / Katherine Esponda Contreras [et al.]. –Cali: Universidad Autónoma de Occidente, 2026. 70 p.: il.; 23 cm.

ISBN 978-958-619-260-6 (PDF)

1. Economía del cuidado – Colombia. 2. Relaciones de género – Colombia. 3. Organizaciones de mujeres – Colombia. 4. Ética del cuidado. I. Esponda Contreras, Katherine. II. Gómez Etayo, Elizabeth. III. Solarte, Lina. IV. Díaz, Daniela.

305.42 cd 23 ed.
C966

Cuidar para resistir: Juntanza de mujeres que sostienen la vida

© Autoras
Katherine Esponda Contreras
Elizabeth Gómez Etayo
Lina Solarte Castro
Daniela Díaz Lozano

ISBN:
978-958-619-260-6 (PDF)

Primera edición: 2026

Esta cartilla se editó en el marco del proyecto "Juntanza por el cuidado", desarrollado por la Universidad Autónoma de Occidente y la Fundación Alvaralice para reconocer, compartir y hacer viajar las experiencias de cuidado construidas por mujeres del norte del Cauca.

© Universidad Autónoma de Occidente
Km. 2 vía Cali-Jamundí, A.A. 2790
Cali, Valle del Cauca, Colombia.

El contenido de esta publicación no compromete el pensamiento de la Institución, es responsabilidad absoluta de sus autores. Tampoco puede ser reproducido por ningún medio impreso o digital sin permiso expreso de los dueños del *Copyright*.

Personería jurídica, Res. No. 0618, de la Gobernación del Valle del Cauca, del 20 de febrero de 1970. Universidad Autónoma de Occidente, Res. No. 2766, del Ministerio de Educación Nacional, del 13 de noviembre de 2003. Acreditación Institucional en Alta Calidad, Res. 020477 del 3 de agosto de 2026, con vigencia hasta el 2034. Vigilada MinEducación.

Gestión Editorial

Vicerrectoría de Investigaciones, Innovación y Emprendimiento

Vicerrector de Investigaciones, Innovación y Emprendimiento
Jesús David Cardona Quiroz

Director de Divulgación y Apropiación Social del Conocimiento
José Julián Serrano Quimbaya
jjserrano@uao.edu.co

Coordinadora editorial y de Visibilización de la CTeI
Angélica María Bohórquez Borda
ambohorquez@uao.edu.co

Corrección de estilo
Harold Cortés

Diseño y diagramación
Kevin Nieto Vallejo

Contenido

7 **INTRODUCCIÓN**

25 **LO QUE SEMBRAMOS: LA METODOLOGÍA *JUNTANZA***

37 **CUIDARNOS A NOSOTRAS MISMAS**

39 Asociación Recreativo y de Desarrollo Social Santander — ASOREDSOSA

49 Asociación de Productores de Plátano Territorio y Paz

57 Asociación Transformando para la Vida

65 **RECONOCERNOS: CUERPO, HISTORIA E IDENTIDAD**

67 Ujima

75 Asociación Afromirandeña — ASOAFROMI

85 Fundación Triunfemos

93 **CUIDARNOS ENTRE NOSOTRAS**

95 Fundación Arte, Educación y Sociedad para la Paz — FARES

103 Mujeres Gestoras de Paz

111 Consejo Comunitario Territorio y Paz

119 **CUIDAR LA VIDA DESDE LOS SABERES Y LAS HERIDAS DEL TERRITORIO**

121 Fundación Unidos Transformamos Vidas — FUTRAVID

129 Consejo Comunitario Brisas del Río Palo

137 **LO QUE LAS RÉPLICAS NOS PERMITEN COMPRENDER**

149 **CAJA DE HERRAMIENTAS PARA SEGUIR CUIDANDO**

157 **EL CUIDADO NO TERMINA AQUÍ**



Introducción









Cuidar para resistir nace de una pregunta tan sencilla como profunda: ¿Qué ocurre cuando las mujeres ponen en palabras, en el cuerpo, en colectivo, aquello que durante tanto tiempo han hecho para sostener la vida de otras personas?

Esta cartilla recorre el camino que organizaciones comunitarias lideradas por mujeres del norte del Cauca emprendieron en el marco del proyecto *Juntanza por el cuidado*, el cual nació y creció gracias a las experiencias de cuidado y autocuidado, memorias, saberes y prácticas existentes en los territorios, y que propició espacios para reconocerlas, conversar sobre ellas, aprender juntas y ponerlas en circulación.

El proceso de investigación y sistematización involucró once organizaciones de base comunitaria en siete municipios del norte del Cauca y permitió reafirmar algo fundamental: las mujeres no comenzaron a cuidar con este proyecto; ya cuidaban, sostenían, sabían y habían construido formas de acompañarse, sanar, resistir, organizarse y proteger la vida.

Durante el 2025, la *Juntanza* abrió un espacio para detenerse, mirar esas prácticas, nombrarlas y preguntarse qué significan para sus vidas y sus territorios. Por eso, *Cuidar para resistir* va más allá de enseñarles a las mujeres qué es el cuidado; por el contrario, quiere aprender con ellas.

¿Qué es *Cuidar para resistir*?

Es una cartilla pedagógica, narrativa y práctica que recupera experiencias, voces, aprendizajes y formas de hacer que han sido construidas en los territorios. Es, al mismo tiempo, una memoria del proceso y una invitación a continuar la conversación. Son tres cosas las cuales queremos mantener juntas:

- La investigación, porque hay preguntas, hallazgos y aprendizajes que surgen de un proceso sistemático de trabajo.
- La experiencia, porque lo que aquí se cuenta ocurrió en cuerpos, vidas, organizaciones y territorios concretos.
- La herramienta, porque queremos que otras mujeres, organizaciones y colectivos puedan encontrar ideas, preguntas, ejercicios y caminos para desarrollar sus propios procesos de cuidado.

Por ello, esta publicación traduce los aprendizajes de la investigación en contenidos accesibles y útiles para comunidades, lideresas, organizaciones sociales y procesos de formación comunitaria.

Esta cartilla también es una invitación a mirar el cuidado como una práctica que puede ser personal y colectiva, cotidiana y política, íntima y territorial. Porque cuidar no ocurre solo dentro de una casa, también ocurre cuando una mujer encuentra un

espacio seguro para hablar entre sus pares, cuando un grupo decide escucharse, cuando se recupera un saber ancestral, cuando se protege un río, cuando se teje una memoria, cuando se acompaña una herida o cuando una mujer se permite, por primera vez, preguntarse qué necesita ella.

¿Y qué no es?

Las experiencias que aquí se recogen no son rígidas ni estáticas. Una metodología cobra sentido cuando quienes la reciben pueden hacerla suya, transformarla y ponerla en diálogo con sus propios saberes y necesidades. En este sentido, *Cuidar para resistir* no es un manual de instrucciones, ni contiene una fórmula única para enseñar a cuidar. No es una receta que deba aplicarse exactamente de la misma manera en todos los lugares, así como tampoco es un catálogo de "buenas prácticas" para clasificar organizaciones.

No buscamos decir quién lo hizo mejor, cuál experiencia fue más exitosa o qué organización debe ser tomada como modelo. Cada experiencia tiene su propio contexto, sus propias preguntas y formas de comprender y practicar el cuidado.

Y, sobre todo, no pretende hablar por las mujeres. Más bien, busca abrir un espacio para que sus voces, preguntas, prácticas y saberes puedan aparecer, encontrarse y seguir viajando.

Una cartilla para seguir tejiendo.

Esta cartilla nace de una experiencia

La *Juntanza por el Cuidado* nació de una pregunta: ¿cómo cuidar a quienes, de manera cotidiana, sostienen la vida de sus familias, sus organizaciones y sus comunidades? Este interrogante reconoce una realidad que muchas veces permanece invisible: las mujeres cuidan, acompañan, escuchan, organizan, protegen, sanan y sostienen, pero no siempre encuentran espacios para preguntarse qué significa cuidar, cómo han aprendido a hacerlo, quiénes las han cuidado a ellas o qué lugar ocupa su propio bienestar en medio de las responsabilidades que asumen. Por eso, más que enseñar a cuidar, la propuesta buscó abrir un espacio para detenerse, mirar la propia experiencia, compartirla con otras y reconocer en ella saberes que ya estaban presentes en los territorios.

La *Juntanza* hizo parte del proyecto de investigación "Liderazgo femenino y experiencias de cuidado en organizaciones comunitarias de mujeres del norte del Cauca", desarrollado por la

Universidad Autónoma de Occidente en alianza con la Fundación Alvaralice, Compromiso Territorio y Fundación Empoderarte. El proyecto surgió con el propósito de comprender y fortalecer las experiencias de cuidado, autocuidado y liderazgo comunitario de organizaciones de base conformadas por mujeres, en siete municipios del norte del Cauca. Desde un enfoque cualitativo, participativo y feminista, se propuso recuperar las voces y trayectorias de las mujeres, reconocer sus saberes y generar espacios de reflexión sobre las prácticas de cuidado que sostienen la vida comunitaria.

Desde el comienzo, se acordó que las mujeres participantes no serían consideradas como receptoras de una metodología, sino que serían protagonistas de un proceso de construcción de conocimiento y de fortalecimiento de sus propias prácticas. La investigación partió de reconocer que, en contextos marcados por la violencia, el racismo estructural, las desigualdades y la exclusión territorial, las mujeres han construido respuestas propias para sostener la vida. Sus organizaciones constituyen redes de apoyo y sus saberes y sus formas de participación comunitaria representan espacios desde los cuales se cuida, se resiste y se construyen alternativas. Por eso, la experiencia buscó acercarse a esos saberes sin separarlos de las historias, los cuerpos y los territorios en los que tienen sentido.



La *Juntanza* se construyó a través de encuentros en los que la conversación, la memoria y la experiencia fueron protagonistas. En ese sentido, los talleres fueron pensados como espacios de encuentro entre mujeres, en los que tuvimos la posibilidad de desarrollar diferentes actividades que buscaban generar condiciones para que cada participante pudiera reconocer su propia experiencia y, al mismo tiempo, descubrir conexiones con las experiencias de las demás. Así, los círculos de palabra, los ejercicios de memoria, las actividades de movimiento consciente, los autorretratos, las cartografías, la escritura, el tejido, las prácticas simbólicas y los momentos de reflexión individual y colectiva fueron protagonistas.

El primer taller, por ejemplo, invitó a comenzar con preguntas cercanas, como: "¿Cuál es mi experiencia de cuidado?", "¿Me han cuidado?", "¿Yo he cuidado?" o "¿Qué me ayuda a mantenerme en equilibrio?", para luego ampliar la mirada hacia el cuidado en el territorio y las formas particulares en que las mujeres del norte del Cauca cuidan.

En ese recorrido, el cuerpo ocupó un lugar especial. Hablar de cuidado también significó volver la mirada hacia ese primer territorio que habitamos, reconocer sensaciones, emociones, necesidades y límites, y preguntarnos por aquello que durante mucho tiempo pudo haber quedado relegado frente a las necesidades de otras personas. El movimiento, la respiración, la expresión corporal y otras prácticas vivenciales hicieron parte de la propuesta porque permitían acercarse al cuidado desde lugares distintos a la palabra y la reflexión conceptual. Así, la *Juntanza* fue entendiendo el cuidado como una experiencia que se vive en el cuerpo, en las relaciones y en la vida cotidiana.

Vale la pena decir que la experiencia tampoco se quedó dentro del espacio de los talleres. Dejó de ser solamente un conjunto de actividades bien planeadas y diseñadas, y empezó a adquirir nuevas formas a medida que entraba en contacto con diferentes organizaciones, historias y territorios. Fue entonces cuando apareció una nueva dimensión de la *Juntanza*: la réplica.

Las organizaciones recibieron algunos de los recursos, preguntas y metodologías trabajados durante los encuentros y los llevaron a sus propios espacios para compartirlos con la comunidad. Sin embargo, lo que llegó a cada territorio no permaneció igual. Algunas organizaciones encontraron en el cuerpo y la sanación un camino para hablar del cuidado. Otras se acercaron a la memoria, al tejido, a la identidad, a los saberes ancestrales o a las historias de vida. La propuesta tomó nuevas formas de acuerdo con las necesidades, lenguajes y posibilidades de cada organización. En ese movimiento, comenzó a hacerse evidente algo que hoy ocupa un lugar central en esta cartilla: *una experiencia no se reproduce de la misma manera cuando entra en un territorio; se transforma al encontrarse con quienes la reciben*.

Por eso, cuando hablamos de la *Juntanza*, hacemos referencia a un proceso que comenzó con preguntas, se convirtió en encuentros entre mujeres y continuó después en las organizaciones y en los territorios. Hablamos también de una experiencia que buscó reconocer que el cuidado ya existía, que tenía historias y saberes propios, y que podía fortalecerse cuando encontraba espacios para ser nombrado y pensado colectivamente.

La cartografía social realizada durante el proceso permitió reconocer esa presencia del cuidado en los territorios: junto a lugares identificados como riesgos o tensiones, las mujeres señalaron

casas, organizaciones, espacios comunitarios, zonas rurales y redes como lugares en los que también se protege, acompaña y sostiene la vida.

Cuidar para resistir nace de esa experiencia y de la necesidad de volver sobre ella para contarla, comprenderla y compartirla. Lo que aquí presentamos es un recorrido por aquello que hicimos, por lo que las lideresas recibieron, por lo que decidieron apropiarse, por las maneras en que transformaron la propuesta y por los aprendizajes que surgieron de ese encuentro.

Quizá por eso esta historia no termina en los talleres. Continúa en las organizaciones, en las prácticas que cada una decidió conservar o transformar y en las preguntas que siguen abiertas. Plasmar en palabras lo aprendido es una manera de poner esa experiencia a circular para que pueda encontrarse con otras mujeres y procesos, con el fin de que sea leída, discutida, apropiada y transformada desde cada territorio.

Esa es la apuesta con la que queremos compartirla: hacer del conocimiento obtenido en las experiencias una herramienta que siga viajando.

Las preguntas que nos pusieron en camino

Toda experiencia comienza con preguntas. La *Juntanza por el cuidado* inició al preguntarnos por aquello que estaba tan presente en la vida cotidiana de las mujeres que, precisamente por estar tan presente, muchas veces dejaba de ser nombrado.

El cuidado estaba en las casas, familias y organizaciones, en las relaciones entre mujeres y en los territorios. Estaba en acompañar a otras personas, en resolver problemas, en sostener procesos comunitarios y en responder frente a situaciones difíciles. Pero queríamos detenernos para mirar ese cuidado de otra manera: ¿Qué significa cuidar?, ¿Quiénes cuidan?, ¿Quién cuida a quienes cuidan?, ¿Qué lugar ocupa el cuidado de nosotras mismas dentro de todo aquello que hacemos por los demás?

Más allá de comenzar con definiciones cerradas, queríamos comenzar con la experiencia. Por eso, las primeras preguntas fueron sencillas y cercanas: ¿Cuál es mi experiencia de cuidado? ¿Me han cuidado? ¿Yo he cuidado? ¿Qué me ayuda a mantenerme en equilibrio? ¿Qué se cuida en el territorio? ¿Cómo cuidan las mujeres del norte del Cauca? Estas preguntas hicieron parte del primer encuentro y fueron pensadas como provocaciones para activar memorias personales y colectivas, conectar las experiencias de

cada mujer con las de otras y comenzar a construir una mirada compartida sobre el cuidado.

Preguntar para mirar lo que hacemos todos los días

Preguntarnos por el cuidado significó reconocer que muchas de las cosas que hacemos en la cotidianidad también son formas de cuidar: preparar alimentos, acompañar a una persona enferma, escuchar a una compañera, proteger a la familia, organizar una actividad comunitaria, defender un territorio, estar disponibles para otras personas, sembrar, enseñar, sanar, pueden parecer acciones distintas, pero están conectadas por una misma preocupación: sostener la vida.

La pregunta también permitió mirar una tensión que atraviesa muchas experiencias femeninas: cuidar a otros puede convertirse en una responsabilidad tan grande que el cuidado propio queda aplazado. Por eso, hablar de cuidado implicó abrir un espacio para preguntarnos qué hacemos por los demás, pero también qué hacemos por nosotras mismas, qué necesitamos, qué nos hace bien y qué hemos aprendido a considerar importante o secundario en nuestras propias vidas.

En estos espacios de conversación aparecieron asuntos como la dificultad para priorizarse, la culpa, los límites, así como el merecimiento, la autonomía y la necesidad de construir redes de cuidado. De esta manera, la conversación comenzó a desplazarse de la idea del cuidado como obligación hacia la posibilidad de una práctica de reconocimiento y bienestar.

Preguntar por el territorio

Otra de las preguntas fundamentales fue: ¿Qué se cuida en el territorio? Al hacerla, aparecieron lugares, personas, relaciones, saberes y prácticas que muchas veces no aparecen cuando se habla de las formas tradicionales de cuidado. La cartografía social permitió mirar el territorio desde esa perspectiva, al identificar prácticas de cuidado y autocuidado, reconocer organizaciones y redes aliadas, ubicar violencias y riesgos y, al mismo tiempo, señalar sueños, necesidades y apuestas de futuro.

De esta manera, comprendimos que el cuidado ocurre más allá del cuerpo o dentro de una casa. También ocurre en una organización que se reúne, en una comunidad que acompaña, en una huerta que alimenta, en un saber ancestral que se conserva, en un espacio que permite encontrarse, en una mujer que escucha a otra y en una red que se activa cuando alguien necesita apoyo.

En los territorios del norte del Cauca, las mujeres ya habían construido muchas de estas prácticas antes de que comenzara el proyecto. Más que enseñar qué es el cuidado, la *Juntanza* llegó para crear condiciones para mirarlo, reconocerlo, hacerlo común y preguntar por su significado. Esta perspectiva también estaba en la base del proyecto de investigación, que buscaba reconocer las experiencias y saberes de las mujeres como fuentes legítimas de conocimiento y fortalecer sus propios procesos organizativos.

Las preguntas no buscaban respuestas únicas

Una de las decisiones más importantes de la *Juntanza* fue mantener abiertas las preguntas el mayor tiempo posible. No buscábamos llegar a una definición única de cuidado que sirviera para todas las mujeres y todos los territorios. Queríamos que cada experiencia pudiera ampliar la conversación y mostrar que cuidar puede significar cosas diferentes según la historia, el cuerpo, la edad, la organización, la cultura y el territorio que habitamos.

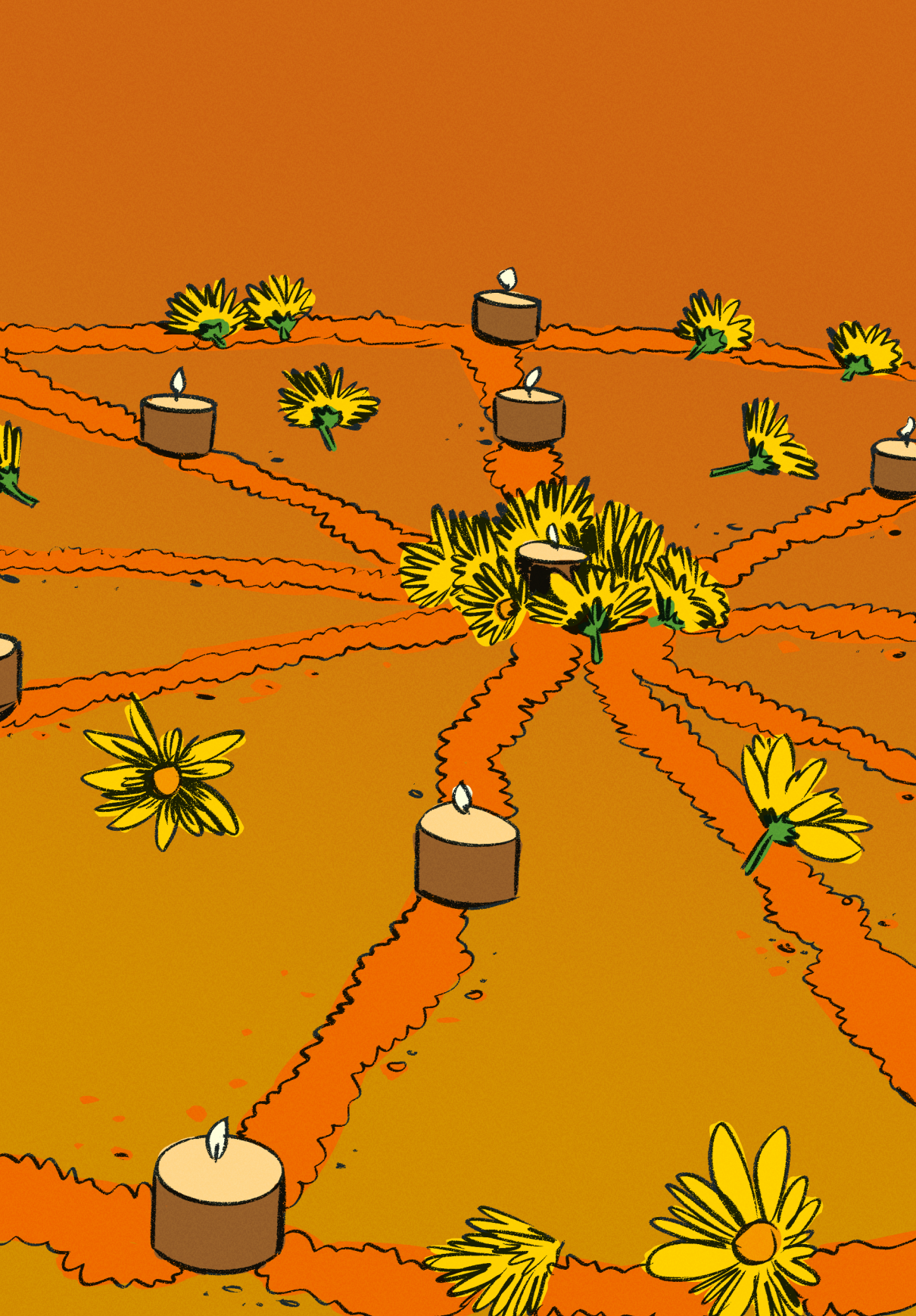
Por eso, las preguntas funcionaron como una puerta de entrada. Algunas llevaron hacia la memoria, otras hacia el cuerpo; otras hacia las relaciones, los saberes, las heridas o los proyectos de vida. Preguntarse por el cuidado también permitió preguntarse por el merecimiento o por la necesidad de sanar, por los límites,

por las redes y por aquello que cada mujer quería conservar o transformar en su manera de vivir. La metodología se diseñó precisamente para propiciar ese tránsito entre la experiencia individual y la reflexión colectiva, combinando diálogo, memoria, narración y prácticas de autocuidado.

Y quizá por eso estas preguntas siguen siendo importantes al leer esta cartilla. No son solamente las preguntas con las que comenzó el proyecto. Son también las preguntas que nos permiten leer lo que vino después: ¿Qué recibieron las mujeres?, ¿Qué hicieron con ello?, ¿Qué conservaron?, ¿Qué transformaron?, ¿Qué nuevas preguntas aparecieron cuando la experiencia llegó a sus organizaciones y a sus territorios?

Porque una buena pregunta no siempre busca una respuesta inmediata. A veces busca algo distinto, como comprobar que siempre es posible mirar de nuevo aquello que creíamos conocer.





Lo que sembramos: la metodología *Juntanza*





La *Juntanza* tuvo una propuesta metodológica que se fue construyendo como un camino de encuentros. No se trató de transmitir una serie de contenidos sobre el cuidado, sino de crear experiencias en las que las mujeres pudieran reconocerse, escucharse, recordar, explorar su cuerpo, compartir saberes y encontrar nuevas maneras de cuidarse y de cuidar en colectivo. Por eso, cada taller combinó momentos de conversación y reflexión con ejercicios corporales, narrativos, creativos y simbólicos.

La propuesta se apoyó en una metodología participativa, en el círculo de palabra, en la recuperación de las trayectorias de vida y en el diálogo entre experiencias y saberes. Desde el diseño inicial se planteó que las vivencias de las participantes fueran un punto de partida para construir conocimiento y no simplemente un material sobre el cual trabajar.

La ruta de la *Juntanza*: diez talleres y sesiones para explorar distintas dimensiones del cuidado

1. Despertando la conciencia del cuidado

Reconocer las propias experiencias, memorias y significados del cuidado.

Círculo de palabra, movimiento, memoria del cuidado, cartografía y autorretrato.

2. El merecimiento desde la economía del cuidado

Reconocer el propio valor y reflexionar sobre el cuidado, el merecimiento y la economía del cuidado.

Diálogo crítico, ejercicios de autorreconocimiento, reflexión sobre necesidades, límites, descanso y reconocimiento.

3. Sanando para cuidarme

Revisar y resignificar historias de vida, emociones y patrones que inciden en las formas de cuidado.

Narrativas de vida, reflexión sobre ciclos vitales, toma de decisiones y elaboración de un mapa personal de cuidado.

4. Mi cuerpo: primer territorio de cuidado

Reconocer el cuerpo como lugar de bienestar, expresión y autocuidado.

Movimiento consciente, exploración corporal, percepción sensorial y expresión de emociones.

5. Conectando para el cuidado común I

Relacionar las historias de vida con las formas individuales y colectivas de cuidado.

Círculo de palabra, trabajo biográfico, reflexión sobre los septenios y prácticas integradoras de autocuidado.

6. Conectando para el cuidado común II

Fortalecer los vínculos comunitarios mediante el tejido y los saberes culturales.

Memoria, bordado y construcción de una pieza colectiva como representación del cuidado de sí, de otras y de la comunidad.

7. Saberes del cuidado

Recuperar conocimientos generacionales y prácticas territoriales de cuidado.

Reconocimiento de plantas, intercambio de saberes, preparación de bebidas y elaboración de prácticas/objetos de cuidado.

8. Cuidando los ciclos de la vida

Reconocer las diferentes etapas de la vida en ciclos de 7 años.

Reflexión sobre los septenios en la experiencia individual.

9. Renacer desde los huesos

Explorar simbólicamente la pérdida, el soltar, el renacimiento y la intimidad.

Relato de *La Mujer Esqueleto*, movimiento corporal, diálogo, creación simbólica y cierre ritual.

10. Juntanza por el cuidado

Dimensionar el cuidado comunitario a través del reconocimiento del propio territorio.

Cartografía social por municipio.



La ruta estuvo conformada por diez talleres, organizados alrededor de distintas dimensiones del cuidado. El recorrido comenzó con una invitación a despertar la conciencia del cuidado, recuperando las memorias personales y preguntándonos por las experiencias de haber cuidado y haber sido cuidadas. Después, se abrió la conversación hacia el merecimiento y la economía del cuidado, para reconocer la importancia de dar valor al propio bienestar, al trabajo de cuidado y a la posibilidad de poner límites.

El camino continuó hacia la sanación de las historias de vida, el reconocimiento del cuerpo como primer territorio de cuidado, la construcción del cuidado común, la recuperación de saberes y prácticas de cuidado. Posteriormente, se llevó a cabo la reflexión sobre los procesos de pérdida, transformación y renacimiento.



Una ruta para volver la mirada hacia nosotras

El primer movimiento de la *Juntanza* fue mirar nuestras historias, nuestras relaciones y nuestras maneras cotidianas de cuidar. El taller: *Despertando la conciencia del cuidado* propuso comenzar desde la memoria y la experiencia personal, utilizando el círculo de la palabra, el movimiento consciente y el autorretrato como formas de acercarse al cuidado. La pregunta no era solamente qué hacemos para cuidar a otras personas, sino también qué nos ayuda a mantenernos en equilibrio y cómo entendemos el cuidado dentro de nuestros propios territorios.



A partir de allí, la metodología profundizó en aquello que muchas veces queda relegado: nosotras mismas. El trabajo sobre el merecimiento permitió conversar sobre la culpa, la dificultad para priorizarse, la necesidad de aprender a poner límites, la autonomía y las redes de cuidado. El cuidado comenzó a aparecer no como un acto de egoísmo o como algo que se puede hacer solamente cuando queda tiempo, sino como una dimensión necesaria de la vida y como una práctica que también tiene un sentido colectivo y político. En esta parte de la ruta, se incluyeron herramientas para pensar el cuidado desde su dimensión económica y social, incluyendo el reconocimiento, la redistribución y la reducción del trabajo de cuidado.

La ruta también invitó a volver sobre la propia historia. *Sanando para cuidarme* propuso reconocer acontecimientos, relaciones,

emociones y patrones que han marcado las trayectorias de nuestras vidas, con el propósito de fortalecer la conciencia y la capacidad de tomar decisiones y construir prácticas de autocuidado que se puedan sostener en el tiempo. La metodología planteó sanar como una oportunidad para reconocer lo vivido, resignificarlo y preguntarse qué hacer con lo que la vida ha dejado en nosotras.

El cuerpo como territorio

En la *Juntanza*, el cuerpo se abordó como un lugar para generar conocimiento y procurarse bienestar, más que como un tema abstracto. A través del taller *Mi cuerpo: primer territorio de cuidado*, las participantes exploraron sus emociones, necesidades y vivencias mediante el movimiento y la percepción sensorial. La actividad permitió reconocer que el cuerpo conserva memorias, manifiesta lo que las palabras no expresan y exige atención constante.

Esta manera de trabajar permitió que el cuidado dejara de estar reducido a una conversación conceptual. Se podía hablar del cuidado, pero también sentirlo, moverlo, representarlo, escribirlo, dibujarlo o tejerlo. Esa combinación entre reflexión y experiencia fue una de las características centrales de la propuesta metodológica.



Del cuidado propio al cuidado común

Poco a poco, la ruta fue desplazando la pregunta: "¿Cómo me cuido?" hacia una más amplia: "¿Cómo nos cuidamos?". El taller *Conectando para el cuidado común I* trabajó las trayectorias de vida y los vínculos entre las experiencias individuales y colectivas, mientras que *Conectando para el cuidado común II* llevó esta reflexión al tejido. En este último, el bordado funcionó como metáfora y como práctica: una pieza representaba el cuidado de sí; varias piezas unidas, el cuidado de otras personas y, el tejido colectivo, el cuidado de la comunidad. De esta manera, una práctica asociada históricamente a los saberes de las mujeres se convirtió también en una forma de hablar de memoria, reparación, vínculo y cuidado común.

La metodología también abrió espacio a los saberes que ya estaban en los territorios. El taller *Saberes del cuidado* invitó a reconocer conocimientos generacionales y prácticas asociadas al uso de plantas y a distintas formas de cuidado de la salud. El alcance iba más allá de presentar estos conocimientos como algo externo que debía aprenderse, en realidad, se propuso reconocer el valor de aquello que las propias comunidades han conservado y transmitido entre generaciones.

Finalmente, *Renacer desde los huesos* propuso un acercamiento simbólico a las experiencias de pérdida, transformación y renacimiento. A través del relato, la conversación, el cuerpo y un ejercicio creativo, se abrió un espacio para preguntarse qué necesitamos dejar ir, qué experiencias nos han transformado y cómo los vínculos comunitarios pueden acompañarnos en esos procesos.

Una metodología para vivir

Vista en conjunto, la propuesta puede entenderse como un recorrido que va de la memoria al reconocimiento, del reconocimiento al cuidado propio, del cuidado propio al cuidado común y del cuidado común al territorio.

Cada encuentro retomó elementos del anterior y abrió nuevas posibilidades para mirar la experiencia desde otro lugar. Por eso, aunque cada taller tenía un propósito particular, la *Juntanza* no funcionó como una suma de actividades independientes. Fue construyendo la conversación alrededor de dos preguntas que nos atravesaron durante todo el proceso: ¿Qué necesitamos para sostener la vida? Y: ¿Qué necesitamos transformar para poder hacerlo sin dejar de cuidarnos a nosotras mismas?

Lo importante no fue solamente lo que estaba previsto en el diseño. La propuesta metodológica adquirió sentido al ser vivida por las participantes y llevada por las organizaciones a sus propios espacios. Allí comenzó otra parte de la historia. Las mujeres recibieron preguntas, ejercicios y formas de trabajo, pero también encontraron maneras particulares de apropiarse de ellos. Esa apropiación sería fundamental para lo que vino después: las experiencias de réplica, cuya metodología se convirtió en una experiencia situada, transformada por los saberes y las necesidades de cada territorio.

Por eso llamamos a esta sección *Lo que sembramos*, porque una semilla contiene una posibilidad, pero no determina de antemano cómo crecerá. La *Juntanza* sembró preguntas, experiencias, herramientas y espacios de encuentro; lo que cada organización hizo con esas semillas es la historia que contaremos a continuación.

Cuando la metodología llegó al territorio

1. Puerto Tejada
- Fundación Unidos Transformamos Vidas — FUTRAVID

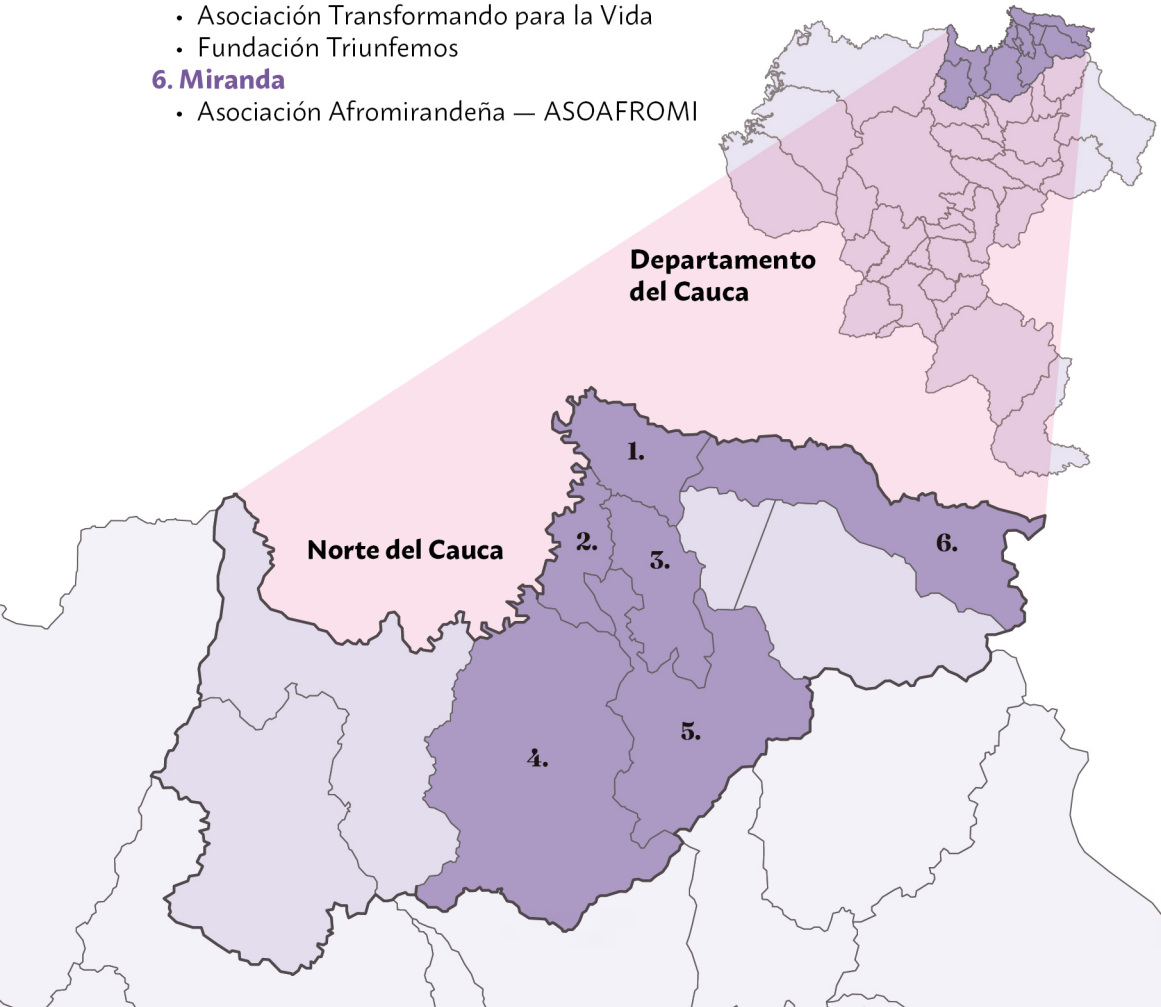
2. Villa Rica
- Asociación de Productores de Plátano Territorio y Paz
- Consejo Comunitario Territorio y Paz

3. Guachené
- Ujima
- Mujeres Gestoras de Paz
- Consejo Comunitario Brisas del Río Palo

4. Santander de Quilichao
- Asociación Recreativo y de Desarrollo Social Santander — ASOREDSOSA
- Fundación Arte, Educación y Sociedad para la Paz — FARES

5. Caloto
- Asociación Transformando para la Vida
- Fundación Triunfemos

6. Miranda
- Asociación Afromirandeña — ASOAFROMI





Cuidarnos a nosotras mismas

Cuando el cuidado empieza por una misma




THE ETERNAL CITY
EST. 753 BC

Asociación Recreativo y de Desarrollo Social Santander — ASOREDSOSA

Cuando cuidarse deja de ser lo último

Santander de Quilichao, Cauca
Fecha: 21 de noviembre de 2025.
Participantes: 15 mujeres afrodescendientes, rurales y adultas mayores.
Experiencia retomada: Cuidado del cuerpo y sanación de nosotras mismas.

La experiencia

En ASOREDSOSA, la réplica partió de una experiencia que las mujeres reconocen en sus propias vidas: han aprendido a cuidar a otros con tanta dedicación que, muchas veces, ellas mismas quedan para después.

Las participantes —mujeres afrodescendientes, rurales y adultas mayores de la vereda San Rafael— han crecido en contextos marcados por un régimen patriarcal que ha dejado huellas en sus formas de relacionarse, asumir responsabilidades y comprender el cuidado. Por eso, la organización decidió retomar una propuesta centrada en el cuidado del cuerpo y la sanación de sí mismas.

La elección de esta experiencia aparece expresada con claridad en sus propias palabras: durante toda la vida han ejercido el papel de cuidadoras, haciendo "mucho en favor del otro y poco por nosotras". La réplica nació de una necesidad concreta de recordar que ellas también son importantes dentro de las relaciones de cuidado y que ocuparse de sí mismas no significa dejar de cuidar a los demás sino reconocer que ellas también necesitan atención.

Elegirnos también es una forma de cuidarnos

El encuentro tuvo el propósito de que las mujeres pudieran aprender a autocuidarse y, especialmente, sanar hechos que han marcado sus vidas. La organización describe la jornada como una oportunidad para aprender a elegirse como prioridad y para intentar despojarse de aquello que no les permite vivir con plenitud.

La experiencia tuvo un momento significativo. Una de las participantes rompió en llanto. En lugar de entenderlo como algo

inapropiado, ese momento hizo visible la necesidad que había dado origen al encuentro. Evidenciamos emociones, recuerdos y experiencias que permanecían guardados y que necesitaban un espacio para salir.

La jornada permitió reconocer esa dimensión del cuidado que no siempre resulta visible: lo que llevamos dentro también necesita atención. Más que ofrecer una respuesta para cada situación vivida, la experiencia abrió la posibilidad de hacer una pausa y formular una pregunta que atraviesa toda esta réplica: ¿Qué lugar ocupamos nosotras dentro de todas las cosas que hacemos por los demás?

En ASOREDSOSA, esta pregunta tiene un peso particular porque se formula desde la vida cotidiana de mujeres que reconocen haber dedicado buena parte de su energía a servir, acompañar y cuidar a otros. Por eso, poner el cuidado propio en el centro fue una manera de volver a reconocerse como alguien que también necesita ser cuidada.

Cuando lo que llevamos dentro también necesita cuidado

Después del encuentro, ASOREDSOSA identificó con claridad aquello que la experiencia había permitido poner en palabras:


Manzate
UPL

las mujeres guardan situaciones que no sacan de adentro y, por eso, pueden sentirse agobiadas. La organización reconoce una tensión entre la entrega permanente al cuidado de otras personas y la poca atención que ellas mismas reciben.

Este aprendizaje desplaza la pregunta por el autocuidado. Más que preguntarnos qué hábitos deberíamos incorporar o cuánto tiempo dedicamos a descansar, en esta experiencia, cuidarse comenzó por reconocer que nuestras emociones, historias y aquello que hemos callado también forma parte de lo que necesita ser cuidado.

La organización concluye que hacen falta más experiencias de sanación y cuidado. Considera que estos espacios pueden ayudar a cuestionar paradigmas, creencias y formas de vida que llevan a algunas mujeres a aceptar situaciones que producen problemas o infelicidad.

De esta manera, aparece una enseñanza que distingue a ASOREDSOSA dentro del conjunto de experiencias: el cuidado no comienza necesariamente haciendo algo; puede comenzar dejando de pasar por alto lo que sentimos. Elegirnos como prioridad implica reconocer el cansancio, darle un lugar a la propia historia y permitir que aquello que hemos sostenido durante años pueda ser nombrado.

Esta experiencia también nos recuerda que una réplica puede ser valiosa porque permite descubrir una necesidad que ya estaba presente. La metodología llegó al territorio, pero encontró una situación propia de las mujeres de la organización, es decir, una larga historia de cuidado hacia otras acompañada por poco espacio para el cuidado de sí mismas. En esencia, lo que se fortaleció fue la posibilidad de hacer visible esa tensión y convertirla en una conversación colectiva.

Recurso pedagógico

Y yo, ¿dónde estoy en todo esto?

A partir de la experiencia de ASOREDSOSA podemos abrir una conversación sobre el lugar que ocupa cada persona dentro de sus propias relaciones de cuidado.

1. **Lo que hago por otros:** ¿A quiénes cuido? ¿Qué responsabilidades asumo en la cotidianidad?
2. **Lo que dejo para después:** ¿Qué necesidades mías han quedado aplazadas por atender a otras personas?
3. **Lo que llevo dentro:** ¿Qué emociones, recuerdos o situaciones siento que sigo guardando?
4. **Lo que necesito:** ¿Qué tendría que cambiar para poder dedicarme tiempo y atención?

5. **Lo que elijo:** ¿Qué significa para mí empezar a ocupar un lugar dentro de aquello que también merece cuidado?

Este recurso no busca resolver una historia en una sola conversación. Busca abrir una puerta: pasar de reconocer cuánto hacemos por otros a preguntarnos qué necesitamos nosotras.

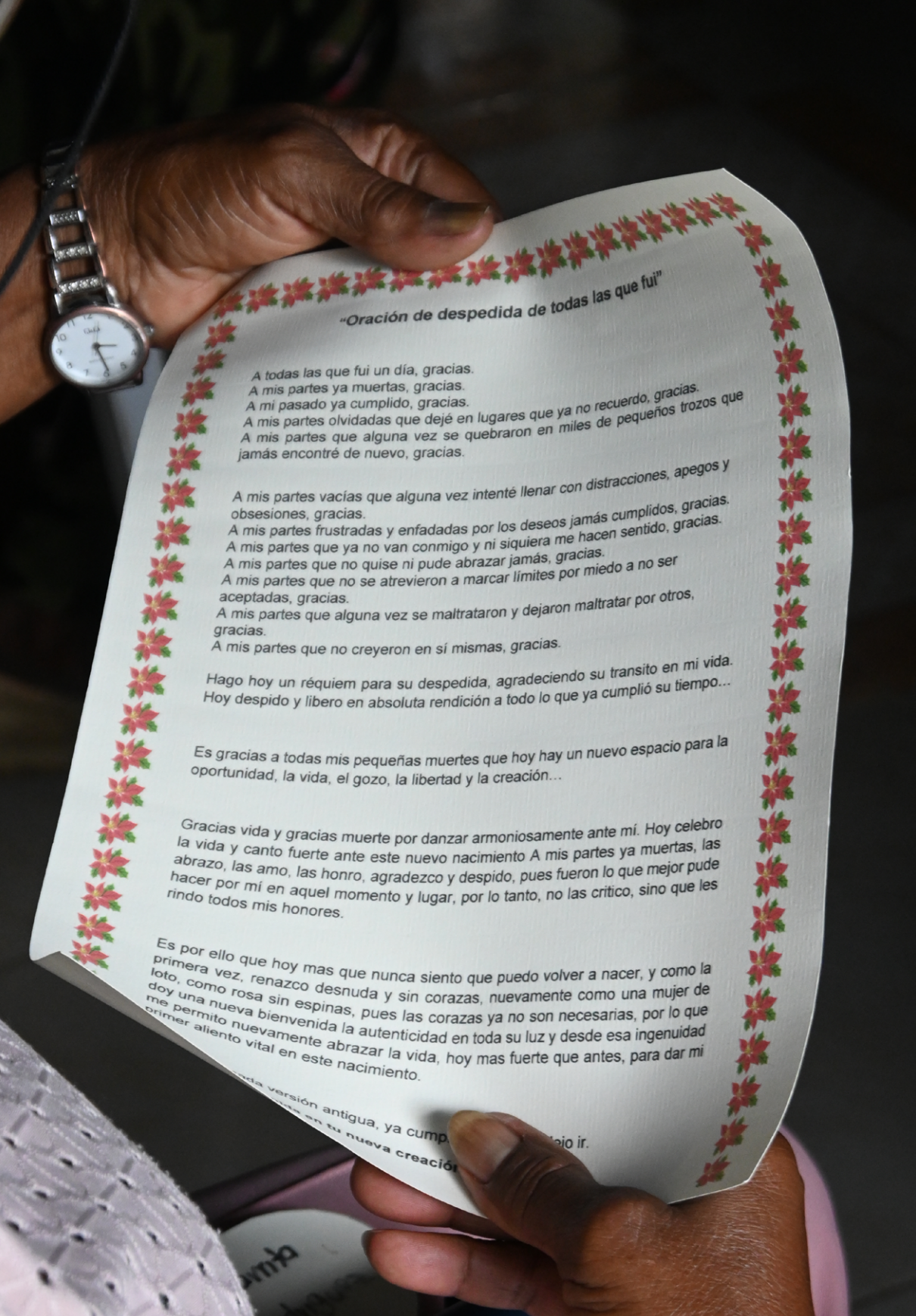




La enseñanza de ASOREDSOSA

"Mucho en favor del otro y poco por nosotras".

A veces, comenzar a cuidarnos parece sencillo, pero puede resultar difícil: reconocer que nosotras también hacemos parte de aquello que merece cuidado.



"Oración de despedida de todas las que fui"

A todas las que fui un día, gracias.
A mis partes ya muertas, gracias.
A mi pasado ya cumplido, gracias.
A mis partes olvidadas que dejé en lugares que ya no recuerdo, gracias.
A mis partes que alguna vez se quebraron en miles de pequeños trozos que jamás encontré de nuevo, gracias.

A mis partes vacías que alguna vez intenté llenar con distracciones, apegos y obsesiones, gracias.
A mis partes frustradas y enfadadas por los deseos jamás cumplidos, gracias.
A mis partes que ya no van conmigo y ni siquiera me hacen sentido, gracias.
A mis partes que no quise ni pude abrazar jamás, gracias.
A mis partes que no se atrevieron a marcar límites por miedo a no ser aceptadas, gracias.
A mis partes que alguna vez se maltrataron y dejaron maltratar por otros, gracias.
A mis partes que no creyeron en sí mismas, gracias.

Hago hoy un réquiem para su despedida, agradeciendo su transito en mi vida.
Hoy despido y libero en absoluta rendición a todo lo que ya cumplió su tiempo...

Es gracias a todas mis pequeñas muertes que hoy hay un nuevo espacio para la oportunidad, la vida, el gozo, la libertad y la creación...

Gracias vida y gracias muerte por danzar armoniosamente ante mí. Hoy celebro la vida y canto fuerte ante este nuevo nacimiento A mis partes ya muertas, las abrazo, las amo, las honro, agradezco y despido, pues fueron lo que mejor pude hacer por mí en aquel momento y lugar, por lo tanto, no las critico, sino que les rindo todos mis honores.

Es por ello que hoy mas que nunca siento que puedo volver a nacer, y como la primera vez, renazco desnuda y sin corazas, nuevamente como una mujer de loto, como rosa sin espinas, pues las corazas ya no son necesarias, por lo que doy una nueva bienvenida la autenticidad en toda su luz y desde esa ingenuidad me permito nuevamente abrazar la vida, hoy mas fuerte que antes, para dar mi primer aliento vital en este nacimiento.

...da versión antigua, ya cump... ...jo ir.
...en su nueva creació...



Asociación de Productores de Plátano Territorio y Paz

Cuando cuidarse primero también es cuidar a otros

Villa Rica, Cauca
Fecha: 19 de noviembre de 2025.
Participantes: 20 personas adultas —hombres y mujeres—, en su mayoría líderes comunitarios, cuidadores familiares y jóvenes vinculados a procesos sociales.
Experiencia retomada: Sanando para cuidarme.

La experiencia

La Asociación de Productores de Plátano Territorio y Paz realizó su acción de réplica en el marco de un espacio formativo dentro de la organización. La experiencia había tenido un impacto importante y fue escogida porque el tema del autocuidado resultaba especialmente pertinente para quienes participarían

en la jornada: personas con responsabilidades de apoyo, acompañamiento, cuidado familiar y liderazgo comunitario. Para la organización, se trataba de personas que con frecuencia están pendientes de las necesidades de otros y que, por ello, también requieren herramientas para atender su propio bienestar.

La acción tuvo como propósito fortalecer la conciencia sobre la importancia del autocuidado como base para poder cuidar a otros. El objetivo se planteó desde tres dimensiones: física, emocional y social, y buscó que los participantes no solamente reflexionaran sobre el cuidado de sí mismos, sino que pudieran reconocer estrategias concretas para incorporarlo a su vida cotidiana. También se esperaba generar una reflexión colectiva alrededor de estas prácticas.

La jornada comenzó con una dinámica de sensibilización. El primer movimiento consistió en reconocer cómo se sentían los participantes y abrir la conversación alrededor de una expresión tan sencilla como central para la experiencia: "Cuidarse primero". A partir de allí, se realizó una breve exposición sobre el concepto de autocuidado y se desarrollaron ejercicios prácticos relacionados con la respiración consciente, la identificación de hábitos saludables y el diálogo sobre los límites personales.

Uno de los ejercicios realizados fue una línea de tiempo en la que los participantes ubicaron sus edades en diferentes momentos y procesos que habían vivido. De este modo, la reflexión sobre el cuidado pudo relacionarse con la propia trayectoria, por ejemplo, mirar hacia atrás, reconocer experiencias y situarse en el momento presente como parte de una historia personal.

Cuando quienes cuidan también hacen una pausa

La particularidad de esta experiencia aparece justamente en esa relación entre autocuidado y responsabilidad hacia otros. La pregunta central fue: ¿Qué ocurre con el cuidado de nosotros mismos cuando buena parte de nuestra vida está destinada a acompañar a otras personas?

El desarrollo de la jornada permitió llevar esa pregunta a acciones concretas. Los participantes identificaron prácticas sencillas que pueden incorporarse a la rutina, entre ellas el descanso, la alimentación, los espacios de recreación y el manejo del estrés.

La organización reconoce como uno de los principales aprendizajes que el autocuidado es una condición necesaria para poder brindar apoyo efectivo a otros. Desde esta perspectiva, cuidarse

primero significa reconocer que quienes acompañan y sostienen a otros también necesitan condiciones para sostenerse a sí mismos.

La réplica fue valorada por su dimensión colectiva. Según la organización, el espacio generó motivación y fortaleció la cohesión comunitaria. La experiencia fue entendida como una oportunidad para multiplicar el mensaje del autocuidado y abrir la posibilidad de sostener estos hábitos en la comunidad.

Hay, además, una dimensión concreta de organización del encuentro. Se dispusieron materiales para el desarrollo de las actividades (cartulina, colores, block, cinta, velas aromáticas y marcadores), se garantizó la alimentación de las 20 personas participantes y se entregó una suculenta a cada una de las participantes como recordatorio de la actividad. El informe financiero registra a su vez la participación de dos talleristas.

De este modo, la experiencia muestra una forma particular de comprender la réplica como la posibilidad de llevar una reflexión sobre el cuidado a un grupo que encontró en ella una preocupación propia. En este territorio, el autocuidado se convirtió en una pregunta dirigida especialmente a quienes tienen responsabilidades comunitarias: ¿Cómo seguir cuidando a otros sin dejar de ocuparnos de nosotros mismos?



Recurso pedagógico

La línea de tiempo: volver sobre el propio recorrido

La experiencia de Productores de Plátano Territorio y Paz permite recuperar una herramienta sencilla para iniciar conversaciones sobre autocuidado a partir de la propia historia.

1. **Mirar:** ¿Cómo estoy hoy?
2. **Recorrer:** ¿Qué momentos de mi vida me han exigido más cuidado y fortaleza?
3. **Reconocer:** ¿Qué necesidades propias he dejado en segundo plano?
4. **Preguntarme:** ¿Qué límites necesito poner para cuidar mi bienestar?
5. **Elegir:** ¿Qué práctica concreta puedo incorporar desde hoy?

La línea de tiempo permite que la conversación no empiece por una definición de autocuidado, sino por la vida de las personas. El ejercicio puede realizarse individualmente y luego abrirse a una conversación colectiva, respetando siempre aquello que cada participante quiera compartir.



La enseñanza de la Asociación de Productores de Plátano Territorio y Paz

"Quienes sostienen a otros también necesitan sostenerse"

Esta experiencia aporta a la *Juntanza por el Cuidado* una idea fundamental: el cuidado comunitario no puede sostenerse indefinidamente sobre personas que se olvidan de sí mismas. Hacer una pausa, reconocer las propias necesidades, cuidar el cuerpo, encontrar momentos de descanso y revisar los propios límites también puede ser una forma de cuidar la vida colectiva.



Asociación Transformando para la Vida

Cuando cuidarnos también puede ser una forma de empezar a transformarnos

Caloto, Cauca

Fecha: 28 de noviembre de 2025.

Participantes: 15 mujeres, madres cabeza de familia, la mayoría mayores de 40 años.

Experiencia retomada: Conciencia del cuidado.

La experiencia

La réplica realizada por la Asociación Transformando para la Vida partió de la necesidad de crear un espacio para que las mujeres pudieran ocuparse de su propio bienestar. El encuentro se desarrolló en la Casa Juvenil de la vereda La Selva, en un contexto rural indígena, en el que, según el informe de la organización, las

mujeres participantes no habían tenido anteriormente la oportunidad de participar en actividades centradas específicamente en su bienestar.

La organización escogió la experiencia *Conciencia del cuidado* porque consideró fundamental trabajar la importancia del cuidado individual y la priorización de la propia salud y bienestar. La razón cobraba especial sentido para un grupo conformado por 15 mujeres, todas madres cabeza de familia y, en su mayoría, mayores de 40 años. El informe relaciona este perfil con una realidad frecuente en la comunidad: mujeres que asumen de manera cotidiana responsabilidades de cuidado y que muchas veces ponen las necesidades de sus familias por encima de las propias.

El propósito de la jornada fue generar conciencia sobre la importancia del cuidado individual y trabajar a partir la idea de que, para poder cuidar de los demás, también necesitamos cuidar de nosotras mismas. Más que añadir una responsabilidad a las muchas que ya tienen las participantes, la experiencia buscó abrir un momento para mirar aquello que suele quedar en segundo plano, como el cuerpo, las necesidades personales y el bienestar.



Un espacio para hablar de nosotras

Desde el comienzo, la jornada fue pensada como un espacio seguro y de confianza. La actividad inició con una aproximación al concepto de cuidado personal y continuó con dinámicas grupales orientadas a la reflexión individual. En medio de ese recorrido, se realizó una meditación centrada en el reconocimiento del cuerpo. El cuerpo apareció así como un lugar desde el cual también es posible acercarse al cuidado: reconocerlo, escucharlo y prestar atención a aquello que necesita.

Después vino la conversación. Las participantes compartieron sus desafíos y sus anhelos frente al cuidado propio y al cuidado de los demás. Lo que hasta entonces podía permanecer dentro de la experiencia individual o familiar encontró un espacio para

ser puesto en común. Para la organización, estos intercambios fueron importantes porque contribuyeron a construir un sentido de comunidad y apoyo mutuo entre las participantes.

El encuentro tuvo un cierre compartido. Las mujeres participaron del almuerzo y recibieron un detalle. Gestos sencillos, pero en el marco de una experiencia que buscaba poner en el centro el bienestar de las participantes, formaron parte de una jornada en la que ellas mismas ocuparon un lugar de atención y reconocimiento. El presupuesto de la acción incluyó materiales como plantas, velas, lapiceros, hojas con los nombres de cada mujer, flores y el alquiler del espacio, así como un kit de autocuidado para cada participante.

De este modo, la experiencia tuvo una particularidad que la distingue dentro de la *Juntanza*: el cuidado comenzó por crear física y simbólicamente un lugar para las mujeres, un lugar para detenerse, reconocer el cuerpo, conversar y poner en palabras sus propias experiencias.

Cuando las cuidadoras también necesitan ser escuchadas

Al valorar lo ocurrido, la Asociación Transformando para la Vida identificó que hacen falta más espacios dedicados al cuidado de

las mujeres. Las participantes expresaron que rara vez recibían una atención pensada específicamente para ellas. La organización relacionó esta situación con una dinámica en la que el cuidado suele dirigirse hacia otras personas, mientras que quienes asumen esa responsabilidad quedan relegadas.

La réplica permitió poner esa realidad en palabras. Cuidar a quienes cuidan surgió como una necesidad de la propia comunidad. Para la organización, atender las necesidades de las cuidadoras y permitirles sentirse escuchadas y valoradas es importante para construir una comunidad más armoniosa.

La reflexión no terminó en la jornada. También surgió con fuerza la necesidad de realizar más experiencias que pongan el cuidado de las mujeres en el centro. En ese sentido, se evidencia un aprendizaje que va más allá de una actividad concreta. La experiencia muestra que el autocuidado necesita condiciones, como tiempo, escucha, confianza y espacios donde las mujeres puedan hablar desde su propia experiencia sin que la conversación vuelva inmediatamente hacia las necesidades de los demás. En este caso, la réplica llevó una metodología a un nuevo territorio, pero además permitió reconocer una necesidad que la organización considera necesario seguir atendiendo. De hecho, la propia organización señala que reconocer el valor de las mujeres y validar sus experiencias son pasos importantes para construir entornos más equilibrados y respetuosos.

Recurso pedagógico

Crear un lugar para quienes cuidan

De esta experiencia podemos recuperar una ruta sencilla para otros grupos que quieran trabajar el autocuidado.

1. **Abrir el espacio:** ¿Qué necesitamos para sentirnos seguras y poder hablar de nosotras?
2. **Reconocer el cuerpo:** ¿Cómo me siento? ¿Qué me dice mi cuerpo?
3. **Nombrar lo que vivimos:** ¿Qué desafíos encuentro para cuidar de mí?
4. **Compartir necesidades y anhelos:** ¿Qué necesito para sentirme escuchada, valorada y acompañada?
5. **Pensar en la continuidad:** ¿Qué podríamos hacer para que este cuidado no termine cuando termine el encuentro?

La herramienta no depende de una actividad específica. Su punto de partida es una decisión pedagógica: poner a las cuidadoras en el centro de la experiencia de cuidado.



La enseñanza de Transformando para la Vida

> **"A veces, cuidar comienza simplemente por hacer un lugar para quienes siempre están cuidando"**

Esta organización deja una pregunta abierta que puede acompañar a toda la *Juntanza por el Cuidado*: ¿Quién cuida a quienes cuidan?



Reconocernos: cuerpo, historia e identidad

Cuando cuidarnos también es saber quiénes somos




Permítete florecer a tu
propio ritmo.
No tienes que compararte
ni apresurarte; cada
proceso es único, como tú.
Ujima
Ujima

Ujima

Cuando cuidarnos también es reconocer quiénes somos

Guachené, Cauca
Fecha: 21 de noviembre de 2025.
Participantes: Más de 40 personas, entre mujeres, integrantes de la comunidad LGBTI y otras personas interesadas en el tema.
Experiencia retomada: Autocuidado y cuidado de la identidad.

La experiencia

Para UJIMA, hablar de autocuidado significó ampliar la conversación. Cuidarse no se relaciona solamente con atender el bienestar físico o emocional; también tiene que ver con reconocer quiénes somos, valorar nuestras identidades y encontrar espacios donde esas identidades puedan expresarse y ser respetadas.

La acción de réplica del taller *Autocuidado y cuidado de la identidad* se realizó en la vereda San Jacinto, en el municipio de Guachené,

como una estrategia de fortalecimiento comunitario orientada al bienestar integral, el reconocimiento de la identidad y la construcción de espacios seguros de diálogo. La organización consideró especialmente importante promover procesos relacionados con el cuidado emocional, la autoestima y el respeto por la diversidad, particularmente entre mujeres y población LGBTI.

La elección de esta experiencia respondió precisamente a la posibilidad de llevar estas conversaciones al territorio y relacionarlas con la vida comunitaria. Para UJIMA, el autocuidado y el reconocimiento de la identidad son pilares que pueden contribuir a la convivencia, la participación comunitaria y la transformación social. El objetivo fue fortalecer prácticas de cuidado personal y, al mismo tiempo, promover el bienestar emocional, el respeto, la inclusión y la valoración de la diversidad en la comunidad.

El informe destaca la disposición al diálogo, al intercambio de experiencias y a fortalecer capacidades relacionadas con el cuidado personal, la autoestima y el reconocimiento de la identidad como parte del tejido social de las más de 40 personas que participaron.

Un espacio para reconocernos

La jornada estuvo a cargo de Jessica Balanta, con el acompañamiento de integrantes de la Asociación UJIMA. El encuentro se

UJIMA

desarrolló de manera participativa y contextualizada al territorio y tuvo varios momentos.

Comenzó con una bienvenida en la que se presentó el propósito de la jornada y se conversó sobre la importancia del autocuidado y de la identidad tanto en la vida personal como en la comunitaria. Después, se abrió un espacio reflexivo para compartir vivencias, percepciones y experiencias relacionadas con el cuidado personal y el reconocimiento de la identidad.

La reflexión estuvo acompañada por dinámicas participativas orientadas a fortalecer la autoestima, el amor propio y el respeto por la diversidad. Finalmente, el encuentro cerró de manera colectiva, recuperando aprendizajes y compromisos personales y resaltando la importancia de llevar estas reflexiones a la vida cotidiana.

La secuencia tiene una particularidad importante: el cuidado aparece en la manera de construir el encuentro. En lugar de centrarse exclusivamente en hablar sobre autocuidado, se propiciaron las condiciones para que las personas pudieran conversar, compartir experiencias y sentirse escuchadas dentro de un espacio basado en la confianza y el respeto.

El informe registra como uno de los principales resultados que la jornada generó justamente ese espacio seguro de confianza, escucha y respeto. También señala un fortalecimiento del orgullo por la identidad personal y colectiva, y reafirma la importancia del autocuidado para el bienestar físico, emocional y social.

Cuando reconocernos también es cuidarnos

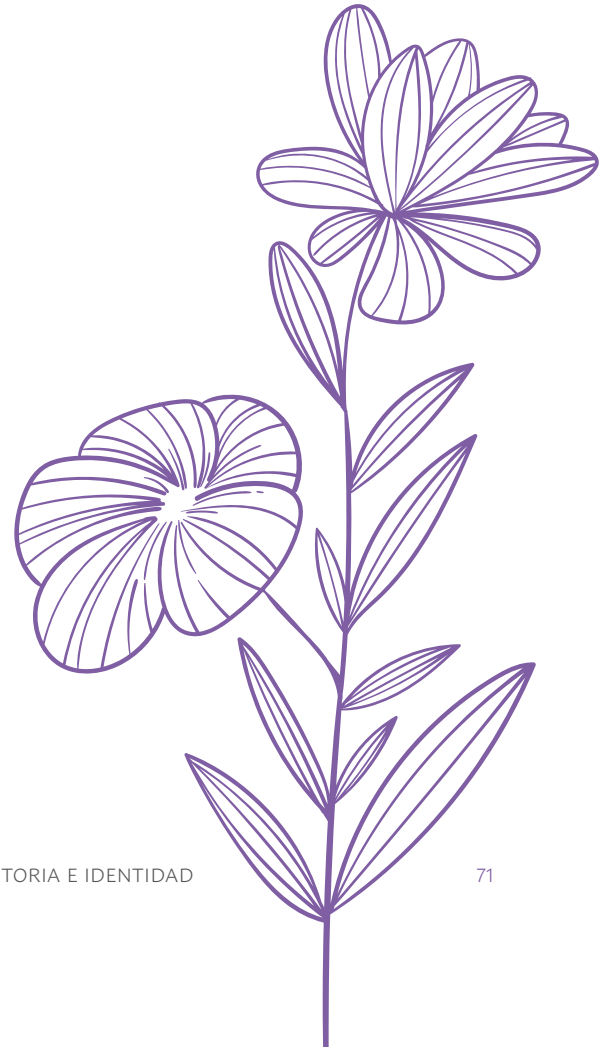
En esta experiencia, identidad y cuidado no aparecen como asuntos separados. La reflexión de UJIMA permite comprender que reconocer quiénes somos también forma parte del bienestar. Sentir orgullo por la propia identidad, poder expresarla y encontrar relaciones en las que las diferencias puedan ser respetadas son dimensiones que la organización vincula con el cuidado personal y colectivo.

Este aprendizaje adquiere una dimensión comunitaria. UJIMA considera que este tipo de espacios contribuye a construir comunidades más conscientes, solidarias e inclusivas y plantea la necesidad de continuar promoviendo y replicando experiencias de este tipo como herramientas de transformación social.

Lo singular de esta réplica está en haber puesto en relación dos preguntas que a veces se trabajan por separado: ¿Cómo me cuido? ¿Quién soy? Al unirlas, la experiencia desplaza el autocuidado de

una práctica exclusivamente individual hacia una conversación sobre reconocimiento, inclusión y vínculos.

No contamos en el informe con una descripción de modificaciones específicas realizadas sobre la metodología original. Por ello, no atribuimos a UJIMA adaptaciones que no están documentadas. Lo que sí queda expresado es la apropiación del eje central de la experiencia: relacionar el cuidado personal con la identidad, la autoestima, la diversidad y la construcción de relaciones respetuosas.



Recurso pedagógico

Una ruta para reconocernos

La experiencia de UJIMA puede convertirse en una herramienta sencilla para abrir conversaciones sobre identidad y autocuidado.

1. **Reconocernos:** ¿Qué aspectos de quién soy quiero valorar y cuidar?
2. **Compartir:** ¿Qué experiencias han marcado la manera como me reconozco?
3. **Escuchar:** ¿Qué necesito de las otras personas para sentirme respetada?
4. **Valorar la diversidad:** ¿Qué podemos aprender cuando reconocemos que no todas las personas viven, sienten o se nombran de la misma manera?
5. **Llevarlo a la vida cotidiana:** ¿Qué puedo hacer para que el respeto y el reconocimiento también hagan parte de mis relaciones?

La propuesta permite trabajar el cuidado sin separar a las personas de aquello que las hace ser quienes son. Primero nos reconocemos, después podemos preguntarnos cómo queremos relacionarnos y cómo podemos construir espacios donde otras personas puedan sentirse reconocidas.



La enseñanza de UJIMA

> “Cuidarnos también significa crear espacios donde podamos ser quienes somos y sentirnos reconocidas”

La experiencia de UJIMA recuerda que el cuidado también se construye cuando una comunidad aprende a mirar la diversidad como parte de aquello que merece respeto, reconocimiento y lugar.


ASOA
"POR EL
A LA DIFE

Asociación Afromirandeña — ASOAFROMI

Cuando mirarnos también es una forma de cuidarnos

Miranda, Cauca
Fecha: 17 de noviembre de 2025.
Participantes: 16 mujeres.
Experiencia retomada: Sanando para cuidarme.

La experiencia

En ASOAFROMI, la réplica tomó una ruta particular para hablar de cuidado: volver sobre la propia historia y reconocer el propio cuerpo. La propuesta partió de la necesidad de que las mujeres pudieran mirar los distintos momentos de sus vidas —el pasado, el presente y lo que esperan construir en el futuro— y, al mismo tiempo, acercarse al conocimiento y cuidado de sus órganos genitales. El propósito principal fue reconocer que cada momento

de la vida tiene importancia y que es posible seguir adelante sin dejarse vencer por el primer obstáculo o dificultad

Un autorretrato para volver sobre la propia historia

La actividad propuesta por ASOAFROMI comenzó con un ejercicio de autorretrato. Cada participante recibió una hoja doblada en tres partes y, con ayuda de un espejo, dibujó su rostro. En el primer espacio interno, la participante debía registrar hechos o relatos significativos de su pasado; en el espacio central, aquello que estaba viviendo en el presente; en el tercero, aquello que quería vivir en el futuro. De esta manera, el dibujo se convirtió en una puerta para conversar sobre la propia trayectoria y para reconocer que una vida está hecha de diferentes momentos, algunos difíciles y otros luminosos.

Durante la experiencia aparecieron recuerdos diversos. Algunas mujeres hablaron de infancias marcadas por responsabilidades desde muy temprana edad. Otras recordaron los vínculos de cuidado recibidos de sus madres, abuelas o personas cercanas. También aparecieron experiencias relacionadas con el abandono, las dificultades económicas y las pérdidas. Entre las reflexiones compartidas surgió la posibilidad de mirar el presente sin dejar de reconocer lo vivido y, al mismo tiempo, imaginar un futuro diferente.

La segunda parte del encuentro llevó la conversación hacia un tema que todavía resulta difícil de abordar en muchos espacios familiares y comunitarios: el conocimiento del propio cuerpo y, particularmente, de los órganos genitales. La actividad permitió reconocer sus partes y sus funciones más allá de una mirada exclusivamente reproductiva. Las participantes pudieron conversar sobre el derecho a vivir una sexualidad sana y placentera, y sobre la importancia de conocer lo que forma parte de sus propios cuerpos.

En este punto aparecieron también experiencias dolorosas. Tres de las participantes manifestaron haber vivido situaciones de abuso sexual por parte de personas cercanas a sus familias y dos expresaron su tristeza mediante el llanto. El informe registra que fueron invitadas a expresar lo que sentían como parte de un proceso de sanación.

Por todo lo anterior, en ASOAFROMI el cuidado pasó por dos caminos que terminaron encontrándose: mirar la historia y mirar el cuerpo.



Cuando conocernos también nos permite cuidarnos

Al valorar la experiencia, ASOAFROMI consideró que se alcanzó el objetivo propuesto: las participantes pudieron reconocer historias de vida, identificar patrones, recordar momentos significativos y reconocer actores que habían tenido importancia en sus trayectorias. Al mismo tiempo, pudieron ampliar su conocimiento sobre el cuerpo y comprender que la genitalidad tiene dimensiones relacionadas con el bienestar y con el derecho a vivir una sexualidad sana y placentera.

Uno de los aprendizajes más importantes apareció precisamente alrededor de aquello que todavía cuesta hablar. Las participantes señalaron que en sus hogares el tema de los órganos genitales continúa siendo tabú, acompañado algunas veces de información insuficiente o equivocada. La experiencia permitió poner ese tema sobre la mesa y reconocer que desconocer el propio cuerpo puede convertirse en una barrera para cuidarlo.

El autorretrato produjo otro tipo de reconocimiento. Mirar el pasado, escribir sobre el presente y pensar en el futuro permitió relacionar las experiencias vividas con las posibilidades que todavía están abiertas. La actividad no borró las dificultades de esas historias; permitió mirarlas desde el presente y reconocer que las mujeres también tienen capacidad para proyectarse hacia adelante. Esto aparece en las palabras recogidas durante la jornada, en las que se cruzan recuerdos familiares, experiencias de pérdida, dificultades laborales y reflexiones sobre aquello que cada una desea construir.

La respuesta de las participantes también fue un indicador importante para la organización. El informe señala que fueron cumplidas, receptivas y espontáneas al compartir experiencias del pasado y del presente, y que manifestaron su deseo de continuar participando en espacios de aprendizaje que les sirvan para mejorar a diario. Al finalizar, expresaron su motivación y

agradecieron la experiencia, solicitando que este tipo de talleres se repita.

Aquí la réplica adquirió una dimensión que vale la pena conservar: conocer el propio cuerpo, reconocer la propia historia y poder hablar de ambas cosas en un espacio acompañado también es una forma de cuidado.

No se trata de afirmar que una jornada resuelve experiencias de violencia o transforma por sí sola situaciones de larga duración. Lo que sí muestra el registro es que el encuentro abrió conversaciones que habitualmente permanecen en silencio y que las participantes encontraron valor en poder hablar, preguntar y reconocerse desde sus propias experiencias.



Recurso pedagógico

Del rostro a la historia y de la historia al cuerpo

El trabajo de ASOAFROMI puede convertirse en una herramienta para otros grupos.

1. **Mirar:** ¿Qué momentos de mi vida quiero recordar y reconocer?
2. **Reconocer:** ¿Qué experiencias me han marcado y qué personas han sido importantes en mi historia?
3. **Conocer:** ¿Qué sé sobre mi cuerpo y qué necesito aprender sobre él?
4. **Proyectar:** ¿Qué quiero para mi presente y mi futuro?
5. **Hablar:** ¿Qué temas sobre mi cuerpo o mi historia necesitamos poder conversar con mayor confianza?



La enseñanza de ASOAFROMI

“Conocer nuestra historia y nuestro cuerpo también es una manera de aprender a cuidarnos”

La experiencia deja una pregunta abierta para seguir trabajando: ¿Qué necesitamos para que hablar de nuestro cuerpo, nuestra sexualidad y nuestras historias deje de ser un tabú y se convierta en una posibilidad de conocimiento, dignidad y cuidado?

La experiencia de ASOAFROMI aporta una dimensión particular a esta sección de la *Juntanza*: el cuidado pasa por poder mirarnos, nombrarnos y conocer nuestro propio cuerpo. Cuando una experiencia crea condiciones para hablar de la historia personal y de la sexualidad, abre también una posibilidad para reconocer aquello que merece atención, conocimiento y cuidado.


ASOCIACION AFROMIRANDEÑA
ASOAFROMI


COMPROMISO
Territorio

Fundación Triunfemos

Cuando mirar nuestra historia también puede ayudarnos a comprendernos

Caloto, Cauca
Fecha: 5 de noviembre de 2025.
Participantes: 25 personas de diferentes edades y etnias, habitantes de zonas rurales, entre ellas personas cuidadoras de personas con discapacidad y personas con discapacidad.
Metodología retomada: Septenios.

La experiencia

Para la Fundación Triunfemos, replicar lo aprendido en los talleres de la *Juntanza* significó llevar al territorio una invitación a mirar la propia vida como un recorrido compuesto por distintas etapas. La organización escogió trabajar sobre los septenios porque consideró que esta propuesta permitía revisar lo vivido de acuerdo con las diferentes etapas de la edad y, desde allí, favorecer procesos de desarrollo personal, emocional y espiritual.

La experiencia reunió a 25 personas de diferentes edades y etnias, habitantes de zonas rurales. Entre ellas se encontraban personas con discapacidad y personas cuidadoras de personas con discapacidad. Esta diversidad hizo que la reflexión sobre las etapas de la vida no partiera de una única experiencia. Cada persona llegaba al encuentro con una historia diferente y con un recorrido que podía ser leído desde el momento vital que estaba atravesando.

La propuesta buscaba comprender la propia biografía y reconocer cómo las distintas etapas habían influido en la personalidad, las decisiones y los desafíos de cada persona. También pretendía favorecer el autoconocimiento y la conciencia emocional, relacionando experiencias pasadas con emociones presentes e identificando aprendizajes, fortalezas y heridas construidas a lo largo de la vida. Junto con ello, la experiencia proponía revisar acontecimientos difíciles, pensar el momento vital actual y proyectarse hacia los años siguientes.

La jornada comenzó a media luna. Antes de entrar directamente en la reflexión sobre la biografía, se compartieron diferentes fragancias y cada participante expresó qué recuerdo o sensación le provocaba cada una. Según el informe, este primer ejercicio permitió generar un momento de relajación y abrió la puerta a los recuerdos. Después se realizaron estiramientos corporales y se presentó la propuesta de los diez septenios.

Volver sobre lo vivido

La explicación recorrió las diferentes etapas, desde los primeros años de vida hasta los 63 años en adelante. Cada septenio fue presentado a partir de determinadas características, aprendizajes y desafíos: los primeros años vinculados al cuerpo y la voluntad; la niñez y adolescencia relacionadas con el mundo emocional, el pensamiento y la identidad; las etapas posteriores con la consolidación del yo, las decisiones, las crisis, la madurez, la transformación, la sabiduría, el legado y la integración de la propia biografía. La propuesta planteaba que cada etapa trae consigo una tarea y que aquello que no logra integrarse puede reaparecer posteriormente como crisis, conflicto o búsqueda.

Después de esta explicación, las personas participantes recibieron hojas para escribir sobre las etapas de vida que habían recorrido. Luego se organizaron en grupos para conversar sobre sus experiencias. Las hojas fueron finalmente colgadas en una cinta larga y cada persona pasó leyendo aquello que habían escrito las demás. La actividad permitió poner en relación las historias individuales y reflexionar sobre las experiencias de otras personas.

Este último momento fue especialmente significativo porque la reflexión dejó de ser únicamente individual. Al escuchar otras historias, aparecieron también diferencias y experiencias

FUNDACIÓN TRIUNFEMOS

compartidas. La organización destaca que escuchar a los hombres que participaron permitió reconocer que algunos habían vivido infancias muy duras y que, al crecer en el campo, habían asumido responsabilidades desde edades tempranas, sin haber podido disfrutar plenamente esa etapa.

La experiencia permitió mirar la biografía personal sin separarla de las condiciones en las que transcurre la vida. Las etapas de edad no fueron abordadas solamente como una secuencia, sino como momentos atravesados por responsabilidades, relaciones, dificultades, aprendizajes y decisiones.

Cuando mirar atrás también abre un camino hacia adelante

Uno de los aprendizajes que deja esta réplica es que comprender la propia historia también puede ayudar a comprender a los demás. La organización señala que la experiencia permitió acercarse a las diferentes vivencias de cada ser humano y reflexionar sobre la importancia de reconocer las etapas de la vida, especialmente en los procesos de crianza.

La reflexión tomó además un sentido particular para las personas con discapacidad y quienes ejercen labores de cuidado. La organización expresa que las crisis y dificultades cotidianas pueden

cobrar otro sentido cuando son transformadas y entendidas como llamados al cambio. La expectativa planteada al finalizar fue que el taller ayudó a prepararse para los próximos septenios con mayor paz, claridad y responsabilidad consciente.

Aquí aparece la singularidad de la Fundación Triunfemos dentro de esta sección. Mientras otras experiencias invitan a reconocerse a través de la identidad o del cuerpo, esta propone reconocerse en el tiempo. Mirar lo que hemos vivido, identificar aquello que nos ha marcado, reconocer el momento que atravesamos y preguntarnos qué queremos construir a partir de ahora.

La experiencia no buscó borrar las dificultades del pasado. Más bien, abrió una posibilidad para volver sobre ellas desde el presente y encontrar nuevos sentidos. En ese movimiento, la biografía deja de ser testimonial, anclada al pasado, y se convierte en una herramienta para comprender dónde estamos y pensar hacia dónde queremos ir.

Recurso pedagógico

La línea de vida por etapas

La propuesta de la Fundación Triunfemos puede convertirse en una herramienta para trabajar la historia de vida en otros grupos.

1. **Recordar:** ¿Qué momentos de cada etapa de mi vida quiero traer a la memoria?
2. **Reconocer:** ¿Qué personas, decisiones, dificultades y aprendizajes marcaron mi recorrido?
3. **Comprender:** ¿Qué relación encuentro entre lo que viví y la persona que soy hoy?
4. **Ubicarme:** ¿En qué momento vital estoy y qué desafíos o posibilidades reconozco en él?
5. **Proyectar:** ¿Qué quiero construir en la etapa que sigue?

La herramienta puede terminar con una pregunta sencilla: ¿Qué de mi historia quiero conservar?, ¿qué necesito resignificar y qué quiero llevar conmigo hacia el futuro?



La enseñanza de Triunfemos

“Mirar nuestra vida de nuevo puede ayudarnos a comprender dónde estamos y hacia dónde queremos ir”

La experiencia de la Fundación Triunfemos nos recuerda que reconocernos también significa reconocer el tiempo que hemos vivido. Cada historia tiene etapas, momentos difíciles, aprendizajes y posibilidades. Volver sobre ellas puede abrir una conversación consigo misma, pero también una conversación con quienes comparten nuestro territorio y nuestras vidas. En este sentido, la experiencia deja una invitación tan sencilla como poderosa: somos más que lo que nos ocurrió; somos la posibilidad de resignificar lo vivido y decidir qué queremos hacer con ello.

FUNDACIÓN TRIUNFEMOS



Cuidarnos entre nosotras

Cuando el cuidado se construye en relación




MUJERES CONSTRUCTORAS DE PAZ

Fundación Arte, Educación y Sociedad para la Paz — FARES

Cuando cuidarnos también significa volver a encontrarnos

Santander de Quilichao, Cauca
Fecha: 27 de noviembre de 2025.
Participantes: 15 mujeres víctimas del conflicto armado interno y de violencia sexual.
Metodología retomada: Conectando para el Cuidado Común II.

La experiencia

Para FARES, la réplica de *Conectando para el cuidado común II* partió de una idea fundamental: el cuidado también se construye en relación con otras personas. La metodología proponía fortalecer el cuidado colectivo y la cohesión social a partir de la confianza, la participación, el reconocimiento mutuo y la construcción

colaborativa. Su enfoque relacional ponía en el centro el diálogo, la escucha activa y la posibilidad de construir acuerdos.

La experiencia se realizó en Santander de Quilichao con 15 mujeres víctimas del conflicto armado interno y de violencia sexual. La réplica buscó adaptar las herramientas metodológicas al contexto local y generar un espacio de participación y encuentro en el que las experiencias individuales pudieran ponerse en relación.

Más que trasladar una actividad de un lugar a otro, la propuesta planteó un recorrido desde el reconocimiento de quienes estaban allí, pasando por la escucha de sus experiencias, hasta llegar a la construcción de compromisos para el cuidado común. El informe describe la metodología aplicada como participativa y vivencial, combinando dinámicas de interacción comunitaria, ejercicios de reflexión grupal y actividades prácticas.

Reconocernos para poder escucharnos

El primer movimiento de la experiencia fue reconocerse. Las participantes compartieron sus historias, los roles que desempeñan y sus expectativas frente al encuentro. Este ejercicio permitió identificar puntos de encuentro, liderazgos y desafíos comunes.

Después vino la escucha. A través del trabajo en grupos, se abrió un espacio para reconocer emociones, necesidades y experiencias. La escucha activa no apareció solamente como una técnica de comunicación, sino como una condición para construir empatía y fortalecer las relaciones entre quienes participaban.

La secuencia continuó hacia la construcción colectiva de acuerdos. A partir de lo conversado, las participantes establecieron compromisos orientados a mejorar la convivencia, fortalecer la solidaridad y promover la corresponsabilidad. De esta manera, el cuidado común dejó de ser solamente una idea para convertirse en algo que podía construirse entre quienes compartían el espacio.

La experiencia también muestra que escuchar transforma la manera en que nos relacionamos. Los resultados registrados por la organización señalan una mejora en la comunicación y la cooperación, un mayor reconocimiento de necesidades y capacidades comunes, y una apropiación del proceso por parte de quienes participaron. También se definieron acciones para continuar promoviendo el cuidado común en el territorio.



Cuando la palabra se convierte en cuidado

Uno de los aprendizajes más claros de FARES es que la escucha activa es fundamental para la transformación comunitaria. La organización también reconoce que las actividades vivenciales facilitan la apertura emocional y la confianza, mientras que la participación horizontal favorece la apropiación del proceso.

Esto resulta especialmente significativo en una experiencia desarrollada con mujeres cuyas trayectorias están atravesadas por el conflicto armado y la violencia sexual. El encuentro no se plantea como un espacio para borrar esas historias, sino como una posibilidad de compartirlas en condiciones de respeto, reconocer experiencias comunes y encontrar en otras personas un lugar para la escucha y el encuentro.

Por eso, uno de los aportes singulares de FARES a esta sección de la *Juntanza* está en mostrar que el cuidado entre nosotras necesita tiempo para escucharnos y condiciones para construir confianza. Cuidarnos colectivamente no significa pensar todas de la misma manera, sino poder poner en común nuestras experiencias, reconocer diferencias y encontrar aquello que podemos construir juntas.

La organización plantea, además, la necesidad de continuar fortaleciendo estos espacios de encuentro, mantener el seguimiento de los acuerdos, fomentar habilidades socioemocionales y llevar la metodología a otros sectores del territorio.

Recurso pedagógico

Una ruta para construir cuidado común

Podemos recuperar de esta experiencia una secuencia para trabajar el cuidado colectivo.

1. **Primero, reconocernos:** ¿Quiénes somos y qué hacemos para sostener nuestra comunidad? ¿Qué experiencias compartimos?
2. **Después, escucharnos:** ¿Qué necesitamos? ¿Qué nos preocupa? ¿Qué sabemos hacer juntas?
3. **Finalmente, acordar:** ¿Qué podemos empezar a hacer para cuidarnos mejor como colectivo? ¿Qué podemos hacer juntas? ¿Qué compromiso concreto podemos asumir? ¿Cómo volveremos a encontrarnos para revisarlo?

Este pequeño recorrido puede convertirse en una herramienta para abrir conversaciones en otros grupos, organizaciones o comunidades. Una organización que quiera trabajar el cuidado común puede retomar esta secuencia y adaptarla a su realidad



La enseñanza de FARES

“Para cuidarnos en común, primero necesitamos un lugar donde podamos reconocernos y escucharnos”

FARES muestra que la relación también puede ser un espacio de cuidado. Cuando una experiencia permite compartir historias, escuchar necesidades, reconocer capacidades y construir acuerdos, el cuidado deja de ser solamente una práctica individual y se convierte en una responsabilidad compartida.



Mujeres Gestoras de Paz

Cuando cuidarnos también es reconocer quiénes somos

Vereda Sabaneta, Guachené, Cauca
Fecha: 14 de noviembre de 2025.
Participantes: 25 mujeres afrodescendientes, entre 14 y 46 años.
Metodología retomada: El cuidado desde el tejido y el bordado.

La experiencia

En la vereda Sabaneta, las Mujeres Gestoras de Paz encontraron en el tejido y el bordado un lenguaje común para hablar sobre el cuidado. La propuesta de réplica buscó fortalecer sus capacidades emocionales, comunitarias y creativas, reconociendo estas prácticas como herramientas para la reflexión, la expresión y la construcción colectiva. Para la organización, tejer y bordar

trasciende lo manual: son prácticas relacionadas con la memoria, el cuidado y la construcción de comunidad.

El encuentro reunió a 25 mujeres afrodescendientes de distintas edades, entre los 14 y los 46 años. Esa diversidad generacional fue parte importante de la experiencia. Mujeres con diferentes trayectorias y saberes compartieron un mismo espacio para conversar sobre lo que cuidan, sus recuerdos y las formas en que el cuidado también puede convertirse en una manera de sostenerse entre ellas.

Empezar por aquello que cada una cuida

La jornada comenzó con "El viajero", una dinámica para generar confianza y reconocimiento mutuo. Las participantes se presentaron en parejas y conversaron sobre lo que cuidaban en sus casas y que tenía un significado especial para ellas. Podía ser una planta, un hijo, un animal, un instrumento o cualquier otro ser u objeto importante. La actividad permitió hablar del cuidado desde situaciones de la vida cotidiana y reconocer experiencias que, aunque distintas, tenían puntos de encuentro.

Después se explicó el propósito del encuentro y se presentó el sentido de trabajar el cuidado a través del tejido y el bordado. Posteriormente, en un "Círculo de palabra", las participantes

compartieron qué significaban para ellas tres palabras: cuidado, tejido y bordado. De esa conversación surgió una comprensión colectiva del tejido como una práctica que sana, une, permite expresar emociones y fortalece los lazos comunitarios.

Con el pasar de los minutos, la reflexión tomó forma. Cada mujer recibió una bayadera para dibujar y luego bordar una imagen relacionada con una experiencia, un recuerdo, un sentimiento o algo que quisiera sanar. Al terminar, cada participante explicó el significado de su creación. De este modo, el bordado permitió narrar experiencias que no siempre resultan fáciles de poner en palabras.

Cuando las manos también encuentran una manera de hablar

El tejido continuó con la elaboración de manillas. Una tallerista acompañó paso a paso a las participantes en distintas técnicas para trabajar con hilos y elementos decorativos. Cada mujer recibió los materiales necesarios y construyó su propia manilla. La actividad fue valorada como una oportunidad para concentrarse, crear y experimentar el tejido como una práctica de autocuidado.

La jornada incorporó además un espacio de relajación y respiración consciente. Allí se trabajó con aceites esenciales y ejercicios

de respiración profunda, acompañados de una conversación sobre el significado de respirar y sobre cómo utilizar la respiración en momentos de estrés, angustia o ira. Las participantes practicaron estas técnicas y exploraron la posibilidad de reconocer el propio cuerpo como un espacio de bienestar y calma.

El encuentro terminó con un cierre grupal en el que cada participante compartió lo que se llevaba de la experiencia, cómo se había sentido y qué propuestas tenía para futuros encuentros.

Lo que quedó entre ellas

La organización identificó varios aprendizajes en la experiencia. Las participantes reconocieron que el cuidado va más allá de las tareas domésticas. También implica proteger la vida, acompañar procesos, sostener emocionalmente y fortalecer el tejido social. Al mismo tiempo, reconocieron el tejido y el bordado como herramientas para expresar emociones, resignificar experiencias y conectarse con historias personales y colectivas.

A su vez, la experiencia fortaleció el reconocimiento entre pares. La dinámica inicial, el "Círculo de palabra" y las actividades manuales facilitaron la apertura, la confianza y la participación horizontal. Cada creación bordada fue entendida por la organización como una expresión de conocimientos, memorias y capacidades de las mujeres gestoras de paz.



Hay, además, una enseñanza particularmente significativa en la dimensión intergeneracional. La participación de mujeres entre los 14 y los 46 años permitió que el arte y el cuidado funcionaran como lenguajes compartidos entre generaciones, favoreciendo el intercambio de experiencias y saberes. Escuchar las historias de otras mujeres amplió también la comprensión de las realidades y luchas compartidas en el territorio.

La experiencia muestra otra manera de entender el cuidado entre mujeres: hacer juntas también puede ser una forma de escucharse. Una puntada, una conversación, una respiración pausada o una manilla pueden abrir un espacio para reconocer lo que cada una lleva consigo y, al mismo tiempo, descubrir que muchas experiencias encuentran compañía cuando se ponen en común.

Recurso pedagógico

Del hilo a la palabra: una ruta para trabajar el cuidado

Podemos comenzar un proceso de cuidado a través de una práctica creativa.

1. **Preguntar:** ¿Qué cuidas todos los días? ¿Por qué eso es importante para ti?
2. **Recordar:** ¿Qué experiencia, recuerdo o sentimiento quisieras representar?
3. **Crear:** Dibuja, borda, teje o construye algo que permita expresar aquello que quieres compartir.
4. **Contar:** Invita a cada persona a explicar, solamente si lo desea, qué significa su creación.
5. **Respirar:** Cerrar con un momento de respiración consciente que permita hacer una pausa y reconocer cómo se siente el cuerpo.

La propuesta conserva algo esencial de esta réplica: la creación manual es el medio para abrir conversación, expresión y encuentro. La experiencia documenta, además, la respiración consciente como una herramienta práctica de autocuidado para momentos de tensión o sobrecarga.



La enseñanza de Mujeres Gestoras de Paz

“El tejer también es una herramienta de autocuidado”

En Sabaneta, el cuidado tomó forma entre hilos, palabras, recuerdos y silencios. Las mujeres mostraron que también se puede construir comunidad cuando se crean espacios para hacer juntas, escuchar lo que otras viven y reconocer los saberes que cada una trae consigo.



Consejo Comunitario Territorio y Paz

Cuando el cuidado empieza por reconocernos

Villa Rica, Cauca

Fecha: 2 de diciembre de 2025.

Participantes: 15 mujeres entre los 18 y 65 años, un hombre gay afrodescendiente y un niño de 5 años. Todas ellas, en su mayoría, habitan en las veredas de Villa Rica, y son cuidadoras y lideresas del Consejo Comunitario Territorio y Paz, así como otras organizaciones de base del municipio.

Metodología retomada: Conciencia del cuidado.

La experiencia

Para el Consejo Comunitario Territorio y Paz, replicar los aprendizajes de la *Juntanza* por *el Cuidado* significó llevar al territorio una conversación que hacía falta. La organización identificó que muchas de las mujeres participantes habían construido buena parte de su trayectoria alrededor del liderazgo, el acompañamiento y el

cuidado de otras personas, pero no habían contado con suficientes espacios propios para detenerse a pensar en su bienestar. Por eso eligieron trabajar alrededor del autocuidado y el cuidado colectivo.

El encuentro se realizó en la finca La Primavera, en una vereda que la organización identifica como especialmente afectada por el conflicto y la delincuencia. Allí participaron cuidadoras y lideresas de distintas organizaciones de base, junto con un hombre gay afrodescendiente y un niño de cinco años. La intención era generar un espacio íntimo y colectivo de sensibilización, partiendo de las propias vivencias y de la memoria.

La jornada comenzó con una armonización del espacio, un círculo de palabra y una oración de agradecimiento alrededor de una mandala. Hubo también canto y declamación por parte de una participante. Después, mediante un ejercicio de respiración y aromaterapia, el aroma a chicle llevó a las participantes hacia recuerdos importantes de sus vidas que, en muchos casos, estaban vinculados con experiencias de cuidado.

Preguntarnos por el cuidado desde nuestra propia historia

A partir de la pregunta: ¿Qué significa para ti la palabra autocuidado?, la conversación se desarrolló desde las experiencias de

las propias participantes. Primero se compartieron algunas ideas sobre cuidado y autocuidado y luego cada persona respondió preguntas que invitaban a recorrer su historia: ¿Cuál es mi experiencia de cuidado?, ¿me han cuidado?, ¿yo he cuidado?, ¿qué me ayuda a mantenerme en equilibrio?, ¿qué se cuida en el territorio? y ¿cómo cuidan las mujeres del norte del Cauca?

Después, las participantes se organizaron en grupos para conversar sobre sus respuestas y construir carteleras con aquellos elementos que encontraban en común. Así, una reflexión que comenzó en la experiencia individual fue ampliándose hacia preguntas sobre el territorio y sobre las formas en que las mujeres sostienen la vida en sus comunidades.

La experiencia incluyó un pequeño espacio de cuidado de la piel y el rostro. Las participantes probaron diferentes productos y conversaron sobre una práctica que muchas consideraban importante, pero que realizaban poco o incluso nunca. Este momento complementó la reflexión sobre el autocuidado con una experiencia concreta de atención al propio cuerpo.

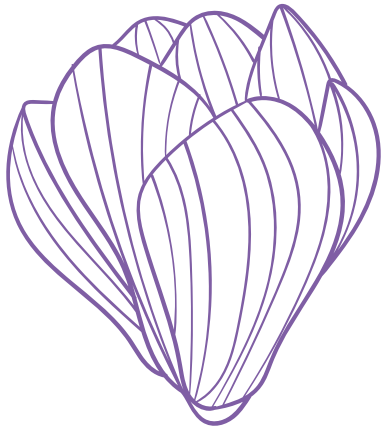
Lo que quedó después del encuentro

Para la organización, uno de los principales resultados fue que las participantes se fueron felices y manifestaron su interés en



contar nuevamente con espacios de este tipo. El encuentro permitió despertar una mayor conciencia sobre la importancia del autocuidado y del cuidado colectivo, especialmente entre personas acostumbradas a sostener responsabilidades familiares y comunitarias.

La experiencia deja una clave metodológica sencilla pero potente: preguntar por el cuidado desde la propia vida permite conectar lo personal con lo colectivo. Preguntarse cuándo hemos sido cuidadas, cuándo hemos cuidado, qué necesitamos para mantenernos en equilibrio y qué se cuida en el territorio abre una conversación que no termina en el bienestar individual, sino que lleva nuevamente a la comunidad.



Recurso pedagógico

Una pausa para volver sobre nuestra experiencia

La experiencia de Territorio y Paz puede convertirse en una sencilla ruta para abrir una conversación sobre el cuidado.

1. **Empezar por una palabra:** ¿Qué significa para mí cuidarme?
2. **Volver a la memoria:** ¿Cuándo me he sentido cuidada? ¿Cuándo he cuidado a otras personas?
3. **Reconocer necesidades:** ¿Qué me ayuda a mantenerme en equilibrio?
4. **Mirar el territorio:** ¿Qué personas, lugares y prácticas sostienen la vida de nuestra comunidad?
5. **Encontrar lo común:** ¿Qué descubrimos cuando ponemos nuestras respuestas en conversación?



La enseñanza de Territorio y Paz

“El autocuidado también necesita un espacio colectivo para ser reconocido”

Hacerse preguntas sobre el cuidado permitió algo muy valioso: por un momento, quienes están pendientes de otras personas pudieron detenerse a mirarse a sí mismas y a reconocerse como parte de aquello que también merece cuidado.





Cuidar la vida desde los saberes y las heridas del territorio

Cuando el cuidado también responde a lo que hemos vivido



Fundación Unidos Transformamos Vidas — FUTRAVID

Cuando el cuidado empieza por reconocernos

Puerto Tejada, Cauca
Fecha: 14 de noviembre de 2025.
Participantes: 14 mujeres cabeza de hogar.
Metodología retomada: Saberes del cuidado.

La experiencia

En FUTRAVID la réplica partió de una intención concreta: acercar a las mujeres al autocuidado y, al mismo tiempo, recuperar los saberes ancestrales del cuidado presentes en su territorio. La organización planteó que comprender el entorno en el que vivimos y reconocer los conocimientos transmitidos entre generaciones puede fortalecer las prácticas de cuidado y favorecer relaciones de respeto y armonía con la comunidad y la naturaleza.

La experiencia reunió a 14 mujeres cabeza de hogar en la casa comunal del barrio El Cementerio. La jornada comenzó con una bienvenida y un refrigerio. Luego se dio paso a la conversación alrededor del autocuidado y el merecimiento. En ese momento, cada mujer recibió una rosa envuelta en un paquete. El gesto funcionó como una representación del cuidado y de la armonía que cada una puede cultivar consigo misma.

Una rosa para recordarnos

La jornada comenzó con la bienvenida a las participantes y un refrigerio. Después se propició la conversación sobre autocuidado y merecimiento. En ese momento apareció una acción sencilla que terminó convirtiéndose en uno de los símbolos de la experiencia: cada mujer recibió una rosa envuelta en un paquete, como representación del cuidado y de la armonía que cada una debe cultivar consigo misma.

Después, el encuentro se desplazó hacia los saberes ancestrales. Las participantes realizaron un ejercicio de autoconocimiento alrededor de la importancia de las plantas y de su relación con el cuidado de la salud física. La conversación dio paso a una práctica que consistió en preparar una bebida ancestral orientada al bienestar y al cuidado de la salud de las mujeres.



La experiencia terminó con otro gesto concreto: cada participante elaboró una botella personal que pudo llevar consigo. Después compartieron el almuerzo y recibieron apoyo para el transporte dentro de la zona urbana.

El informe permite ver, además, que la organización puso recursos propios de la experiencia al servicio del encuentro: plantas medicinales, flores, botellas de vidrio y otros materiales vinculados a las actividades, y también contempló alimentación y transporte para las participantes. El registro financiero muestra que la jornada tuvo una logística amplia y que se dispusieron 18 botellas de vidrio y plantas medicinales, entre otros insumos.



En FUTRAVID hablar de cuidado significó reconocerse, recibir, aprender de los saberes heredados y llevarse consigo algo que pudiera continuar acompañando la vida cotidiana.

Cuando los saberes del territorio también cuidan

Al terminar la jornada, FUTRAVID identificó que el autocuidado es fundamental, pues muchas mujeres terminan colocándose en segundo lugar y priorizando a otras personas antes que a ellas mismas. La réplica permitió poner esta situación en conversación y, al mismo tiempo, compartir conocimientos ancestrales sobre el uso de las plantas que la organización considera valiosas para la salud y el cuidado personal.

La experiencia deja ver una relación particular entre merecimiento y saberes propios. La rosa entregada al comienzo no fue solamente un detalle: dentro de la actividad representó la idea de que cada mujer también debe cultivar el cuidado de sí misma. Después, el trabajo con las plantas permitió recuperar los conocimientos que existen en las comunidades y que han sido transmitidos entre generaciones, otra dimensión de ese cuidado.

En ese sentido, la réplica puso en diálogo el cuidado personal con los saberes del territorio. Más que decir que hay que cuidarse, impulsó a acercarse a prácticas concretas y a conocimientos que las participantes podían reconocer como parte de su propia cultura y de su vida cotidiana.

También hay una enseñanza en la forma como se organizó el encuentro. La experiencia combinó conversación, un gesto simbólico, una práctica vinculada con las plantas y un objeto que cada mujer pudo llevar consigo. Son recursos sencillos, pero permiten construir una secuencia pedagógica: primero reconocer que yo también merezco cuidado; después, recordar qué sabemos sobre cómo cuidarnos; finalmente, convertir ese reconocimiento en una práctica concreta.

Recurso pedagógico

Un saber del territorio que se convierte en práctica

La experiencia puede convertirse en una pequeña ruta para trabajar el autocuidado desde los saberes propios.

1. **Reconocer:** ¿Qué saberes sobre el cuidado existen en nuestra comunidad?
2. **Recordar:** ¿Quién nos enseñó esos saberes? ¿De dónde vienen?
3. **Compartir:** ¿Qué prácticas de cuidado conocemos y cuáles seguimos utilizando?
4. **Practicar:** ¿Cuál de esos saberes podemos poner en acción durante el encuentro?
5. **Continuar:** ¿Qué podemos llevarnos para seguir cuidándonos en la vida cotidiana?

La clave no está solamente en recuperar un conocimiento, sino en reconocer que los saberes del territorio también son una forma de memoria y de cuidado.



La enseñanza de FUTRAVID

“Nos cuidamos cuando reconocemos los saberes que hemos recibido y aprendemos a ponerlos nuevamente en práctica”

En Puerto Tejada, la réplica mostró que el cuidado puede comenzar con algo tan sencillo como recibir una rosa, hablar del merecimiento y recordar que en las comunidades existen conocimientos sobre la vida, la salud y la naturaleza que siguen teniendo un lugar en las formas cotidianas de cuidarse.



Consejo Comunitario Brisas del Río Palo

Cuando encontrar un lugar para hablar también puede ser una forma de sanar

Guachené, Cauca
Fecha: 21 de noviembre de 2025.
Participantes: 15 adolescentes.
Metodología retomada: Sanando desde la raíz.

La experiencia

En el Consejo Comunitario Brisas del Río Palo, la réplica nació de una preocupación directamente relacionada con la realidad del territorio. La organización decidió convocar a personas que habían sido afectadas por la violencia para ofrecerles un espacio en el que pudieran abrir su corazón, expresar lo que sentían y compartir dolores que muchas veces permanecen en silencio. El informe señala que la situación de violencia y las pérdidas han dejado huellas profundas y que, frente a esos dolores, algunas

personas pueden terminar adoptando malos hábitos o comportamientos agresivos cuando no encuentran un lugar adecuado para expresar lo que viven.

Un espacio para soltar lo que pesa

La intención fue sencilla y, al mismo tiempo, profundamente necesaria: crear una red de apoyo para personas que habían perdido seres queridos y amigos como consecuencia de la violencia. El Consejo Comunitario buscó que las participantes pudieran sacar y expresar ese dolor y encontrar un espacio en el que pudieran sentirse mejor consigo mismas.

La experiencia reunió a 15 adolescentes. El informe los reconoce como jóvenes que han crecido en un contexto atravesado por la violencia de las pandillas y por experiencias de pérdida. En este grupo, el cuidado tomó una forma particular al abrir un espacio colectivo para tramitar emociones difíciles y recuperar la posibilidad de hablar sobre aquello que duele.

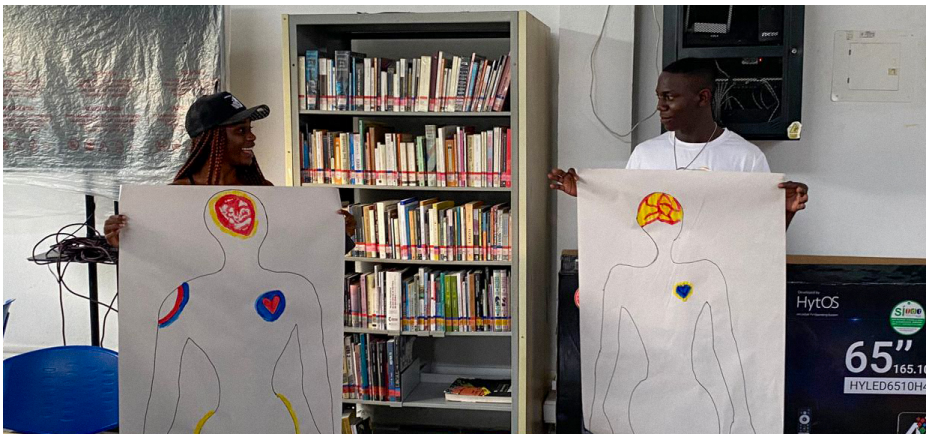
Durante la jornada se buscó que cada participante tuviera un momento propio para expresarse. La organización describe este momento como una experiencia de liberación y sanación en la que varias personas pudieron llorar y compartir lo que llevaban dentro. La posibilidad de escuchar a otros y de sentirse



escuchados permitió que apareciera también la empatía entre quienes participaban. El informe resume ese momento diciendo que cada persona tuvo la oportunidad de expresarse y que, entre todos, pudieron "sacar ese peso que teníamos".

Aquí aparece una dimensión importante de la experiencia: sanar no fue presentado como olvidar lo sucedido, sino como encontrar una manera distinta de relacionarse con aquello que se ha vivido. El encuentro permitió reconocer que muchas de esas experiencias habían sido cargadas en soledad y que compartirlas podía abrir una posibilidad de acompañamiento.

La experiencia, además, se realizó con recursos sencillos y con un grupo convocado específicamente para este propósito. El informe



financiero registra dos talleristas y recursos para alimentación, materiales y detalles para las personas participantes.

En Brisas del Río Palo la réplica llevó la pregunta por el cuidado hacia un lugar sensible: ¿Qué necesitamos cuando hemos vivido pérdidas y violencias, y no siempre encontramos un espacio para hablar de ellas?

Cuando podemos hablar, dejamos de cargar solos

La valoración que hace el Consejo Comunitario sobre la experiencia es contundente. La organización considera que se cumplió el objetivo porque todas las personas tuvieron un espacio de liberación y sanación, y porque pudieron expresar emociones y experimentar empatía entre ellas.

En su reflexión final, Brisas del Río Palo vuelve sobre una idea central: quienes han crecido en medio de la violencia de las pandillas pueden cargar durante mucho tiempo con miedos, dolores y silencios. El encuentro permitió compartir algunas de esas experiencias y reconocer que no tenían que permanecer aislados frente a ellas. La organización señala que las participantes pudieron comprender que su dolor importa y que también merecen vivir sin miedo.

A partir de allí aparece un aprendizaje que va más allá del momento del taller. La expresión emocional también puede ser una forma de prevención de la violencia. Cuando existen espacios para hablar sobre lo que duele, reconocer los propios sentimientos y escuchar los de otras personas, se abren posibilidades distintas a la respuesta agresiva o al silencio. El propio informe relaciona la experiencia con la posibilidad de elegir caminos diferentes a la violencia, basados en la paz, el respeto y la dignidad.

La organización también identifica que el encuentro sembró esperanza y fortaleció la unión entre quienes participaron. En este sentido, la sanación no aparece como un proceso puramente individual. Compartir las historias, llorar, escuchar y reconocer el dolor de otras personas produjo una experiencia de acompañamiento.



La recomendación implícita que deja esta experiencia es poderosa: estos espacios necesitan continuar. Cuando un territorio ha vivido violencia, ofrecer oportunidades para hablar, escuchar y acompañarse no es un gesto menor, puede ser una manera de volver a construir vínculos y de imaginar otras formas de relacionarse.

La experiencia también deja una pregunta importante para quienes trabajan con jóvenes en contextos atravesados por violencia: ¿Qué espacios estamos creando para que puedan hablar de aquello que viven antes de que el silencio, el miedo o la rabia terminen aislándolos?



Recurso pedagógico
Un espacio para sacar lo que llevamos dentro

Brisas del Río Palo nos ofrece una ruta sencilla para abrir un espacio de expresión y acompañamiento.

1. **Crear confianza:** ¿Qué necesitamos para que quienes participan se sientan seguros para hablar?
2. **Dar lugar a la palabra:** ¿Qué estamos viviendo y qué necesitamos expresar?
3. **Escuchar sin juzgar:** ¿Cómo podemos acompañar el dolor de otra persona sin intentar resolverlo de inmediato?
4. **Reconocer lo común:** ¿Qué descubrimos cuando escuchamos las experiencias de otras personas?
5. **Abrir posibilidades:** ¿Qué otros caminos podemos elegir frente a la violencia, el miedo y el dolor?



La enseñanza de Brisas del Río Palo

"Cuando podemos hablar de lo que nos duele, empezamos a sentir que no estamos solos"

Para Brisas del Río Palo, cuidar la vida en el territorio implica abrir espacios donde las nuevas generaciones puedan expresar aquello que han vivido, encontrar escucha y reconocerse acompañadas. En un contexto atravesado por la violencia, hacer lugar a la palabra puede ser también una manera de sostener la vida. La experiencia recuerda que cuidar también puede significar acompañar el dolor, escuchar el silencio y ayudar a construir un espacio en el que otras formas de vivir puedan volver a imaginarse.

CONSEJO COMUNITARIO BRISAS DEL RÍO PALO

Lo que las réplicas nos permiten comprender



Cuando ponemos en conversación las once experiencias, la primera constatación es también la más importante: la *Juntanza* no llevó el cuidado a territorios donde no existía. Encontró prácticas, saberes y relaciones de cuidado que ya hacían parte de la vida comunitaria. Lo que hizo el proceso fue abrir un espacio para detenerse sobre ellas, nombrarlas, compartirlas y preguntarse qué lugar ocupaban en la vida de quienes, cotidianamente, sostienen a otras personas.

Las réplicas hicieron visible algo que quizá permanecía disperso: las mujeres ya estaban cuidando. Muchas veces, lo que faltaba era un espacio para reconocerse también como destinatarias y merecedoras de ese cuidado. Lo vimos en sus gestos, las costumbres, nuestras responsabilidades y los saberes cotidianos.

Al recorrer las experiencias aparece también que el cuidado no puede separarse de las historias de quienes cuidan. En algunas organizaciones fue necesario volver sobre aquello que había quedado guardado. En otras, reconocer el cuerpo, recordar distintas etapas de la vida, recuperar saberes transmitidos entre generaciones o encontrar una manera de expresar aquello que no siempre podía decirse directamente. La memoria no apareció como un ejercicio aislado del presente. Volver sobre lo vivido permitió comprender responsabilidades, reconocer necesidades, identificar heridas, recuperar capacidades y, en algunos casos,

imaginar otras maneras de estar consigo mismas y con las demás. Así, tuvimos distintas formas de acercarnos a esa experiencia: a través del cuerpo, la palabra, la creación y la memoria.

Las réplicas muestran, además, que el autocuidado adquiere otro sentido cuando se piensa desde la vida comunitaria. No se trata simplemente de incorporar hábitos individuales ni de trasladar sobre cada mujer la responsabilidad de estar bien. En varias experiencias, preguntarse por *una misma* nos llevó nuevamente a preguntarnos por nuestras relaciones: hacia quienes se cuida, hacia quienes cuidan, hacia las redes de apoyo, hacia la organización y hacia el territorio. Cuidarse apareció como una condición para continuar acompañando, pero también como una posibilidad de reconocer que la propia vida, el propio cuerpo, el propio tiempo y las propias necesidades tienen un lugar dentro de aquello que una comunidad decide sostener.

Quizá por eso las formas que adoptó el cuidado fueron tan diversas. Una rosa, una conversación, una línea de vida, una manilla, un autorretrato, una respiración, una planta, una cartelera o un espacio para llorar quizá no son equivalentes, pero en las experiencias cumplen una función semejante: permiten hacer visible algo que estaba allí y que necesitaba ser expresado, compartido o reconocido.

La metodología comenzó a transformarse precisamente al encontrarse con los lenguajes propios de cada organización. Algunas encontraron en el tejido una forma de hacer memoria y fortalecer vínculos, otras establecieron una forma de recuperar conocimientos sobre el cuidado con los saberes ancestrales, otras definieron la posibilidad de construir confianza o acompañar dolores en la palabra y la escucha.

Y esto lleva a una comprensión fundamental sobre las réplicas. Replicar no significó reproducir una experiencia idéntica. Las organizaciones recibieron una propuesta, no una receta. La llevaron a sus espacios, la pusieron en relación con sus propias preguntas y la hicieron dialogar con sus historias, sus saberes y sus necesidades. En ese tránsito, algunas cosas permanecieron y otras cambiaron. En efecto, allí radica el valor de la réplica: permitir que la metodología pueda adquirir sentido en otro lugar.

Por eso, al mirar el conjunto, no encontramos once maneras de aplicar una misma metodología. Encontramos once maneras de hacerla propia. Y quizá esa sea una de las enseñanzas más importantes de este proceso: una experiencia de cuidado solo puede seguir viajando cuando tiene la posibilidad de transformarse. La *Juntanza* sembró preguntas, ejercicios, palabras y formas de encuentro; las organizaciones decidieron qué hacer con esas semillas. Algunas las llevaron hacia el cuerpo, otras hacia la

memoria, otras hacia la identidad, los vínculos, los saberes o las heridas del territorio.

La réplica no fue el final de una metodología. Fue el momento en que la metodología dejó de pertenecernos y empezó a pertenecer a los territorios. De esa manera, la sistematización encuentra uno de sus sentidos principales: ir más allá de lo realizado, repensando qué puede ocurrir cuando una experiencia encuentra otras vidas, memorias y maneras de sostener la vida.

Cuando el cuidado encuentra su territorio

Una experiencia cambia cuando deja de ocurrir en el lugar donde fue pensada y comienza a caminar hacia otros lugares.

Eso fue lo que sucedió aquí en nuestra *Juntanza*. Las organizaciones recibieron preguntas, ejercicios y propuestas construidas durante los encuentros, pero al llevarlas a sus propios espacios descubrieron historias, saberes y necesidades que no podían permanecer al margen. Lo que había sido una metodología se convirtió en experiencia situada.

En los territorios, el cuidado apareció en lugares y formas que no siempre se nombran cuando se habla de él. Estaba en las casas

y en las organizaciones, en las relaciones entre mujeres, en los espacios comunitarios, en los saberes que pasan de una generación a otra y también en la capacidad de acompañarse frente a situaciones difíciles. La cartografía social permitió reconocer esta presencia de una manera especialmente clara: junto a los lugares identificados como riesgos o tensiones en los distintos municipios del norte del Cauca, las mujeres señalaron espacios, redes y prácticas donde se protege, acompaña y sostiene la vida.

Eso ayuda a entender por qué ninguna réplica fue igual a otra. El sentido de una experiencia no estaba completamente definido antes de llegar al territorio. Se encontraba con quienes la recibían y, en ese encuentro, adquiría nuevas formas. Esto fue claro desde el mismo momento de las visitas al territorio, de los caminos que tomábamos para llegar a las experiencias y de las acciones de cuidado colectivo en el marco en la *Juntanza*.

Porque, ciertamente, el territorio en sus particularidades nos hizo un llamado específico. El tejido y el bordado permitieron a unas mujeres conversar desde la memoria y la expresión; los saberes sobre las plantas abrieron en otras una conversación sobre el autocuidado y los conocimientos heredados; la escucha y la palabra se convirtieron, en otros espacios, en formas de reconocimiento y acompañamiento. Incluso allí donde aparecieron experiencias

de violencia, pérdida o dolor, la propuesta tomó el camino que las propias circunstancias exigían.

Como se aprecia, el territorio fue mucho más que el lugar desde el cual se realizaron las actividades. Fue parte de lo que permitió que la experiencia cambiara. Los cuidados individuales y colectivos tuvieron su lugar e hicieron parte del mismo proceso. Nuestras historias, las relaciones, sus saberes y sus heridas dieron nuevas preguntas a una propuesta que, al comienzo, parecía tener una forma definida.

También la cartografía nos deja una imagen que ayuda a comprenderlo: los territorios no están hechos exclusivamente de aquello que amenaza la vida. También están hechos de las personas y los lugares que la sostienen. Una casa puede ser un lugar de cuidado; una organización, una red; una práctica heredada, un saber; un encuentro entre mujeres, una posibilidad de acompañamiento. Mirar el territorio desde el cuidado permitió hacer visibles esas presencias y reconocer que sostener la vida también es construir comunidad. Y, con ello, tal vez desdibujar un poco la idea de que todo lo que sucede en el norte del Cauca es negativo o violento.

Por eso, cuando hablamos de réplica, hablamos menos de repetir y más de hacer lugar a otras experiencias, saberes y maneras de nombrar lo que importa. La metodología podía viajar, pero no

podía llegar intacta. Tenía que encontrarse con el territorio para saber qué podía conservar, qué necesitaba transformar y qué nuevas posibilidades podían aparecer.

Quizá esa sea una de las imágenes que mejor recoge todo este proceso: la *Juntanza* salió de un encuentro y regresó convertida en muchos encuentros distintos. Ya no era solamente aquello que se había propuesto inicialmente, sino también todo lo que las organizaciones hicieron con ello. En ese movimiento, el cuidado dejó de ser únicamente un tema de trabajo para convertirse en una manera de encontrarnos, de mirar los territorios y reconocer allí las vidas, las relaciones y los saberes que las sostienen.

Lo que las mujeres nos enseñaron sobre el cuidado

Llegados a este punto, vale la pena volver a las voces de las mujeres y escuchar qué les permitió reconocer el proceso. En la *Juntanza* decidimos no cerrar la pregunta por el cuidado con una definición única. Queríamos que cada historia, cada cuerpo, cada organización y cada territorio aportaran su propia mirada y ampliaran la conversación.

Al escucharlas, el cuidado deja de ser una idea abstracta y se convierte en una experiencia concreta. Una mujer, por ejemplo,

pudo reconocer una carga que había llevado durante buena parte de su vida: "Mucho en favor del otro y poco por nosotras". Otra se hizo una pregunta sencilla que abrió una reflexión más profunda: "¿Me han cuidado?". Y también apareció la posibilidad de nombrar algo que durante mucho tiempo había quedado en segundo plano: "También me merezco".

Estas voces también dejaron ver una tensión presente a lo largo de la experiencia. Cuidar a otras personas puede ocupar tanto espacio que las propias necesidades terminan quedando en segundo plano. Hablar de cuidado significó reconocer la importancia de los límites, el descanso, la autonomía y el merecimiento, pero también de construir redes en las que esa responsabilidad no recaiga siempre sobre una sola persona.

Al mismo tiempo, las mujeres mostraron que el cuidado se construye con otras. "El tejer también es una herramienta de autocuidado", dijeron las Mujeres Gestoras de Paz. En esa frase aparece una forma de entender el cuidado desde lo cotidiano: tejer puede ser una manera de encontrarse, recordar, expresar lo vivido, acompañarse y hacer comunidad. Algo similar ocurrió con los saberes sobre las plantas, las conversaciones alrededor de la memoria, el reconocimiento del propio cuerpo y los espacios para hablar del dolor. Estas prácticas ya formaban parte de la

vida de los territorios y, en muchos casos, habían pasado de una generación a otra mucho antes de que llegara el proyecto.

Las mujeres también mostraron que recibir cuidado no significa dejar de cuidar. El desafío está en encontrar una manera de asumir esas responsabilidades sin perderse en ellas. Esa tensión apareció tanto en quienes acompañan a sus familias, organizaciones y comunidades como en aquellas que encontraron, quizá por primera vez, un espacio para preguntarse qué necesitaban para sí mismas. El cuidado propio empezó a aparecer así como una parte necesaria de la vida compartida, no como algo que deba separarse del cuidado de los demás.

Por eso las preguntas tuvieron un lugar central. Algunas llevaron a recordar; otras pusieron la atención en el cuerpo, los vínculos, los saberes, las heridas o los proyectos de vida. Cada una abrió un camino diferente. En ese recorrido, algunas mujeres pudieron volver sobre experiencias que creían conocidas y encontrar palabras para aquello que hasta entonces no habían podido nombrar.

Escucharlas también permite comprender que el cuidado tiene una dimensión territorial. ¿Qué se cuida en el territorio? ¿Cómo cuidan las mujeres del norte del Cauca? Estas preguntas llevaron la conversación más allá de la experiencia individual y permitieron reconocer organizaciones, redes, espacios comunitarios, saberes,



relaciones y prácticas que sostienen la vida. Cuidar puede significar escuchar a otra mujer, preservar un saber, acompañar a alguien que atraviesa una pérdida, organizarse para proteger un espacio común o abrir un lugar para que otra persona pueda hablar.

Por eso, más que ofrecer una definición, esta cartilla quiere conservar una conversación. Las mujeres mostraron que cuidar también es detenerse, reconocerse, poner límites, recordar, escuchar, crear, acompañar, compartir lo que se sabe y aceptar el cuidado de otras personas. Así, el cuidado deja de ser una tarea pequeña o exclusivamente privada y se conecta con la manera en que construimos vínculos, nos organizamos y sostenemos la vida en los territorios.



La frase que mejor recoge todo este recorrido quizá no sea una respuesta, sino una pregunta que queda abierta:

¿Qué necesitamos para sostener la vida sin dejar de sostenernos a nosotras mismas?

Ese es uno de los aprendizajes que la *Juntanza* nos deja en esta cartilla.

Caja de herramientas para seguir cuidando



Esta cartilla no propone una receta. Después de recorrer las experiencias de las once organizaciones, encontramos que una práctica de cuidado cobra sentido cuando dialoga con las historias, los saberes y las necesidades de quienes la ponen en práctica. Por eso, esta caja de herramientas reúne preguntas, recursos y referentes que cada organización puede apropiarse, transformar y llevar a su propia realidad.

Una buena forma de comenzar es volver a las preguntas que acompañaron la *Juntanza*: ¿Cuál es mi experiencia de cuidado? ¿Me han cuidado? ¿Yo he cuidado? ¿Qué me ayuda a mantenerme en equilibrio? ¿Qué se cuida en nuestro territorio? ¿Cómo cuidamos? Pueden plantearse de manera individual, en parejas o en un círculo de palabra. También pueden abordarse a través de la escritura, el dibujo, un mapa, un tejido o cualquier otra práctica que resulte significativa para el grupo. Lo importante es que ayuden a pasar de lo que hacemos cotidianamente a aquello que queremos reconocer, transformar o fortalecer.

También podemos volver al territorio. Preguntarnos quiénes, qué lugares, qué saberes y qué relaciones sostienen la vida permite ampliar la mirada. El cuidado puede estar en una casa, en una huerta comunitaria, en un espacio de organización, en una práctica ancestral, en una red de apoyo o en ese lugar al que alguien sabe que puede llegar y ser escuchada. Esta forma de

mirar recoge uno de los aprendizajes centrales de la cartografía social desarrollada durante el proceso.

Algunas herramientas para abrir la conversación

Para mirarnos

¿Qué estoy necesitando y no he podido nombrar? ¿Qué he dejado para después por cuidar a otras? ¿Qué lugar ocupa mi bienestar en mi vida cotidiana?

Para reconocer nuestras historias

¿Qué experiencias de cuidado han marcado mi vida? ¿Quiénes me enseñaron a cuidar? ¿Qué quisiera conservar y qué quisiera transformar?

Para encontrarnos

¿Qué tenemos en común? ¿Qué necesitamos unas de otras? ¿Qué acuerdos podrían hacer que el cuidado no recaiga siempre sobre las mismas personas?

Para mirar el territorio

¿Dónde se cuida la vida en nuestra comunidad? ¿Qué saberes necesitamos recuperar? ¿Qué situaciones ponen en riesgo aquello que queremos cuidar?

Para pasar a la acción

¿Qué podemos hacer juntas con lo que acabamos de reconocer? ¿Qué podemos comenzar a cambiar desde ahora? ¿Qué necesitamos para sostenerlo en el tiempo?

La experiencia también muestra que no siempre se necesitan recursos complejos. Una conversación puede abrir un proceso; una línea de vida puede ayudar a volver sobre la propia historia; un tejido puede permitir expresar aquello que cuesta decir; una práctica corporal puede abrir una pausa; un saber heredado puede volver a circular. La herramienta no está solamente en el objeto o en la actividad, sino en lo que esa actividad permite hacer juntas.

Un referente que también protege: reconocer nuestros derechos

Hablar de cuidado también implica hablar de derechos. Por eso, esta caja de herramientas reúne algunos referentes normativos que pueden ser útiles cuando una organización necesite orientar una conversación, sustentar una iniciativa, identificar una vulneración o encontrar una ruta institucional.

Las prácticas de cuidado no nacen de las leyes. Las mujeres y las organizaciones han creado y sostenido, a lo largo del tiempo,



distintas formas de proteger la vida en sus familias, comunidades y territorios. Sin embargo, conocer el marco normativo ayuda a poner nombre a situaciones que muchas veces permanecen invisibles, como el trabajo de cuidado, el derecho a vivir libres de violencias, las condiciones dignas para cuidar, el reconocimiento de los saberes propios y el derecho de las comunidades a organizarse y participar.

Estas referencias pueden servir para reconocer derechos, abrir nuevas preguntas y saber dónde buscar apoyo cuando una situación lo requiera.

El cuidado es un derecho	
CONPES 4143 de 2025 – Política Nacional de Cuidado	El cuidado es un asunto de derechos y política pública; reconoce a las personas cuidadoras, a quienes requieren cuidado y las formas comunitarias y étnico-territoriales de cuidado.
Decreto 628 de 2026 – Sistema Nacional de Cuidado	Cuidar, recibir cuidado y ejercer el autocuidado son dimensiones que deben desarrollarse en condiciones dignas; reconoce también el papel de las organizaciones con iniciativas de cuidado comunitario.
Compromiso de Buenos Aires, 2022 – CEPAL	El cuidado tiene tres dimensiones inseparables: cuidar, ser cuidado y autocuidarse; avanzar hacia una sociedad del cuidado requiere corresponsabilidad.
Resolución de la OIT sobre el trabajo decente y la economía del cuidado, 2024	El cuidado está relacionado con el trabajo decente, la igualdad de género y la justicia social; requiere reconocer, reducir y redistribuir las cargas de cuidado.
Ley 1413 de 2010 – Economía del cuidado	El trabajo doméstico y de cuidado no remunerado sostiene la vida y forma parte de la economía, aunque durante mucho tiempo haya permanecido invisible.
Ley 1257 de 2008 – Vida libre de violencias	Las mujeres tienen derecho a vivir libres de violencias y a recibir medidas de prevención, protección y atención frente a ellas.
Ley 248 de 1995 – Convención de Belém do Pará	La violencia contra las mujeres es una vulneración de derechos y los Estados tienen responsabilidades para prevenirla, sancionarla y erradicarla.
Cuidar en condiciones dignas	
Ley 2215 de 2022 – Casas de refugio	Las mujeres víctimas de violencia tienen derecho a medidas de protección y atención integral; la respuesta debe considerar condiciones territoriales y diferenciales.

Ley 731 de 2002 – Mujer rural	Las condiciones de vida, el acceso a recursos, la autonomía económica y la participación también hacen parte de las condiciones en las que las mujeres rurales pueden cuidar y cuidarse.
Ley 82 de 1993 – Mujeres cabeza de familia	Las mujeres que sostienen sus hogares requieren reconocimiento y medidas de protección para desarrollar sus responsabilidades en condiciones dignas.
Ley 1719 de 2014 – Violencia sexual en el conflicto armado	Las víctimas de violencia sexual en el contexto del conflicto armado tienen derechos específicos de protección, atención y acceso a la justicia.
Ley 1098 de 2006 – Código de Infancia y Adolescencia	Niñas, niños y adolescentes son sujetos de especial protección y tienen derecho a crecer en condiciones que garanticen su desarrollo integral y su protección frente a las violencias.
Ley 1146 de 2007 – Violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes	La prevención y atención de la violencia sexual requieren acciones coordinadas y rutas de protección para niñas, niños y adolescentes.
Cuidar desde el territorio y la organización	
Ley 70 de 1993 – Comunidades negras	Cuidar también es proteger el territorio, la identidad cultural, las formas propias de organización y los saberes de las comunidades negras.
Ley 21 de 1991 – Convenio 169 de la OIT	Los pueblos indígenas y tribales tienen derecho a conservar sus culturas, instituciones, formas de vida y formas propias de participación y organización.
Ley 1757 de 2015 – Participación ciudadana	Organizarse, participar, deliberar y ejercer control social también son formas de construir respuestas colectivas frente a las necesidades de las comunidades.
Ley 2453 de 2025 – Violencia contra las mujeres en política	Las mujeres tienen derecho a participar y ejercer liderazgo sin ser objeto de violencias que busquen limitar, obstaculizar o impedir su participación.
Convenio 190 de la OIT	Los espacios de trabajo y participación deben avanzar hacia entornos libres de violencia y acoso, con condiciones de respeto y dignidad.

El cuidado no termina aquí



Llegar al final de esta cartilla es también devolverla a los territorios. Lo que aquí reunimos comenzó mucho antes de la *Juntanza*, en las prácticas cotidianas de mujeres que han sostenido hogares, organizaciones, familias y comunidades; en los saberes que pasan de una generación a otra; en las redes que se tejen para acompañarse cuando la vida se hace difícil; en las formas de resistir, organizarse y proteger aquello que cada comunidad considera valioso. La *Juntanza* abrió un espacio para volver sobre esas prácticas, ponerlas en palabras y preguntarnos qué significa cuidar cuando quienes sostienen la vida también necesitan ser cuidadas.

Las experiencias recogidas en estas páginas muestran que el cuidado puede tomar muchas formas. Puede estar en una conversación que permite sentirse escuchada, en una pausa, en el reconocimiento del propio cuerpo, en el regreso a una historia de vida, en un tejido que expresa lo que a veces cuesta decir, en un saber sobre las plantas que se conserva y se comparte, en una pregunta sobre aquello que nos ayuda a mantener el equilibrio o en un espacio donde alguien encuentra por fin la posibilidad de hablar. Todas esas experiencias tienen algo en común: nos llevan a mirar el cuidado también desde nuestras propias necesidades y desde las relaciones que construimos con otras personas.

Esta conversación ocurre, además, en un momento en que el cuidado ha adquirido un lugar explícito en las políticas públicas de Colombia. El CONPES 4143 de 2025 reconoce el derecho a cuidar en condiciones dignas y a recibir cuidado, y plantea el fortalecimiento de las formas colectivas, comunitarias y propias de pueblos étnicos y comunidades campesinas. El Decreto 628 de 2026 reglamenta el modelo de gobernanza del Sistema Nacional de Cuidado y reconoce entre sus destinatarias a las organizaciones con iniciativas de cuidado comunitario. Este reconocimiento institucional tiene un valor importante, aunque las comunidades llevan mucho tiempo construyendo sus propias maneras de cuidar. La política pública empieza a nombrar, desde el lenguaje de los derechos, prácticas y saberes que ya hacen parte de la vida de muchos territorios.

Una de las enseñanzas de la *Juntanza* fue precisamente aprender a mirar de nuevo aquello que ya hacemos. Cuando una mujer reconoce que durante años ha puesto las necesidades de otras personas por encima de las propias, aparece una pregunta por los límites y el merecimiento. Cuando una organización abre un espacio para que quienes siempre acompañan también puedan ser escuchadas, el cuidado adquiere otra dirección. Cuando una comunidad recupera un saber ancestral, un tejido, una memoria o una forma de encuentro, protege también una parte de su historia y de su identidad. El cuidado está ligado a los cuerpos,

las relaciones, las memorias, los territorios y a las formas en que las comunidades han aprendido a sostener la vida.

Por eso cada réplica tomó su propio camino. Las organizaciones encontraron distintas maneras de entrar en conversación con el cuidado. Algunas comenzaron por sí mismas; otras, por la historia y el cuerpo; otras, por los vínculos, los saberes o las heridas del territorio. En cada lugar, la experiencia encontró una forma particular de expresarse porque se encontró con otras historias, necesidades, personas y territorios. De allí surge el sentido de esta cartilla: guardar la memoria de lo vivido y poner a disposición preguntas y herramientas que puedan seguir transformándose.

Las semillas de esos encuentros comenzaron un viaje. Cada taller dejó algo en las manos de quienes participaron: una pregunta, una conversación, una práctica, un recuerdo, un saber que podía compartirse. Algunas semillas quedaron en el propio territorio; otras viajaron con las réplicas hacia nuevos grupos y organizaciones. Y el viaje continúa cada vez que alguien retoma una pregunta, adapta una herramienta, propone una nueva conversación o encuentra una manera distinta de cuidar.

Una experiencia puede viajar de un territorio a otro, pero cada lugar decide qué hacer con aquello que recibe. Allí están sus memorias, saberes, dolores, vínculos y posibilidades. Por eso las

once experiencias son distintas. Cada una hizo crecer la semilla de una manera particular y, al hacerlo, amplió una conversación que sigue abierta.

Esta cartilla quiere acompañar ese viaje. Deja algunas preguntas para quienes la reciban: ¿Quiénes cuidan? ¿Quiénes son cuidadas? ¿Qué trabajos y saberes permanecen invisibles? ¿Qué necesita una mujer para poder cuidarse? ¿Qué redes hacen posible el cuidado? ¿Qué papel tienen las organizaciones y las comunidades? ¿Qué condiciones necesita un territorio para sostener la vida? Y quizá una pregunta que las reúne a todas: ¿Cómo sostener la vida sin dejar de sostenernos a nosotras mismas?

Quizás esa sea la tarea que queda después de la *Juntanza*: seguir preguntando, reconocer los saberes que ya existen y abrir espacios donde las mujeres puedan hablar, escucharse y encontrarse. También seguir construyendo comunidades capaces de cuidar a quienes las sostienen. Porque cuidar está presente en las decisiones cotidianas, en los vínculos que construimos, en aquello que recordamos y en lo que elegimos proteger.

La experiencia que aquí recogemos comenzó en el norte del Cauca, pero sus semillas ya están en movimiento. Viajan de una organización a otra, de una conversación a otra, de un territorio a otro. Quizá lleguen a un lugar donde alguien abra esta cartilla



y encuentre una pregunta que le resulte cercana. Quizá esa pregunta dé paso a una conversación y esa conversación a una nueva práctica. Entonces la semilla habrá vuelto a encontrar tierra.

Y allí podrá comenzar otra historia.





Con apoyo de:

fundación alvaralice

COMPROMISO Territorio
Valle del Cauca y Norte del Cauca

FUNDACIÓN EMPODERARTE
+ poder para + mujeres