MÓDULO 2

REDUCCIÓN DE CARGAS DE CUIDADO: HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS



CONVENIO 1571-2025

Reconocimiento, redistribución y reducción de las cargas del cuidado de las mujeres firmantes dentro de los procesos productivos en el marco de la reincorporación económica.

Agencia para la Reincorporación y la Normalización - ARN

Edita:
Corporación para el desarrollo integral
de la mujer del Pacífico Colombiano
Nit: 901460249-8
Carrera 6ta # 29 – 39 Quibdó-Chocó
corpamujer@gmail.com
Quibdó, Colombia
Febrero, 2026

Agencia para la
Reincorporación y la
Normalización - ARN

Cordinación Nacional C1571:
Erika Tobon González

Autora:
Corporación para el desarrollo integral de la mujer del Pacífico Colombiano.

Diseño y Maquetación:
Juan Felipe Candia - Perspectiva-K

Impresión:
Corporación para el desarrollo integral de la mujer del Pacífico Colombiano - Perspectiva-K

Directora General:
Alejandra Miller Restrepo

Directora Programática:
Tania Rodríguez Triana

Agencia para la Reincorporación y la Normalización - ARN

Dirección: Carrera 7 No 32-42
Edificio San Martín - Bogotá D.C.
Pisos 14, 15, 16, 17, 18 y 19
PBX: 601 4430020
Celular #516 Claro y Movistar
www.reincorporacion.gov.co
atención@reincorporación.gov.co

Bogotá. D.C., Colombia
2026

El módulo 2 Reducción de cargas de cuidado: herramientas y estrategias se elabora en el macro del convenio 1571-2025 entre la Agencia para la Reincorporación y la Normalización y la Corporación para el desarrollo integral de la mujer del Pacífico Colombiano

Agencia para la
Reincorporación y la
Normalización - ARN

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN 5

I. HERRAMIENTAS ORGANIZATIVAS PARA REDUCIR CARGAS 6

a. Mapas de cuidado: qué son, para qué sirven y cómo construirlos 6

EJERCICIO PRÁCTICO: ¿Cómo construir un mapa de cuidado? 8

b. Identificación de puntos críticos 12

EJERCICIO PRÁCTICO: Matriz de identificación y priorización de nudos del cuidado 13

EJERCICIO PRÁCTICO: ¿quién cuida en las organizaciones? 17

c. Estudio de capacidades organizativas para el cuidado colectivo 21

II. REDES COMUNITARIAS DE CUIDADOS 23

a. Estrategias de redes solidarias entre organizaciones, comunidades y familias. 26

b. Experiencias inspiradoras de autocuidado colectivo y gestión comunitaria. 31

EJERCICIO PRÁCTICO. 34

III. ECOFEMINISMO Y ECONOMÍA CIRCULAR 35

a. Conexiones entre cuerpo, territorio y sostenibilidad 35

EJERCICIO PRÁCTICO "Mi cuerpo, mi territorio, nuestra vida" 38

b. Economía circular y sentipensar: cuidar la vida mientras producimos 40

EJERCICIO PRÁCTICO: crucigrama: cuidar la vida y el territorio 43

IV. MASCULINIDADES CUIDADORAS, NO VIOLENTAS Y CORRESPONSABLES 45

a. Masculinidades hegemónicas: mandatos, poder y privilegios 46

b. Prácticas masculinas que reproducen desigualdades 49

c. Masculinidades en transformación: cuidar también es ser parte 50

EJERCICIO PRÁCTICO: "las estaciones de la masculinidad: lo que aprendí y lo que me cuesta" 53

d. Obstáculos y oportunidades para involucrar a los hombres firmantes en el cuidado 55

Oportunidades para la transformación

EJERCICIO PRÁCTICO: Cuidar también se aprende 58

REFERENCIAS 60





INTRODUCCIÓN

Este segundo módulo “Reducción De Cargas De Cuidado: Herramientas Y Estrategias” de la Escuela del Cuidado Organizativo, desarrollado en el marco del Convenio 1571-2025 entre la ARN y CORPAMUJER. Parte de la siguiente pregunta clave: ¿Cómo podemos reducir las cargas de cuidado y por qué es importante para la reincorporación?, la cual nos invita a mirar el cuidado desde la vida cotidiana y la organización colectiva. Este módulo parte de una idea sencilla pero profunda: cuando el cuidado se concentra en pocas personas, especialmente en las mujeres, se limita la participación, se debilitan los procesos organizativos y se pone en riesgo la sostenibilidad de la paz.

A lo largo del módulo encontrarás contenidos claros y ejercicios prácticos que te ayudarán a reflexionar sobre tu experiencia personal, la de tu organización y la de tu territorio. El propósito es explorar formas concretas de aliviar las cargas de cuidado, a través del trabajo colectivo, el autocuidado, las redes comunitarias y la corresponsabilidad entre mujeres y hombres.

Este recorrido propone herramientas para identificar dónde se acumulan las cargas, activar apoyos entre organizaciones, familias y comunidades, conectar el cuidado con el territorio y los procesos productivos, y promover masculinidades cuidadoras, no violentas y corresponsables. La invitación es a caminar juntas y juntos hacia una comprensión más justa, humana y comunitaria del cuidado, como base para la igualdad, la participación y la construcción de paz en los territorios.

1 HERRAMIENTAS ORGANIZATIVAS PARA REDUCIR CARGAS

a MAPAS DE CUIDADO: QUÉ SON, PARA QUÉ SIRVEN Y CÓMO CONSTRUIRLOS

¿Qué es un Mapa de Cuidado?

Un Mapa de Cuidado es una herramienta comunitaria que nos ayuda a ver lo que casi nunca se ve: quién cuida, a quién se cuida, dónde se cuida y qué apoyos hacen falta. Muchas veces decimos: “estamos cansadas”, “no alcanza el tiempo” o “no podemos asistir a las reuniones”, pero no siempre sabemos por qué.

El Mapa de Cuidado nos permite dibujar esa realidad y entenderla juntas y juntos. Es una herramienta participativa: se construye conversando, dibujando y compartiendo experiencias entre mujeres y hombres firmantes, familias y comunidad.

¿Para qué sirve un Mapa de Cuidado?

Para hacer un diagnóstico colectivo

El mapa nos ayuda a reconocer lo que pasa en nuestra vida cotidiana.

En un taller, varias mujeres firmantes dicen que no pueden asistir a las reuniones porque cuidan a sus hijas, hijos o personas mayores. Al hacer el mapa, el grupo se da cuenta de que casi todo el cuidado está en los hogares y no hay apoyos comunitarios.

Para visualizar desigualdades

El mapa muestra de forma clara quién carga con más cuidado.

Al dibujar el mapa, se ve que la mayoría de tareas están dentro de los hogares y casi siempre aparece el nombre de las mujeres como responsables. Esto permite que hombres y mujeres vean que el cuidado no está repartido de manera justa.

Para planificar acciones concretas

El mapa no es solo para mirar, sino para tomar decisiones.

El grupo identifica que no hay ningún espacio para el cuidado de niñas y niños durante las reuniones. La acción que se propone es organizar turnos comunitarios o solicitar apoyo a la alcaldía o a la ARN para gestionar un espacio de cuidado.

Para fomentar la corresponsabilidad

El mapa nos recuerda que el cuidado no es solo responsabilidad de las mujeres o de las familias. El cuidado se sostiene entre cuatro pilares: Las familias, El Estado, La comunidad y La organización.

Al ver el mapa, los hombres firmantes reconocen que el cuidado no es solo "ayudar en la casa", sino una responsabilidad compartida que también debe asumirse desde la comunidad y las instituciones.

EJERCICIO PRÁCTICO

¿CÓMO CONSTRUIR UN MAPA DE CUIDADO?[1]

PASO 1 Acordamos cómo vamos a conversar

Antes de iniciar el ejercicio, el grupo se toma unos minutos para ponerse de acuerdo sobre cómo se va a conversar y escuchar. Este paso es importante para que todas las personas puedan hablar con confianza y sin miedo.

Entre todas y todos, se acuerda lo siguiente:

- Escuchar sin interrumpir cuando otra persona está hablando.
- Hablar desde la experiencia propia, usando frases como “yo siento”, “a mí me pasa”, evitando culpar o señalar a otras personas.
- Recordar que no se trata de juzgar, sino de comprender lo que cada quien vive.
- Respetar las emociones que aparezcan, incluso el silencio.
- Cuidar las palabras para no herir ni desvalorizar a nadie.

Para llevar estos acuerdos a la práctica, el grupo puede:

- Levantar la mano para pedir la palabra y respetar los turnos.
- Acordar que lo que se comparte en el ejercicio se queda en el grupo.
- Darse permiso para parar el ejercicio si alguien se siente sobrecargada/o.

Acuerdo colectivo: Este ejercicio se realiza desde el respeto, la escucha y el cuidado mutuo, reconociendo que todas las experiencias son válidas y merecen ser escuchadas.

PASO 2 Prepararnos como grupo

Reúnanse mujeres y hombres de la organización o la comunidad.

Materiales:

- Papelógrafo o cartulina grande
- Marcadores de colores
- Fichas bibliográficas de diversos colores (7.5 x 12.5 cm)

[1]Metodología adaptada de la Guía "Voces del Cuidado", Módulo 3

PASO 3 Listar las necesidades y tareas de cuidado

Antes de dibujar el territorio, identifiquen colectivamente qué cuidados son necesarios en la vida diaria. En las fichas, escriban tareas de cuidado como, por ejemplo:

- Cuidado de niñas y niños
- Cuidado de personas mayores
- Cuidado de personas enfermas o con discapacidad
- Preparación de alimentos
- Limpieza y organización del hogar o espacios comunes
- Acompañamiento emocional y escucha
- Traslados a citas médicas o al colegio
- Apoyo en tareas escolares
- Cuidado del agua, la huerta o los animales
- Cuidado espiritual y cuidado del territorio
- Cuidado en reuniones, talleres o actividades comunitarias. Como estar pendiente de refrigerios o almuerzos, barrer el salón, organizar las sillas y el espacio

Coloquen las fichas visibles para que todas y todos puedan verlas.

PASO 4 Dibujar el territorio

Ahora, entre todas y todos, dibujen un croquis sencillo del lugar donde viven o se organizan. Recuerden incluir:

- Casas
- Escuelas y jardines infantiles
- Centro de salud
- Organización (si tiene lugar físico)
- Parque u otros puntos importantes
- Tulpas

¡No tiene que ser perfecto, lo importante es que todas las personas lo reconozcan!

PASO 5 Ubicar dónde se realiza el cuidado y quién lo hace

Tomen las fichas con las tareas de cuidado y colóquenlas en el mapa, señalando dónde se realizan. Luego, usen los marcadores de colores para identificar quiénes realizan ese cuidado:

- Familias (Color A): hogares donde se cuida a niñas, niños, personas mayores o enfermas.
- Estado (Color B): centro de salud, colegio público, hogar comunitario, programas institucionales.
- Comunidad (Color C): vecinas que se turnan, comedor comunitario, iglesia, grupo de apoyo, malocas o lugares comunes de encuentro de comunidades indígenas.

Una misma tarea puede tener más de un color si es compartida.

PASO 6 Identificar tareas y vacíos

Ahora observen el mapa y conversen:

- ¿Qué tareas recaen siempre en las mismas personas?
- ¿Qué cuidados no tienen apoyo o se hacen sin descanso?
- ¿Qué tareas no tienen lugar, personas o recursos asignados?

Marquen con un color llamativo (por ejemplo, rojo) los vacíos de cuidado.
Ejemplos de vacíos:.

- “No hay transporte para personas mayores”.
- “No hay quién cuide a los niños y las niñas durante las reuniones”.
- “El centro de salud queda muy lejos”.



PASO 7 Analizar juntas y juntos

Antes de dibujar el territorio, identifiquen colectivamente qué cuidados son necesarios en la vida diaria. En las fichas, escriban tareas de cuidado como, por ejemplo:

- ¿Quién está cuidando más?
- ¿Dónde se ve mayor cansancio?
- ¿Qué apoyos faltan?
- ¿Qué tareas podrían compartir hombres y mujeres?
- ¿Qué puede hacer la comunidad y qué debe asumir el Estado?

Ejemplo Práctico: Un mapa puede revelar que en una organización hay 5 hogares con adultos mayores dependientes (concentración en "Familia"), solo 1 centro de día público[2] (débil presencia del "Estado") y que la única red de apoyo son 3 vecinas que se turnan (frágil "Comunidad"). Por lo cual se puede concluir la necesidad de exigir al Estado que amplíe el centro de día.

Hacer un Mapa de Cuidado nos ayuda a entender que cuidar es una tarea colectiva. Cuando el cuidado se comparte, las mujeres pueden participar más, los hombres asumen responsabilidades y la reincorporación se vuelve más justa y sostenible.



[2]Un centro de día para personas mayores es una institución del estado que brinda cuidado, atención integral y rehabilitación a personas mayores, principalmente a aquellas con cierto grado de dependencia. Su objetivo es potenciar la autonomía, socialización y calidad de vida, permitiendo que el adulto mayor permanezca en su hogar, ofreciendo apoyo y respiro a sus cuidadores familiares.

b IDENTIFICACIÓN DE PUNTOS CRÍTICOS

Esta herramienta es un ejercicio colectivo para mirar con detalle dónde y cómo se produce la sobrecarga de cuidado. No se trata solo de decir “estamos cansadas y cansados”, sino de identificar qué cosas concretas nos cansan, quién las hace y por qué siempre recaen en las mismas personas. Al nombrar estos puntos críticos, podemos empezar a transformarlos.

Punto Crítico	¿Qué es?	¿Cómo Identificarlo? (Preguntas para el Grupo)	Ejemplo
Carga Invisible El trabajo que no se ve, pero agota	Además de las tareas visibles (cocinar, limpiar, cuidar), existe un trabajo mental y emocional constante: planear, recordar, anticipar y coordinar. Este trabajo casi nunca se reconoce, pero produce mucho desgaste.	¿Quién tiene en la cabeza las fechas de vacunas, citas médicas o reuniones escolares? ¿Quién sabe qué hace falta en la casa y se encarga de pensar el mercado? ¿Quién se despierta pensando en todo lo que hay que hacer durante el día?	En una familia, el hombre “ayuda” llevando al niño al médico, pero es la mujer quien pidió la cita, organizó el transporte, recordó la fecha y avisó en el trabajo. Aunque él hizo una tarea puntual, ella cargó con todo el proceso mental.
Roles Rígidos “Eso siempre lo hace ella” o “eso no es de hombres”	Muchas tareas se asignan automáticamente por ser mujer, hombre, mayor o menor, sin que se hablen ni se revisen. Así, los roles se repiten generación tras generación.	En nuestras familias, ¿quién siempre lava la ropa o cocina? ¿Quién casi nunca hace esas tareas? ¿Repetimos los roles de nuestras madres y abuelas, incluso cuando hoy trabajamos fuera de la casa?	Una mujer firmante participa en un proyecto productivo, pero al volver a casa sigue siendo la única responsable del aseo y la comida. Su compañero dice que “no sabe cocinar”, aunque nunca se le ha pedido aprender ni asumir esa responsabilidad.
Silencios Organizativos Cuando el cuidado no se habla	En muchas organizaciones, el cuidado se ve como un problema personal y no como un tema colectivo. No se conversa en las reuniones y cada quien “resuelve como puede”, lo que termina afectando la participación y la organización misma.	¿Hablamos en nuestras reuniones de lo difícil que es combinar el cuidado con el trabajo organizativo? ¿Cómo influyen las cargas domésticas en la asistencia, la puntualidad o el cansancio al participar? ¿Qué mujeres o hombres dejan de asistir porque no tienen con quién dejar a sus hijos o personas a cargo?	Una organización convoca reuniones largas en la noche. Varias mujeres dejan de asistir, pero no dicen por qué. En realidad, deben cuidar a sus hijas e hijos o a personas mayores. Al no hablar del tema, la organización pierde voces y liderazgo.

¿Para qué sirve identificar estos puntos críticos?

Reconocer la carga invisible, los roles rígidos y los silencios organizativos permite abrir la conversación entre hombres y mujeres, cuestionar lo que se da por normal y buscar acuerdos más justos. Este es el primer paso para redistribuir el cuidado, reducir la sobrecarga y fortalecer tanto a las familias como a las organizaciones.

EJERCICIO PRÁCTICO

MATRIZ DE IDENTIFICACIÓN Y PRIORIZACIÓN DE NUDOS DEL CUIDADO

Materiales:

- Papelógrafo o cartulina grande
- Marcadores de colores
- Fichas bibliográficas de diversos colores (7.5 x 12.5 cm)

PASO 1 Identificación de puntos críticos

Cada persona responde de manera individual o en pequeños grupos a las preguntas trabajadas previamente (carga invisible, roles rígidos y silencios organizativos).
Cada situación se escribe en un papel de color (una idea por papel).

Ejemplos de respuestas:

- “Siempre soy yo quien recuerda citas médicas y tareas escolares”.
- “En la casa, solo las mujeres cocinamos”.
- “Las reuniones se hacen sin pensar en quién cuida de los hijos y las hijas”.

PASO 2 Organización en la matriz

Se construye la siguiente matriz en el papel bond:

Punto crítico identificado	Tipo de sobrecarga	¿A quién afecta más?	Impacto en la vida y la organización	¿Es posible actuar colectivamente?
Ejemplo: Reuniones largas sin alternativas de cuidado	Silencio organizativo	Mujeres con hijos/as	Silencio organizativo	Sí: ajustar horarios y crear turnos de cuidado

Indicaciones para diligenciar la matriz

1. Punto crítico identificado

Describe la situación concreta de sobrecarga, evita generalidades y responde preguntas como:

- ¿Qué está pasando exactamente?
- ¿En qué momento o espacio ocurre?
- ¿Qué tareas de cuidado están involucradas?

Ejemplo:

"Durante las reuniones de la organización, siempre son las mismas mujeres las que cuidan a los niños y niñas. Esto hace que no puedan participar y genera molestias entre los miembros del grupo."

2. Tipo de sobrecarga

Carga invisible: el cuidado se hace todos los días, pero no se reconoce ni se valora.
Rol rígido: se espera que siempre sean las mismas personas (generalmente mujeres) las que cuiden.
Silencio organizativo: no se habla del cuidado ni se toman acuerdos al respecto.

3. ¿A quién afecta más?

Identificar alguna de las siguientes personas:

- Mujeres
- Hombres
- Familias
- Liderazgos
- Niños y niñas
- Personas mayores

4. Impacto en la vida y en la organización

Describe las consecuencias que está generando esta sobrecarga. Puedes tener en cuenta:

- Cansancio físico y emocional.
- Problemas de salud.
- Dificultad para dialogar con calma.
- Respuestas agresivas o silencios prolongados.
- Problemas para escuchar y llegar a acuerdos.
- Baja participación en reuniones o actividades.
- Abandono de espacios comunitarios u organizativos.



IMPORTANTE

La sobrecarga de cuidado reduce la paciencia, aumenta el estrés y dificulta la comunicación asertiva, lo que afecta la resolución constructiva de conflictos en la familia, la comunidad y la organización.

5. ¿Es posible actuar colectivamente?

Responder Sí / No e identifica las acciones que se pueden realizar.

PASO 3 Priorización de nudos problemáticos

Una vez diligenciada la matriz de puntos críticos, el grupo realizará un ejercicio colectivo para priorizar los nudos problemáticos de la sobrecarga de cuidado. El objetivo es decidir, de manera participativa y clara, cuáles situaciones requieren atención inmediata y pueden transformarse con acciones colectivas.

El equipo facilitador o una persona del grupo lee en voz alta los puntos críticos identificados en la matriz. Cada nudo se escribe de forma visible en un papelógrafo o cartulina, usando una frase corta y concreta.

Ejemplo:

- *"Las mujeres cuidan a los niños durante las reuniones y no participan".*
- *"No hay apoyo para el cuidado de personas mayores".*

Revisar los criterios de priorización

Antes de votar, el grupo conversa brevemente cada punto crítico usando los siguientes criterios. Para cada pregunta, se invita a responder sí, no o en parte, y a dar ejemplos concretos.

- ¿Este punto crítico afecta a muchas personas?
- ¿Genera alto desgaste físico o emocional?
- ¿Impide la participación en la organización?
- ¿Es posible transformarlo con acciones colectivas?

Votación para priorizar

Una vez conversados los criterios, se realiza la votación.

Cómo votar:

- Cada persona recibe 3 votos (que son representados con puntos, marcas o semillas).
- Puede usar los votos de dos maneras:
  - Poner los 3 votos en un solo nudo problemático, o
  - Repartirlos entre varios nudos.

Las personas colocan sus votos junto al punto crítico que consideran más urgente. Se cuentan los votos y se seleccionan:

- 1 o 2 nudos con mayor votación (según el tiempo y el tamaño del grupo).

Estos serán los nudos prioritarios sobre los cuales se trabajarán acuerdos y acciones concretas en los siguientes ejercicios.

PASO 4 Lista priorizada de nudos del cuidado

Como resultado del ejercicio de priorización, el grupo construye una lista de nudos del cuidado formulados como puntos críticos concretos, es decir, situaciones reales y observables que están generando sobrecarga y dificultades en la vida familiar, comunitaria u organizativa. Ejemplo de lista priorizada:

1. Durante las reuniones de la organización, las mujeres asumen el cuidado de los niños y niñas, lo que les impide participar activamente y genera cansancio y frustración.
2. En varias familias, el cuidado de personas mayores y enfermas recae siempre en una sola persona, lo que provoca agotamiento físico, conflictos familiares y dificultades para el diálogo.
3. La organización no cuenta con acuerdos ni apoyos para el cuidado durante actividades, lo que limita la asistencia y la permanencia de algunas personas en los espacios colectivos.

Estos nudos priorizados se convierten en la base para:

- Diseñar acciones concretas de redistribución del cuidado en familias, organizaciones y comunidad.
- Ajustar prácticas organizativas (horarios, turnos, apoyos, reglas internas).
- Construir agendas de incidencia ante instituciones, para exigir apoyos y corresponsabilidad en el cuidado.

Este ejercicio permite pasar del “sentir cansancio” general a nombrar problemas concretos, reconocer que el cuidado no es solo un asunto privado y fortalecer la acción colectiva. Identificar y priorizar los nudos del cuidado es el primer paso para transformarlos en acuerdos, prácticas y decisiones más justas para mujeres y hombres.

EJERCICIO PRÁCTICO

¿QUIÉN CUIDA EN LAS ORGANIZACIONES?

Vamos a construir un diario de campo que nos ayuda a:

- Hacer visible el cuidado que sostiene a la organización.
- Reconocer quién cuida y cómo se reparte el cuidado.
- Reflexionar sobre lo que podemos cambiar para cuidarnos mejor.
- Tomar decisiones más justas como organización.
- No es una tarea para calificar.

Es un ejercicio para mirarnos con honestidad y aprender juntas y juntos.

¿Cómo usar este diario?

- Cada persona registra las acciones de cuidado que observa y vive en los espacios organizativos durante 15 días. Si en la organización no realizan actividades durante este tiempo, se pueden recordar los últimos dos espacios organizativos en los que se participó y hacer el ejercicio con lo que recuerde.
- No es necesario escribir mucho: bastan palabras, marcas o frases cortas.
- Se puede escribir todos los días o cada dos o tres días.
- Lo importante es registrar acciones reales de la vida organizativa.

¿Qué acciones de cuidado puedes registrar?

Por ejemplo:

- Apoyo entre compañeras y compañeros.
- Respeto por los horarios.
- Escucha y acompañamiento
- Reparto de tareas.
- Apoyo a quien cuida niñas, niños o personas mayores.
- Conflictos o tensiones relacionadas con el cuidado.
- Acuerdos que ayudan o dificultan la participación.

Diario de campo – Registro diario

Instrucción:

Cada día, completa las casillas que puedas. No es obligatorio llenarlas todas.

Día	¿Qué pasó hoy en la organización?	¿Qué acción de cuidado observé o realicé?	¿Quién cuidó? (mujer, hombre, varias personas)	¿Cómo me hizo sentir?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Nota: Si no hubo acciones de cuidado, también es importante anotarlo.

Cierre del diario

Evaluación y reflexión colectiva

Al finalizar los 15 días, dedica un momento para responder estas preguntas.
Puedes hacerlo sola/o, compartirlo en grupo.

1. Lo que descubrí

¿Qué fue lo que más se repitió en mis registros?

¿Quiénes cuidan más dentro de la organización?

¿Qué acciones de cuidado son importantes y casi no existen?

2. Lo que necesitamos cambiar
Escribe al menos una acción concreta que la organización podría mejorar:

Acción de cuidado que proponemos:

3. Compromiso personal
Completa la frase:

Desde hoy, yo me comprometo a cuidar la organización de esta manera:

4. Mirando el cuidado en la organización
Marca con una X:

El cuidado se reparte de manera justa	SI ☐	NO ☐
El cuidado recae más en las mujeres	SI ☐	NO ☐
El cuidado casi no se nombra	SI ☐	NO ☐
El cuidado ayuda a que la organización funcione	SI ☐	NO ☐
El cuidado genera cansancio o conflictos	SI ☐	NO ☐

C ESTUDIO DE CAPACIDADES ORGANIZATIVAS PARA EL CUIDADO COLECTIVO

Es importante mirar hacia adentro de nuestras organizaciones para reconocer qué recursos, habilidades y fortalezas ya existen entre nosotras y nosotros, y cómo pueden ponerse en común para reducir las cargas de cuidado de manera colectiva. La idea central es sencilla: no partimos de cero. En nuestras organizaciones hay saberes, tiempos, redes y capacidades que, si se organizan, pueden convertirse en apoyos reales para la vida cotidiana.

PASO 1 Mapeo de capacidades internas

Este primer paso consiste en identificar qué puede aportar cada persona al cuidado colectivo, sin obligar ni sobrecargar, sino reconociendo lo que ya existe.

Tiempo y disponibilidad

Se conversa de manera honesta sobre los tiempos de cada quien. Preguntas orientadoras:

- ¿Quién tiene horarios más flexibles?
- ¿Quién podría apoyar unas horas a la semana en el cuidado de niños, niñas o personas mayores?

Un hombre firmante que trabaja por turnos puede tener las mañanas libres dos días a la semana. Ese tiempo puede convertirse en apoyo para que una compañera asista a una reunión o a una capacitación.

Habilidades y saberes

Todas las personas saben hacer algo útil para el cuidado, aunque muchas veces no lo reconozcan como tal. Preguntas orientadoras:

- ¿Quién sabe de primeros auxilios?
- ¿Quién cocina para varias personas?
- ¿Quién tiene facilidad para acompañar trámites o citas médicas?
- ¿Quién sabe hacer pagos o trámites por internet?

Una mujer que ha cuidado a personas enfermas en su familia puede apoyar a otra compañera acompañándola al hospital o explicándole cómo pedir una cita.

Recursos materiales

No solo se cuida con tiempo, también con espacios y objetos. Preguntas orientadoras:

- ¿Quién tiene un patio o una casa amplia?
- ¿Quién cuenta con una cocina comunitaria, colchonetas o juguetes?

Una organización que tiene un salón comunal puede usarlo para que, durante una reunión, los niños y niñas estén juntos y cuidados por turnos.

Redes y contactos
Las relaciones también son una forma de cuidado. Preguntas orientadoras:

- ¿Quién conoce a personas en la junta de acción comunal?
- ¿Quién tiene contacto con funcionarios de salud o líderes locales?

Un compañero que conoce a alguien del centro de salud puede orientar a otra familia sobre cómo acceder más rápido a un servicio.

PASO 2 Diseño de una Red de Apoyos Mutuos o "Banco de Tiempo"

Con la información del mapeo, el grupo puede organizar una red sencilla de intercambio, basada en el apoyo mutuo. Aquí no se usa dinero: se intercambia tiempo, saberes y acompañamiento.

María puede cuidar a los hijos de Ana los martes en la tarde. Otro día, Ana acompaña a María a una diligencia o se queda con sus hijos para que ella pueda descansar o asistir a una actividad de la organización.

Esta red puede organizarse de forma simple:

- Un tablero visible en la sede de la organización.
- Un cuaderno comunitario.
- Un grupo de WhatsApp cerrado donde se ofrecen y solicitan apoyos concretos.

Lo importante es que el cuidado deje de ser un problema individual y se convierta en una responsabilidad compartida.

PASO 3 Evaluación de capacidades de incidencia

Además de apoyarnos en lo cotidiano, es clave reconocer si como organización tenemos capacidades para exigir derechos de cuidado. Preguntas orientadoras:

- ¿Sabemos escribir solicitudes o derechos de petición?
- ¿Hay personas que saben hablar en público o negociar con instituciones?
- ¿Tenemos alianzas con otras organizaciones o colectivos?
- ¿Sabemos a qué entidades pedirles lo que necesitamos?

Si un hombre sabe redactar cartas y una mujer tiene experiencia hablando en reuniones comunitarias, juntos pueden liderar una solicitud para que el municipio apoye un espacio de cuidado infantil durante actividades organizativas.

Este diagnóstico interno permite transformar el cansancio y el malestar en organización, apoyo mutuo y acción colectiva. Al reconocer nuestras capacidades, dejamos de ver el cuidado como una carga individual, especialmente de las mujeres, y lo asumimos como una tarea colectiva y política. Fortalecer estas herramientas organizativas no reemplaza la responsabilidad del Estado ni del mercado, pero nos permite sostenernos mientras exigimos y construir, desde ahora, formas más justas y solidarias de cuidar la vida.

2

REDES COMUNITARIAS DE CUIDADOS

En nuestras familias, comunidades y organizaciones, el cuidado está presente todos los días. Cuidamos cuando cocinamos, cuando acompañamos a una persona enferma, cuando escuchamos a alguien que está triste o cuando nos organizamos para que los niños y niñas estén bien. Cuidar no es solo una tarea de cada familia ni, mucho menos, solo de las mujeres. Cuidar es una responsabilidad compartida y una forma de organizarnos como comunidad.

Las redes solidarias de cuidado nacen cuando personas y organizaciones deciden apoyarse entre sí. Son acuerdos sencillos basados en la confianza, donde se comparten tiempos, saberes, espacios y ayudas para resolver las necesidades del día a día. No se trata de dinero, sino de estar disponibles y acompañarnos.

Estas redes se ven en prácticas que muchas comunidades ya conocen:

- Turnos para cuidar a los niños y las niñas mientras otras personas asisten a reuniones o trabajan.
- Apoyo entre vecinos y vecinas para acompañar una cita médica o hacer una diligencia.
- Jornadas comunitarias donde se cocina, se arregla un espacio o se cuida en grupo.
- Intercambio de favores, saberes y ayudas entre familias.

Cuando el cuidado se organiza de esta manera, las cargas no recaen siempre en las mismas personas. En especial, las mujeres dejan de cargar solas con todo, y los hombres asumen un papel más activo en el cuidado. Esto permite que todas y todos puedan participar en la vida de la organización, en proyectos productivos y en los espacios comunitarios.

En el camino de la reincorporación y la construcción de paz, estas redes solidarias tienen un valor muy importante. La guerra rompió la confianza entre las personas y debilitó el tejido comunitario. Al cuidarnos entre familias, comunidades y organizaciones, volvemos a tejer la confianza, fortalecemos la convivencia y reconstruimos comunidad.

La paz no se construye solo con acuerdos escritos; se construye en lo cotidiano, cuando nadie se queda solo con sus cargas, cuando el cuidado se comparte y cuando la vida se pone en el centro. Las redes solidarias de cuidado son una forma concreta de vivir la paz, desde la dignidad, la solidaridad y el apoyo mutuo.

EJERCICIO PRÁCTICO

"TEJEMOS NUESTRA RED DE CUIDADO"

Materiales:

- Papelógrafos o cartulinas
- Marcadores de colores
- Fichas bibliográficas de diversos colores (7.5 x 12.5 cm)
- Cinta adhesiva
- Un tablero o pared visible

Momento 1 Abrimos la conversación: el cuidado no es individual (15 minutos)

Pregunta reflexiva inicial

- ¿Qué personas, saberes, tiempos y prácticas dentro de nuestra organización hacen posible que sigamos funcionando y cuidándonos, y qué capacidades internas tenemos que podrían articularse mejor para que el cuidado no recaiga en una sola persona?

Se escuchan 3 o 4 intervenciones breves para situar el ejercicio.

Momento 2 Mapeo de capacidades internas (40 minutos)

Se divide el grupo en subgrupos mixtos (si es posible).
Cada subgrupo trabaja una cartulina con cuatro columnas, respondiendo las preguntas:

Tiempo	Saberes	Recursos	Redes
¿En qué momentos tengo más disponibilidad?	¿Qué sé hacer que pueda ayudar a cuidar?	¿Qué espacios u objetos puedo compartir?	¿A quién conozco que pueda apoyar procesos de cuidado?

Indicaciones:
Cada persona escribe en una ficha de papel lo que puede aportar, sin obligación ni presión, y los ubica en la columna correspondiente.

- “Puedo cuidar niños o niñas los jueves en la mañana”.
- “Sé cocinar para grupos grandes”.
- “Tengo una casa amplia para los fines de semana”.
- “Conozco a la presidenta de la JAC”.

Momento 3 Construcción de la Red de Apoyos Mutuos (30 minutos)

Con la cartulina ya llena, el grupo pasa a diseñar su Red de Cuidado.
En otra cartulina se dibuja un esquema sencillo:

¿Qué apoyo se ofrece?	¿Quién puede apoyar?	¿Cuándo?	¿Cómo se coordina?

El grupo propone mínimo 3 apoyos concretos que puedan ponerse en marcha de inmediato.

Ejemplos:

- Turnos de cuidado durante reuniones.
- Acompañamiento a citas médicas.
- Cocina colectiva para eventos largos.

Se acuerda un medio de coordinación (WhatsApp, cuaderno, vocería).

Momento 4 Reconocer capacidades de incidencia (20 minutos)

En plenaria, se hace un diálogo guiado, teniendo en cuenta las siguientes preguntas clave:

- ¿Quién sabe escribir solicitudes o derechos de petición?
- ¿Quién tiene experiencia hablando con instituciones?
- ¿Quién conoce la estructura y funcionamiento del Estado?
- ¿Qué alianzas ya tenemos?

Se registran los nombres y capacidades en una cartulina.

Resultado: Identificación de un pequeño equipo motor de incidencia, sin sobrecargar a las mismas personas.

Momento 5 Cierre y compromiso colectivo (15 minutos)

Cada persona completa la frase en voz alta o por escrito: “Desde hoy, puedo aportar al cuidado colectivo con…”

Producto final del ejercicio

Al terminar, el grupo contará con:

- Un mapa claro de capacidades internas.
- Una Red de Apoyos Mutuos en funcionamiento.
- Un equipo inicial de incidencia.

Este ejercicio transforma el cuidado en una práctica organizativa consciente, donde hombres y mujeres se reconocen como corresponsables de sostener la vida y la acción colectiva.

a ESTRATEGIAS DE REDES SOLIDARIAS ENTRE ORGANIZACIONES, COMUNIDADES Y FAMILIAS.

En los procesos organizativos y productivos de la reincorporación, el cuidado es tan importante como el trabajo mismo. Ningún proyecto productivo, ninguna organización y ningún proceso comunitario se sostiene si las personas que lo integran están cansadas, sobrecargadas o preocupadas por quién cuida a sus hijos, hijas o familiares.

Por eso, las redes solidarias de cuidado permiten que el trabajo organizativo y productivo camine de la mano con el cuidado de la vida. Cuando el cuidado se comparte, las personas pueden participar, aprender, producir y tomar decisiones en mejores condiciones. A continuación conoceremos algunos procesos que pueden contribuir en el mejorar las redes solidarias:

- **Círculos de cuidado: sostener la participación y el trabajo colectivo**

Los círculos de cuidado son acuerdos entre varias personas para apoyarse en el cuidado diario, especialmente cuando hay reuniones, jornadas de trabajo, capacitaciones o actividades productivas.
En los procesos productivos, estos círculos permiten que mujeres y hombres firmantes participen sin que el cuidado recaiga siempre en una sola persona, generalmente las mujeres

Ejemplo organizativo y productivo:

Una organización productiva convoca una jornada de trabajo en la huerta comunitaria. Antes de iniciar, acuerdan un círculo de cuidado: mientras unas personas trabajan en la siembra, otras cuidan a los niños y niñas en un espacio cercano. En la siguiente jornada, se cambian los roles.



- **Turnos comunitarios: organizar el cuidado para sostener los procesos**

Los turnos comunitarios ayudan a planificar el cuidado en el tiempo. Al repartir responsabilidades por días u horarios, se evitan sobrecargas y se garantiza la continuidad de los procesos organizativos y productivos.

Ejemplo organizativo y productivo:

En una asociación producción de café, las personas acuerdan turnos semanales: unas se encargan de la producción y otras del cuidado de niños durante la jornada laboral. Así, todas pueden cumplir con el trabajo y el cuidado.

Ejemplo de horario:

Día	Mañana (8:00 a.m. – 12:00 m.)	Tarde (1:00 p.m. – 5:00 p.m.)
Lunes	Producción Café Grupo A	Cuidado niñas y niños Grupo B
Martes	Cuidado niñas y niños Grupo A	Producción Café Grupo B
Miércoles	Producción Café Grupo B	Cuidado niñas y niños Grupo A
Jueves	Cuidado niñas y niños Grupo B	Producción Café Grupo A
Viernes	Producción colectiva Grupo A + B	Limpieza y cierre Turno rotativo

¿Cómo funciona este horario?

- **Turnos comunitarios:**

Los grupos A y B se alternan entre producción y cuidado, para que el cuidado no recaiga siempre en las mismas personas.

- **Corresponsabilidad:**

Mujeres y hombres participan tanto en la producción como en el cuidado.

- **Continuidad del proceso productivo:**

La producción del café funciona todos los días, sin que nadie tenga que ausentarse por no tener con quién dejar a sus hijos o hijas.



- **Bancos de tiempo: apoyar la producción desde el cuidado**

Los bancos de tiempo permiten intercambiar apoyos sin usar dinero, lo cual es clave en organizaciones que están fortaleciendo su economía productiva. Este intercambio hace visible que el cuidado es parte del trabajo que sostiene los proyectos productivos.

Ejemplo organizativo y productivo:

Un hombre ofrece tiempo para cuidar a los hijos de una compañera durante una capacitación productiva. A cambio, ella le apoya más adelante con la contabilidad básica del proyecto.

Ejemplo de registro de banco de tiempo:

Persona	¿Qué apoyo ofrece?	Tiempo disponible	¿Qué apoyo recibe?	Tiempo recibido
Carlos	Cuidado de niñas y niños	2 horas (martes tarde)	Apoyo en contabilidad básica	2 horas
Ana	Apoyo en contabilidad	2 horas (jueves mañana)	Acompañamiento a capacitación	2 horas
Marta	Cocinar para grupos	3 horas (viernes)	Cuidado de su hijo	3 horas



- **Mingas y trueques: fortalecer la producción y el cuidado del territorio**

Las mingas y los trueques son prácticas que unen trabajo productivo, cuidado del territorio y solidaridad. En los procesos de reincorporación, ayudan a reducir costos, compartir esfuerzos y fortalecer la organización comunitaria.

Ejemplo organizativo y productivo:

La comunidad realiza una minga para construir un galpón donde funcionará un proyecto avícola. Durante la jornada, algunas personas se encargan de la alimentación y del cuidado de niños y niñas, mientras otras trabajan en la construcción. En el trueque, se intercambian productos del proyecto por apoyos comunitarios.



- Reducir la sobrecarga de las mujeres firmantes.
- Garantizar la participación de hombres y mujeres en igualdad.
- Fortalecer los proyectos productivos.
- Cuidar la salud física y emocional de quienes integran las organizaciones.

Cuidarnos entre organizaciones, comunidades y familias es una forma concreta de construir una economía solidaria y una paz que se vive en lo cotidiano. Cuando el cuidado se pone en el centro, la producción crece con dignidad y la organización se fortalece para el futuro común.

B EXPERIENCIAS INSPIRADORAS DE AUTOCUIDAD COLECTIVO Y GESTIÓN COMUNITARIA.

En Colombia y en otros países de América Latina, el cuidado comunitario se ha transformado en una práctica colectiva que sostiene la vida frente a las dificultades del conflicto armado, la desigualdad y la exclusión social. Estas experiencias muestran que cuando las personas se organizan para cuidarse, la participación, la convivencia y la paz se fortalecen desde lo cotidiano. A continuación te presentaremos algunos ejemplos:

Círculos de cuidado y huertas comunitarias – Organizaciones de mujeres firmantes

En diferentes regiones rurales de Colombia, mujeres firmantes han organizado círculos de cuidado para compartir responsabilidades en el cuidado de niñas y niños, personas mayores o enfermas. Al mismo tiempo, han impulsado huertas comunitarias para producir alimentos juntas, intercambiar saberes y sostener la seguridad alimentaria en sus familias y comunidades.

Los círculos del cuidado permiten que las mujeres puedan participar activamente en procesos formativos y productivos sin dejar de atender las necesidades de cuidado en sus hogares. Además, las huertas fortalecen la autonomía económica y la seguridad alimentaria del territorio.
Un ejemplo de esto son las huertas en la Comunidad de Paz Marco Aurelio Buendía representan el corazón de la autonomía alimentaria para los firmantes de paz en el Guaviare. Estos espacios no solo garantizan el sustento diario de las familias mediante el autoconsumo, sino que se han expandido hacia proyectos de mayor escala como el cultivo de cacao, la ganadería y la porcicultura.

Este avance productivo se ve fortalecido por la reciente adjudicación de tierras propias, lo que brinda seguridad jurídica y estabilidad a sus cultivos. Además, la creación de nuevos puntos de abastecimiento solidario y la adecuación de las vías mediante planes de mantenimiento estacional aseguran que los excedentes agrícolas lleguen con éxito a los mercados locales, consolidando así su reincorporación económica a través de la tierra.



Prácticas comunitarias de cuidado en los antiguos espacios de reincorporación – AETCR

En los AETCR, muchas familias firmantes han construido turnos comunitarios de cuidado, cocinas colectivas y redes de apoyo entre familias para garantizar la participación de mujeres y hombres en formación, proyectos productivos y actividades organizativas.

Estas prácticas hacen visible que la corresponsabilidad en el cuidado —compartido entre hombres y mujeres— es clave para avanzar en la reincorporación integral, permitiendo que la vida comunitaria y productiva se sostengan juntas. A continuación, conoceremos una experiencia:

Guarderías y apoyo a la primera infancia

En el ETCR de Pondores, en Fonseca, La Guajira, funciona la Unidad de Cuidado y Atención a la Primera Infancia, la cual presta servicios de guardería y seguimiento nutricional a los hijos e hijas de las y los excombatientes, así como a niñas y niños de las comunidades vecinas. Este espacio de cuidado, atendido con el apoyo de familias y organizaciones locales, no solo garantiza la atención integral de la primera infancia, sino que también fortalece los vínculos sociales y comunitarios entre mujeres excombatientes y mujeres de la comunidad.

Gracias a esta iniciativa, mujeres y hombres firmantes pueden participar de manera más activa en procesos de formación, proyectos productivos y espacios organizativos, con la tranquilidad de que sus hijas e hijos están siendo cuidados. De esta forma, el cuidado colectivo se convierte en un pilar para la convivencia, la corresponsabilidad y la sostenibilidad de la reincorporación en el territorio.



Redes de cuidado y acompañamiento psicosocial – Ruta Pacífica de las Mujeres

La Ruta Pacífica de las Mujeres es un movimiento nacional de mujeres que ha construido redes de cuidado basadas en el acompañamiento psicosocial, la escucha y la sanación comunitaria. Estos espacios son lugares seguros donde mujeres víctimas y firmantes del Acuerdo de Paz se encuentran para compartir experiencias, acompañar duelos y apoyarse emocionalmente. Estas prácticas resaltan que el cuidado no solo es físico, sino también emocional y colectivo, y que cuidar es una acción política en la búsqueda de paz y justicia.
Estas redes visibilizan que el cuidado emocional y la memoria histórica son parte del camino para reconstruir comunidades heridas por la guerra, y fortalecen la voz y liderazgo de las mujeres en sus territorios.

Ollas comunitarias y redes barriales de cuidado – Chile y Perú

En barrios populares de Chile y Perú, las mujeres han liderado ollas comunitarias para preparar alimentos para familias en situación de vulnerabilidad y redes de cuidado barrial para acompañar a quienes más lo necesitan. Las ollas comunitarias, responden a necesidades básicas de inmediato y, al mismo tiempo, fortalecen la solidaridad, la cohesión social y el liderazgo comunitario, aprendizajes muy relevantes para contextos de reincorporación.



EJERCICIO PRÁCTICO

Cada persona reflexiona sobre las siguientes preguntas:

¿Cómo el cuidado colectivo ayuda a que los proyectos productivos y la organización se mantengan en el tiempo?

Luego:

Dibuja una escena de tu comunidad u organización donde el cuidado se comparte y todas las personas pueden participar.

3 ECOFEMINISMO Y ECONOMÍA CIRCULAR

a CONEXIONES ENTRE CUERPO, TERRITORIO Y SOSTENIBILIDAD

Cuidar la tierra es cuidarnos

Para muchas comunidades campesinas, indígenas y rurales, el territorio no es solo un lugar donde se vive o se trabaja. El territorio es vida, memoria y futuro. Desde esta mirada, inspirada en los aportes de Lorena Cabnal, se entiende que la defensa del territorio y la defensa del cuerpo son una misma lucha.

Esto significa que lo que pasa con el territorio también pasa con nuestros cuerpos. Cuando se contamina un río, cuando se destruye un bosque o cuando se pierde la posibilidad de sembrar, nuestros cuerpos sienten el impacto: en la salud, en la alimentación, en el ánimo y en la vida cotidiana. Por eso se dice que el cuerpo es el primer territorio que habitamos y defendemos.

Para las mujeres, especialmente las mujeres campesinas, indígenas, de comunidades negras y firmantes del Acuerdo de Paz, esta idea permite unir luchas que a veces parecen separadas: el derecho a una vida libre de violencias, el derecho a la tierra, al agua y a una vida digna. Todo está conectado.

Sentipensar: pensar y sentir para cuidar la vida

El sentipensar es una forma de conocer y vivir que une cuatro dimensiones: pensar, sentir, el espíritu y el cuerpo. No se trata solo de entender las cosas con la cabeza, sino también con el corazón, la experiencia y la conexión con la vida.

Pensar: entender que todo está conectado

Pensar desde el sentipensar es reconocer que nada ocurre por separado. La tierra, el agua, las personas y la economía están profundamente unidas. La deforestación no solo afecta a un lugar, también cambia el clima y las lluvias, la pobreza y la desigualdad aumentan el daño a la naturaleza y los proyectos productivos dependen de una tierra sana y de personas cuidadas. Esta forma de pensar nos ayuda a entender que cuidar el territorio es cuidar la vida y el futuro de nuestros proyectos.

Sentir: escuchar lo que nos duele y lo que amamos

Las emociones no son un problema; son una guía. Sentir tristeza por un río contaminado o por una tierra que ya no produce no es debilidad: es una señal de amor y compromiso. Cuando sentimos, dolor por la destrucción del territorio, amor por la tierra que nos alimenta y preocupación por el futuro de nuestras hijas e hijos. Ese sentir nos mueve a actuar, a organizarnos y a defender lo que es valioso. Así, la sostenibilidad deja de ser una idea lejana y se convierte en una decisión que nace del corazón.

Espíritu: sabernos parte de algo más grande

Esta dimensión no habla necesariamente de religión, sino de sentir que hacemos parte de un todo: la naturaleza, la comunidad, la vida. Desde esta mirada la tierra no es solo un recurso para explotar, la naturaleza es un ser vivo que merece respeto y dañar la tierra es dañarnos a nosotras y nosotros mismos. Esta conexión nos invita a una ética del cuidado, similar a lo que muchas comunidades llaman Buen Vivir: vivir bien, sin destruir, buscando equilibrio y respeto entre las personas y la naturaleza.

Cuerpo: aprender desde la experiencia

El cuerpo también sabe. Aprende cuando siembra, cuando camina el territorio, cuando siente la sequía o la abundancia. Los saberes campesinos, indígenas y comunitarios nacen de esa experiencia vivida durante generaciones.

Por ejemplo, saber cuándo sembrar y cuándo cosechar, reconocer los ciclos del agua y la tierra y entender cómo afecta el clima a los cultivos y a la salud. Estos saberes son claves para construir una sostenibilidad real, basada en prácticas cotidianas como la soberanía alimentaria, el trueque, las economías locales y el cuidado colectivo.

IMPACTOS DE LAS ACTIVIDADES EXTRACTIVAS EN LA VIDA DE LAS MUJERES

Las actividades extractivas afectan de manera distinta a mujeres y hombres, especialmente en las comunidades rurales. Cuando se daña el territorio, las cargas de cuidado de las mujeres aumentan.

- **El agua contaminada aumenta el trabajo de las mujeres.**

  Cuando ríos y quebradas se contaminan, las mujeres deben caminar más lejos para conseguir agua para cocinar, lavar y cuidar a sus familias.

- **Más enfermedades, más cuidado.**

  La contaminación del agua provoca enfermedades. El cuidado de personas enfermas suele recaer en las mujeres, aumentando su cansancio y su tiempo de trabajo no reconocido.

- **Mayor riesgo para la salud de las mujeres.**

  Al lavar ropa, cocinar y recoger agua, las mujeres tienen más contacto con el agua contaminada y con sustancias dañinas.

- **Pérdida de espacios de encuentro.**

  Los ríos y esteros son lugares donde las mujeres se reúnen, conversan y se apoyan. Cuando estos espacios se dañan o se privatizan, también se rompe la vida comunitaria.

Ejemplo:
Si un río se contamina, no solo se pierde el agua: las mujeres trabajan más, se enferman más y pierden espacios de encuentro y apoyo.

EJERCICIO PRÁCTICO

“MI CUERPO, MI TERRITORIO, NUESTRA VIDA”

Este ejercicio invita a reconocer que el cuerpo, la naturaleza y la vida colectiva están conectados.
No necesitas escribir mucho: **usa dibujos sencillos, colores, símbolos y flechas.**

PASO 1 Tu cuerpo y el territorio

Mas adelante encontrarás una silueta del cuerpo y espacio alrededor para el territorio.
Ese territorio puede ser el lugar donde vives, trabajas o te organizas.

PASO 2 Pensar

“Todo está conectado”
Dibuja flechas que unan estos cuatro elementos:

cuerpo → agua (río o quebrada) → tierra o cultivos → comunidad o proyecto productivo
Las flechas muestran que lo que pasa en uno afecta a los demás.

PASO 3 Sentir

“Lo que duele y lo que amo”
Marca en tu dibujo usando colores o símbolos:

- **En rojo:**
  Lo que te duele del territorio
  (por ejemplo: río seco, agua sucia, tierra dañada).
- **En verde:**
  Lo que amas y quieres cuidar
  (por ejemplo: agua limpia, semillas, familia, animales).

PASO 4 Espíritu

“Somos parte de un todo”
Dibuja un círculo grande que incluya: tu cuerpo + la comunidad + la naturaleza.
Dentro del círculo, dibuja al menos tres de estos elementos:

- Plantas
- Animales
- Casas

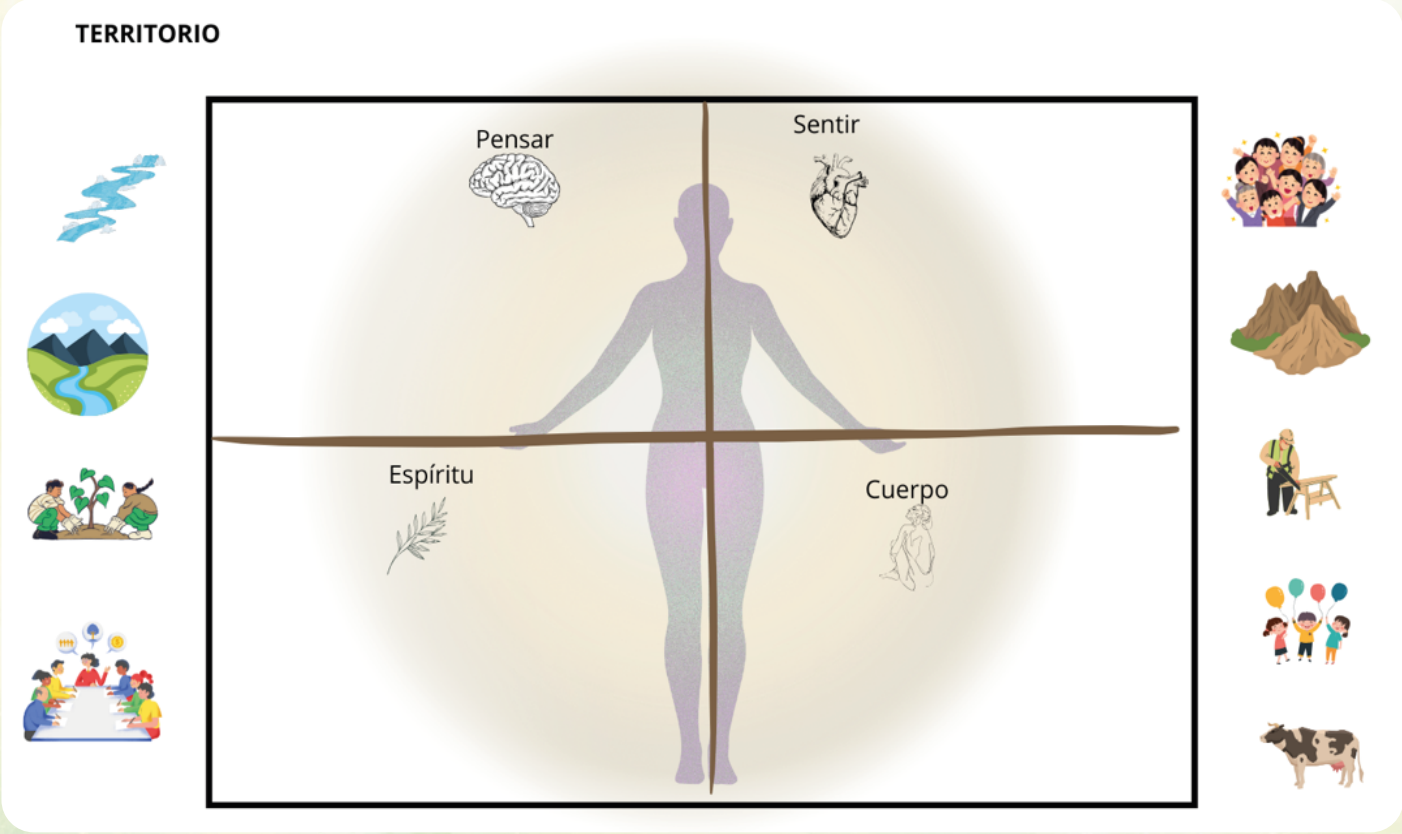
Este círculo representa la vida compartida.

PASO 5 Cuerpo

“Mi cuerpo aprende del territorio”.
En las manos o los pies de la silueta, dibuja dos o más de estos símbolos:

- Semilla
- Herramienta
- Camino
- Gota de agua

Pista:
Las manos y los pies muestran lo que haces y aprendes en el territorio: sembrar, caminar, cuidar, trabajar.



“Cuidar el territorio es cuidar...

Cuando entendemos que nuestro cuerpo es parte del territorio, cuidar la tierra deja de ser una idea lejana y se convierte en una práctica diaria. Pensar, sentir, vivir y cuidar juntas y juntos es también una forma de construir paz y futuro en el territorio.

b ECONOMÍA CIRCULAR Y SENTIPENSAR: CUIDAR LA VIDA MIENTRAS PRODUCIMOS

La economía circular es un enfoque teórico y práctico de la economía que propone transformar el modelo tradicional lineal de extraer, producir, usar, desechar por un modelo que reduce, reutiliza, repara, recicla y regenera, con el objetivo de mantener los recursos en uso el mayor tiempo posible, disminuir la extracción de materias primas y minimizar los impactos sociales y ambientales.

Desde los referentes teóricos, la economía circular se fundamenta en la idea de que los sistemas económicos deben imitar los ciclos de la naturaleza, donde no existen residuos, sino flujos continuos de materiales y energía. Autores como Walter R. Stahel (1982; 2016) plantean que la economía circular se basa en la extensión de la vida útil de los productos, la reparación, el mantenimiento y la reutilización como estrategias clave para generar empleo, reducir costos y proteger el ambiente.

La Fundación Ellen MacArthur (2015), uno de los principales referentes contemporáneos, define la economía circular como un sistema económico que es restaurativo y regenerativo por diseño. Este enfoque se apoya en tres principios centrales:

- Eliminar residuos y contaminación desde el diseño,
- mantener productos y materiales en uso, y
- regenerar los sistemas naturales.

Desde esta perspectiva, la economía circular no se limita al reciclaje, sino que implica repensar todo el ciclo productivo, desde el diseño hasta el consumo y la disposición final.
En América Latina, la CEPAL ha retomado este enfoque señalando que la economía circular puede ser una herramienta para el desarrollo sostenible, la generación de empleo local y la resiliencia territorial, siempre que incorpore enfoques de equidad, cuidado y derechos humanos (CEPAL, 2020). Esto implica reconocer el valor del trabajo humano, del cuidado y de los saberes comunitarios en los procesos productivos.

Por su lado, desde la economía del cuidado, este enfoque permite reconocer que producir también implica cuidar: cuidar la tierra, los cuerpos, el tiempo y los vínculos que sostienen la vida cotidiana. Desde el sentipensar, la economía circular se entiende no solo como una decisión técnica, sino como una práctica ética y política que integra razón y emoción, saberes comunitarios y experiencias de vida, orientadas al bienestar colectivo. En contextos de construcción de paz y reincorporación, esta articulación cobra especial relevancia, ya que impulsa proyectos productivos que no reproducen la explotación ni la desigualdad, sino que fortalecen la corresponsabilidad, la cohesión social y la permanencia en el territorio. Así, la economía circular, vinculada al cuidado y al sentipensar, se convierte en una herramienta concreta para construir una paz que se vive en lo cotidiano y que cuida la vida mientras se produce.

El sentipensar nos invita a pensar con la cabeza y con el corazón, y a actuar desde la experiencia y el cuidado de la vida. Desde esta mirada, la economía circular no es solo una forma de manejar residuos o ahorrar recursos. Es una manera de producir y vivir sin dañar la tierra ni nuestros cuerpos.

La naturaleza nos enseña que nada se desperdicia: lo que cae al suelo vuelve a nutrir la tierra. Cuando aplicamos esta lógica en nuestras organizaciones y proyectos productivos, estamos cuidando el territorio y a quienes lo habitan.

- **Circularidad que cuida el cuerpo y el territorio**

Reutilizar, reciclar y regenerar no es solo "aprovechar mejor las cosas". Es una forma de evitar daños. Cuando extraemos menos recursos y producimos menos basura, la tierra sufre menos y nuestros cuerpos también. Lo cual se evidencia en los siguientes ejemplos:

- En una huerta comunitaria, los restos de comida se convierten en abono en lugar de botarse. Así se evita contaminar el agua y se mejora la tierra.
- En una panadería comunitaria, se usan bolsas reutilizables en lugar de plásticos desechables, reduciendo residuos que terminan en ríos o quebradas.

- **Producción local y comunitaria: fortalecer la autonomía**

Producir de manera local y comunitaria significa usar los saberes, los recursos y el trabajo del propio territorio. Esto reduce la dependencia de grandes empresas y de productos que vienen de lejos, muchas veces a costa de la explotación de personas y naturaleza.

Como ejemplos se pueden identificar:

- Los procesos de personas firmantes donde producen alimentos en huertas comunitarias para el consumo de sus familias y la venta local.
- Organizaciones que transforman productos del territorio (café, artesanías, conservas) sin depender de insumos externos costosos.
- Comunidades que prefieren comprar y vender entre ellas antes que traer productos de fuera.

Estas prácticas fortalecen la autonomía económica, generan ingresos y mantienen viva la economía del territorio.

- **El trueque y la reparación: intercambiar y arreglar en vez de desechar**

El trueque y la reparación son formas sencillas pero poderosas de economía circular. Intercambiar productos o arreglar objetos en lugar de botarlos rompe con la idea de “usar y tirar”.

En las comunidades sus habitantes muchas veces:

- Intercambian alimentos de la huerta por ropa, semillas o apoyo en el cuidado.
- Reparan herramientas, bicicletas o electrodomésticos entre vecinos en vez de comprar nuevos.
- Cambian servicios: alguien cuida niños y niñas, otra persona enseña a hacer cuentas del proyecto.

Estas prácticas fortalecen la confianza, el apoyo mutuo y la organización comunitaria, porque promueven relaciones basadas en la cooperación, la corresponsabilidad y el cuidado de la vida. La economía circular para cuidar la vida y construir futuro no se limita a cambiar técnicas de producción, sino que transforma la forma en que nos relacionamos con el territorio, con otras personas y con lo que consumimos.

Cuando la economía circular se vive desde el sentipensar, deja de ser una idea lejana y se convierte en una práctica cotidiana. No se trata solo de producir más, sino de producir mejor, cuidando la tierra, los cuerpos y las relaciones. En este proceso, también se observa un aumento del consumo consciente: cada vez más personas se preguntan de dónde vienen los productos que compran, cómo fueron elaborados y en qué condiciones trabajan quienes los producen.

Así, reutilizar, producir localmente, intercambiar y reparar se convierten en actos de cuidado y resistencia. Son formas concretas de defender el cuerpo-territorio, fortalecer las organizaciones y construir economías vivas, solidarias y sostenibles, que no solo generan ingresos, sino que sostienen la vida y contribuyen a la paz en el territorio.

EJERCICIO PRÁCTICO

CUIDAR LA VIDA Y EL TERRITORIO

Instrucciones:

1. Completa el crucigrama con las palabras que aparecen en las pistas.

2. Una vez terminado el crucigrama, reúnanse en grupo y conversen sobre las palabras que más les llamaron la atención.

3. Intercambio de experiencias:

Cada persona comparte brevemente:

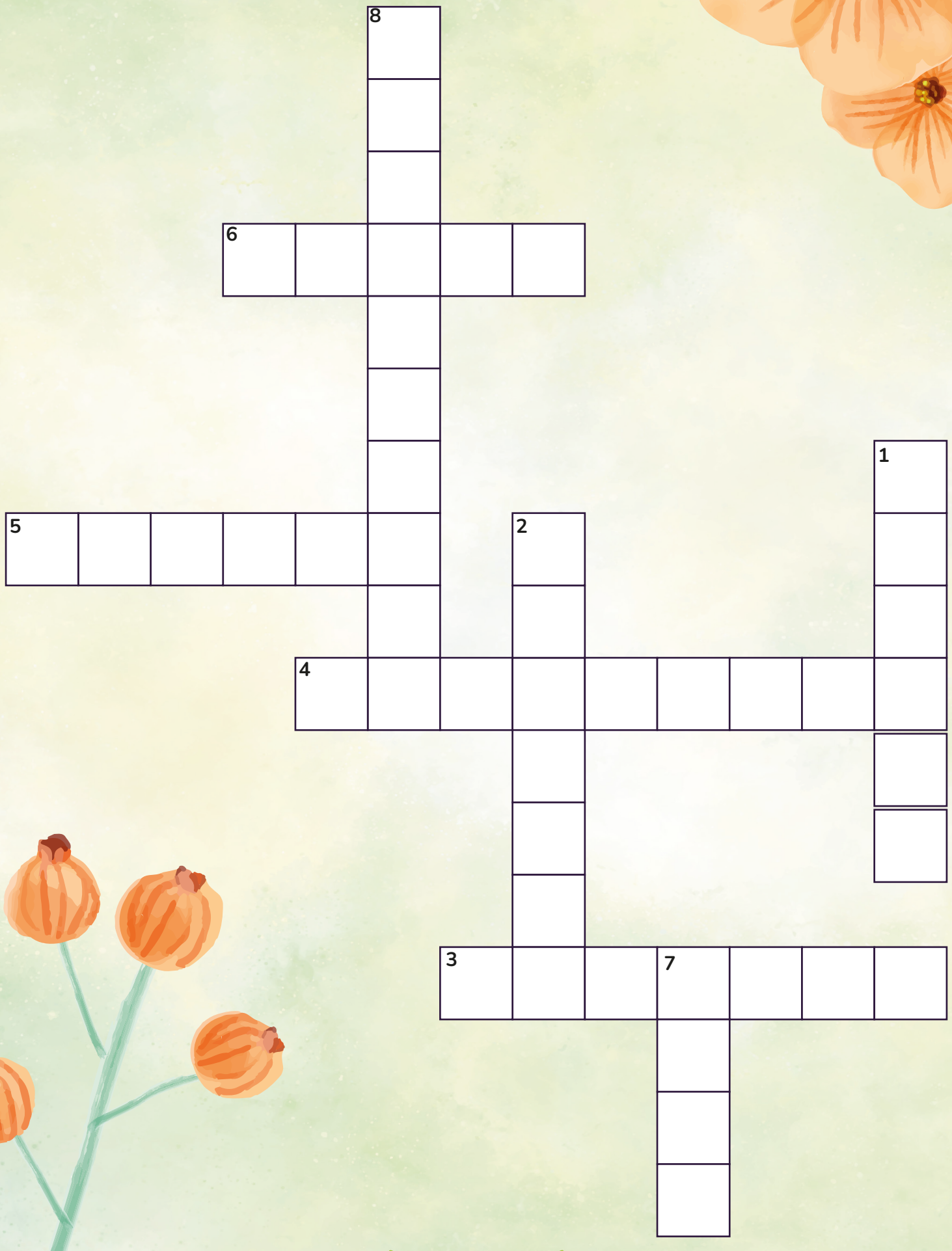
- Una experiencia de economía circular que conozca o esté aplicando (por ejemplo: trueque, reutilización de materiales, huertas comunitarias, reciclaje, ahorro de agua, ollas comunitarias).
- Cómo esa experiencia ayuda al cuidado de la vida, al bienestar del hogar o de la comunidad.
- Si esa práctica aporta al proceso de reincorporación económica y comunitaria.

4. Como cierre, el grupo puede elegir una o dos ideas que puedan fortalecer o replicar en su territorio u organización.

Pistas

1. Acción de proteger la vida, la tierra y las personas.
2. Intercambio solidario de productos o servicios sin uso de dinero.
3. Arreglar lo dañado en lugar de desecharlo.
4. Grupo de personas que se apoyan y se organizan en un territorio.
5. Percepción de emociones y sensaciones relacionadas con el territorio.
6. Primer territorio que habitamos y debemos proteger.
7. Elemento fundamental para la vida, el cuidado y los proyectos productivos.
8. Espacio geográfico que habitamos y gestionamos.

Palabras Clave: Cuidar, Agua, Cuerpo, Comunidad, Sentir, Trueque, Reparar


8
6
1
5
2
4
3
7

4

MASCULINIDADES CUIDADORAS, NO VIOLENTAS Y CORRESPONSABLES

En los territorios donde avanzan los procesos de reincorporación, el cuidado no es solo un asunto del hogar. El cuidado sostiene la vida, la participación y los proyectos colectivos. Sin cuidado no hay bienestar, no hay organización fuerte y no hay procesos productivos que se mantengan en el tiempo.

Así mismo, hablar de masculinidades es preguntarnos cómo los hombres, incluidos los firmantes, han aprendido a relacionarse consigo mismos, con el trabajo, la familia, las emociones, el cuerpo y la comunidad. Estas formas no nacen con las personas: se aprenden. Por eso también se pueden cambiar.

PARA REFLEXIONAR JUNTAS Y JUNTOS

¿Qué relación hay entre cuidado, convivencia y que los procesos de reincorporación se mantengan en el tiempo?

¿Quién se queda por fuera de los proyectos y organizaciones cuando el cuidado no se comparte?

a MASCULINIDADES HEGEMÓNICAS: MANDATOS, PODER Y PRIVILEGIOS

La masculinidad no es algo natural ni con lo que se nace. No viene determinada por el cuerpo ni por la biología. La masculinidad es una construcción social e histórica: se aprende a lo largo de la vida, en la familia, la escuela, la comunidad, el trabajo, la iglesia, los medios de comunicación y los grupos de pares.

Esto significa que no existe una sola forma de "ser hombre". Las formas de ser hombre cambian según el tiempo, el territorio y la cultura. Y si se aprenden, también pueden transformarse. La masculinidad siempre se construye en relación con otras personas y, especialmente, en contraste con lo que la sociedad define como femenino.

Masculinidad hegemónica: la forma dominante de ser hombre

Aunque existen muchas masculinidades posibles, nuestra sociedad suele valorar y premiar una en particular, a la que llamamos masculinidad hegemónica. Esta masculinidad se presenta como la norma, como el modelo de "hombre ideal", y establece qué se espera de los hombres, cómo deben comportarse, sentir y relacionarse. Las masculinidades que se parecen más a este modelo son más valoradas; las que se alejan, suelen ser desprestigiadas, burladas o excluidas.

Es decir, los varones más allá de sus logros individuales tienden a sentirse seguros de su hombría en la medida en que evitan ser y hacer cualquier cosa que sea catalogada socialmente como "de mujeres", "de niños o niñas" o "de homosexuales". Esto puede expresarse, por ejemplo, en evitar realizar tareas domésticas, no mostrar miedo o tristeza, o rechazar ciertas formas de vestir o comportarse que no encajan con lo que se espera de un "hombre de verdad".

Mandatos de la masculinidad hegemónica

Los mandatos son reglas no escritas que indican cómo "debe" ser un hombre. No se eligen: se imponen y se aprenden desde la infancia. Estos mandatos se apoyan en estereotipos de género, que son un conjunto de ideas y creencias generalizadas que se instalan en el sentido común de una sociedad en un momento histórico determinado y que se presentan como "naturales", aunque en realidad son construcciones culturales. Estos estereotipos sirven para regular y disciplinar las prácticas y comportamientos de las personas, marcando qué se espera y qué se sanciona en la forma de ser hombres.

La masculinidad hegemónica enseña que los hombres deben cumplir una serie de mandatos que regulan su forma de sentir, actuar y relacionarse. Estos mandatos se expresan, principalmente, en las siguientes ideas:

- **Ser heterosexuales:**
  se espera que a los hombres les atraigan exclusivamente las mujeres y que demuestren su hombría a través de conquistas sexuales, rendimiento permanente y disponibilidad constante. Este mandato presiona, vigila y sanciona a quienes no encajan, y muchas veces deriva en burlas, acoso o violencias ejercidas por otros hombres.
- **Ser racionales:**
  se asume que los hombres son más aptos para decidir, mandar y ocupar el espacio público. La razón se considera masculina, mientras que emociones como el miedo, la tristeza o la ternura se desvalorizan y se reprimen porque están más asociado a lo femenino, por ello queda es más aceptada la expresión del enojo o la ira.
- **Ser Ser autosuficientes**
  se espera que los hombres no pidan ayuda, no dependan de nadie y mantengan el control. Mostrar cansancio, necesidad o vulnerabilidad se vive como debilidad, lo que refuerza el aislamiento y dificulta el cuidado propio y colectivo.
- **Ser competitivos:**
  se impulsa la idea de que los hombres deben destacarse, ganar y ocupar lugares de poder. El éxito, el prestigio y la jerarquía se valoran por encima de la cooperación, lo que debilita las prácticas solidarias y comunitarias.
- **Ser proveedores:**
  se asigna a los hombres la responsabilidad principal del ingreso económico, lo que los aleja del trabajo doméstico y de cuidado. Este mandato otorga poder y reconocimiento social, mientras refuerza la sobrecarga de cuidado en las mujeres.
- **Ser procreadores:**
  se asocia la hombría con la capacidad de tener hijos y demostrar potencia y virilidad. Aunque este mandato existe, socialmente se exige poco a los hombres en términos de cuidado cotidiano, lo que reproduce la idea de que criar es tarea femenina.
- **Ser protectores:**
  se espera que los hombres “protejan” a las mujeres, muchas veces desde una lógica de control y propiedad. Esta supuesta protección no se basa en el cuidado compartido, sino que puede derivar en control, vigilancia y violencias que limitan la autonomía de las mujeres.

Estos mandatos se sostienen sobre tres prohibiciones centrales: no ser mujer, no ser niño y no ser homosexual. Por eso, muchos hombres aprenden a evitar todo lo que sea asociado con lo femenino, como el cuidado, la ternura, el miedo o la vulnerabilidad.

Masculinidades normativas y masculinidades subordinadase

No todos los hombres viven la masculinidad de la misma manera. Las masculinidades normativas son las más cercanas al ideal dominante: varones cisgénero (personas cuya identidad de género coincide con el sexo que les fue asignado al nacer), heterosexuales, sin discapacidad y con mayores recursos económicos.

Las masculinidades subordinadas son aquellas que se alejan de ese ideal: hombres pobres, racializados, con discapacidad, hombres trans, hombres no heterosexuales, entre otros. Esto muestra que también hay jerarquías entre los hombres y que la masculinidad hegemónica beneficia a unos más que a otros.

Privilegios de la masculinidad hegemónica

La masculinidad hegemónica otorga privilegios, aunque muchas veces no se reconocen porque se viven como “lo normal”. Algunos de estos privilegios son:

- Tener más control sobre el propio tiempo.
- Participar más en espacios públicos y de decisión.
- Delegar el cuidado cotidiano en otras personas.
- Ser escuchados y tomados en serio.
- Tener mayor libertad para organizar la vida laboral y social.

Estos privilegios no significan que todos los hombres vivan bien, pero sí que, en general, tienen menos cargas de cuidado que las mujeres y otras identidades. Por ejemplo, en algunos espacios de reincorporación, hombres firmantes pueden asistir a reuniones organizativas, capacitaciones o actividades productivas sin preocuparse por quién cuida a los hijos o a las personas mayores, porque estas tareas suelen recaer en las mujeres de la familia o de la comunidad.

Consecuencias de la masculinidad hegemónica

La masculinidad hegemónica también tiene consecuencias, especialmente para los propios hombres. Las cuales pueden ser emocionales (dificultad para expresar miedo, tristeza o afecto), de salud (menos autocuidado y más conductas de riesgo), familiares (vínculos débiles y poca cercanía emocional) y sociales (aislamiento, violencia y conflictos).

Muchas veces estos costos se ven como “parte de la vida” y no como consecuencias de un modelo aprendido. Por ejemplo, cuando un hombre evita ir al médico hasta que la enfermedad es grave, cuando no expresa tristeza por la muerte de un familiar y guarda el dolor en silencio, cuando se distancia emocionalmente de sus hijas e hijos porque no aprendió a cuidar, o cuando resuelve los conflictos con enojo o violencia porque no se le enseñaron otras formas de expresar lo que siente.

B PRÁCTICAS MASCULINAS QUE REPRODUCEN DESIGUALDADES

En muchos territorios rurales y en contextos atravesados por el conflicto armado en Colombia, a los hombres se les enseñó que “ser hombre” significaba ser fuerte, no mostrar emociones y cumplir principalmente con el rol de proveedor económico. Desde estas enseñanzas, el cuidado quedó asociado a lo femenino y se entendió como una responsabilidad secundaria para los hombres.

Estas formas de actuar no son naturales ni fijas. Son prácticas aprendidas en la familia, la comunidad, el trabajo y la organización, y que en muchos casos fueron reforzadas por la experiencia del conflicto armado. En la guerra, numerosos hombres fueron socializados en lógicas militares vinculadas al uso de armas, la obediencia, la dureza emocional y el ejercicio del poder y el control, lo que marcó profundamente sus formas de relacionarse, de ejercer autoridad y de entender el cuidado.

Sin embargo, estas experiencias no determinan el futuro. Las prácticas masculinas pueden transformarse cuando se reflexionan colectivamente y se abren caminos distintos desde la vida civil y comunitaria, donde el cuidado y la corresponsabilidad se convierten en pilares para la convivencia, la reincorporación y la construcción de paz.

Prácticas masculinas que reproducen desigualdades de cuidado

Algunas prácticas masculinas que sostienen las desigualdades de género en el cuidado son:

- Ver el cuidado como una “ayuda” ocasional y no como una responsabilidad diaria y compartida.
- Pensar que el cuidado no es trabajo y que no requiere tiempo, esfuerzo ni reconocimiento.
- Creer que el hombre cumple principalmente cuando lleva dinero al hogar o al proyecto colectivo.
- Disponer de más tiempo libre porque otras personas, generalmente mujeres, asumen las tareas de cuidado.

Estas ideas se traducen en prácticas cotidianas que afectan la vida familiar, comunitaria y organizativa.

En los procesos de reincorporación, estas prácticas se hacen visibles cuando:

- Los hombres asisten a reuniones, capacitaciones o proyectos productivos mientras las mujeres se quedan cuidando a niñas, niños, personas mayores o el hogar.
- Los liderazgos organizativos quedan en manos de quienes no tienen cargas de cuidado.
- Las decisiones se toman sin considerar el tiempo y el trabajo de cuidado que sostienen las mujeres.
- La organización y los procesos colectivos se mantienen gracias al cansancio y la sobrecarga de cuidado de las mujeres.

Efectos en la vida de las mujeres y en la organización de las practicas que reproducen desigualdades

Estos efectos no impactan solo a las mujeres de manera individual, sino que afectan el funcionamiento de las organizaciones, la cohesión comunitaria y la sostenibilidad de los procesos de reincorporación. La sobrecarga de cuidado limita el tiempo, la energía y la participación política y productiva de las mujeres, reproduce desigualdades de poder y debilita los liderazgos colectivos. Al mismo tiempo, mantiene a los hombres alejados de experiencias de cuidado que fortalecen los vínculos, la corresponsabilidad y la vida comunitaria, perpetuando modelos de masculinidad que dificultan la transición plena de la lógica del conflicto a una lógica de paz y cuidado.

C MASCULINIDADES EN TRANSFORMACIÓN: CUIDAR TAMBIÉN ES SER PARTE

Transformar las prácticas masculinas no significa perder poder ni autoridad. Implica redefinir el poder desde el cuidado, la corresponsabilidad y el vínculo con otras personas. Al involucrarse de manera activa en el cuidado, los hombres no renuncian a su lugar en la comunidad; por el contrario, fortalecen los lazos familiares, mejoran la convivencia, comparten responsabilidades y contribuyen a organizaciones más justas y sostenibles. Este cambio permite construir liderazgos más cercanos, procesos colectivos más sólidos y una reincorporación basada en la vida, la dignidad y la paz duradera. Cuando los hombres participan de forma constante en el cuidado, se generan impactos positivos claros

- Se reducen las desigualdades de género.
- Se fortalece la participación de las mujeres en espacios organizativos y de decisión.
- Mejora la convivencia familiar y comunitaria.
- Los procesos de reincorporación se vuelven más sólidos y sostenibles.

Estas transformaciones ya se están dando en distintos territorios, especialmente donde existen redes de cuidado, turnos comunitarios, cocinas comunitarias o mingas. En algunos espacios de reincorporación, hombres firmantes han comenzado a organizar turnos comunitarios para el cuidado de niñas y niños durante reuniones y actividades productivas, a participar en cocinas comunitarias y a asumir tareas de acompañamiento a personas mayores o enfermas. Estas experiencias muestran que el cuidado no es un asunto individual ni exclusivamente femenino, sino una práctica colectiva que sostiene la vida y los procesos comunitarios.

El cuidado colectivo también transforma las relaciones de género. Permite que muchas mujeres suelten la idea de que solo ellas saben cuidar y abran espacio y tiempo para que los hombres aprendan. Reconocer que cuidar es un proceso de aprendizaje, que requiere paciencia y acompañamiento, rompe la lógica de la culpa y abre la posibilidad de cambios reales y sostenibles.

A continuación se presentan, algunas actividades que aportan a la transformación:

- **Participación masculina en el cuidado:** las masculinidades comienzan a transformarse cuando los hombres se involucran de manera activa y cotidiana en distintas prácticas de cuidado, como:
- **La crianza:** cuidado diario de hijas e hijos, acompañamiento emocional, participación en su educación y bienestar.
- **Las tareas domésticas:** cocinar, limpiar, organizar el hogar y asumir responsabilidades compartidas en la vida cotidiana.
- **El cuidado comunitario:** participación en cocinas comunitarias, turnos de cuidado, acompañamiento a personas mayores, enfermas o en situaciones de dificultad.

Esta participación regular permite que el cuidado deje de verse como una ayuda ocasional y se reconozca como una responsabilidad compartida.

El cuidado comunitario como escuela de masculinidades

El cuidado comunitario se convierte en un espacio clave de aprendizaje y transformación. En estos escenarios, los hombres pueden repensar qué significa ser hombre, alejándose de la lógica del control, la dureza y la autosuficiencia, y acercándose a valores como la responsabilidad, la empatía y la vida compartida.

A través de la práctica, los hombres reconocen que la sobrecarga de cuidado no solo afecta a las mujeres, sino que también pone en riesgo la sostenibilidad de los proyectos colectivos y los procesos de reincorporación.

El cuidado colectivo transforma a mujeres y hombres

La transformación de las masculinidades no ocurre solo en los hombres. El cuidado colectivo también impulsa cambios importantes en las mujeres y en las relaciones de género:

- Soltar la idea de que solo las mujeres saben cuidar.
- Dar espacio y tiempo para que los hombres aprendan, se equivoquen y mejoren.
- Reconocer que aprender a cuidar es un proceso que requiere paciencia y acompañamiento.

Este proceso rompe la lógica de la culpa y del señalamiento, y abre la posibilidad de cambios reales y sostenibles en las relaciones familiares, comunitarias y organizativas.

Función pedagógica del cuidado como práctica transformadora

Hablar de masculinidades en transformación desde el cuidado permite abrir caminos de cambio sin culpas ni imposiciones. El cuidado se convierte así en una herramienta pedagógica que fortalece la corresponsabilidad, mejora la convivencia y contribuye a construir comunidades más justas, solidarias y sostenibles.

Cuidar también es ser parte activa de la comunidad, de la organización y de la construcción de paz

- *En mi familia y organización, ¿qué se espera automáticamente de un hombre y qué de una mujer?*
- *¿Cuántas veces he llamado "ayuda" a lo que en realidad es una responsabilidad compartida?*
- *¿Qué prácticas mías o del grupo han limitado la participación de las mujeres firmantes?*

EJERCICIO PRÁCTICO

“LAS ESTACIONES DE LA MASCULINIDAD: LO QUE APRENDÍ Y LO QUE ME CUESTA”

Instrucciones

Lee cada “estación”.

No necesitas escribir mucho: marca, subraya, dibuja o encierra las opciones que más se parezcan a lo que has vivido.

ESTACIÓN 1

Cuando escucho la palabra HOMBRE, pienso en:

Marca con X las que más escuchaste o te enseñaron:

- [ ] Fuerte
- [ ] Trabajador
- [ ] Proveedor
- [ ] Autoridad
- [ ] No llorar
- [ ] Aguantarse todo

Para pensar:
¿Quién me enseñó que un hombre debía ser así?

ESTACIÓN 2

Cuando escucho la palabra VARÓN, se espera que:

Encierra las ideas que reconozcas en tu historia:

- [ ] Tome decisiones
- [ ] Mande en la casa
- [ ] No muestre miedo
- [ ] No haga labores de cuidado
- [ ] Sea el que “resuelve”

Para pensar:
¿Quién me enseñó que un hombre debía ser así?

ESTACIÓN 3

Cuando se usa la palabra MACHO, muchas veces se asocia con:

- [ ] No expresar emociones
- [ ] Controlar a otros
- [ ] Resolver con fuerza o violencia
- [ ] Tener varias parejas
- [ ] No pedir ayuda

Para pensar:
¿Quién me enseñó que un hombre debía ser así?

ESTACIÓN 4

Hoy, para mí, ser MASCULINO podría significar también:

Marca con X las que quisieras

- [ ] Cuidar a mi familia
- [ ] Expresar lo que siento
- [ ] Compartir las tareas del hogar
- [ ] Pedir ayuda cuando la necesito
- [ ] Cuidar la vida y la comunidad

Para pensar:
¿Qué tipo de hombre quiero ser en esta etapa de mi vida?

LOS COSTOS DE LA MASCULINIDAD TRADICIONAL

Marca los que reconoces en tu vida o en la de otros hombres:

- [ ] Cansancio extremo
- [ ] Problemas de salud
- [ ] Soledad
- [ ] Dificultad para expresar emociones
- [ ] Violencias
- [ ] Muerte temprana de hombres conocidos

Para reflexionar:

La mayoría de las muertes violentas, accidentes laborales y suicidios en el país ocurren en hombres. No porque "sean así", sino por las formas en que se les enseñó a vivir y callar.

Dibuja un símbolo que represente el cambio que quieres hacer, acá te doy unos ejemplos:

- "Ser fuerte también es cuidar."
- "Expresar emociones no me hace menos hombre."
- "Compartir el cuidado mejora la vida."
- "Puedo construir una masculinidad distinta."

d OBSTÁCULOS Y OPORTUNIDADES PARA INVOLUCRAR A LOS HOMBRES FIRMANTES EN EL CUIDADO

La participación de los hombres firmantes en las tareas de cuidado enfrenta obstáculos que no son individuales, sino estructurales, culturales, organizativos e históricos. Comprender estas barreras es clave para explicar por qué la corresponsabilidad no se construye de manera automática y por qué requiere procesos pedagógicos, organizativos y comunitarios sostenidos.

Entre los principales obstáculos se encuentran los mandatos de la masculinidad hegemónica, que asocian el cuidado con debilidad o pérdida de autoridad, generando resistencias para asumir tareas tradicionalmente consideradas femeninas. A esto se suman factores culturales y simbólicos como el miedo al señalamiento social, las burlas, el estigma y la presión del grupo de pares, así como dificultades emocionales para expresar afecto, ternura o vulnerabilidad, emociones históricamente reprimidas en la socialización masculina.

Asimismo, existen barreras organizativas y económicas que limitan la corresponsabilidad, como agendas comunitarias y productivas que no incorporan el enfoque de cuidado, y dinámicas de reincorporación que no consideran las cargas cotidianas que sostienen la vida. Por ello, avanzar hacia una mayor participación de los hombres en el cuidado exige fortalecer procesos formativos en nuevas masculinidades y promover cambios organizativos y comunitarios que permitan construir relaciones más justas, corresponsables y sostenibles.

Obstáculos estructurales y culturales

- El miedo a “perder autoridad” frente a la familia o la comunidad.
- Las burlas, el estigma y el señalamiento social hacia los hombres que cuidan.
- La vergüenza y la presión del grupo de pares.
- Las dificultades emocionales para expresar afecto, ternura o vulnerabilidad, debido a que estas emociones han sido reprimidas en su socialización.

Obstáculos organizativos y económicos

Existen también barreras relacionadas con la forma en que se organizan la vida comunitaria y los procesos de reincorporación:

- Agendas de reuniones, capacitaciones y actividades productivas que no incorporan el enfoque de cuidado.
- Ausencia de estrategias para el cuidado de niñas y niños durante los espacios comunitarios.
- Roles de liderazgo que no consideran la corresponsabilidad como un criterio organizativo.
- Jornadas extensas de trabajo informal o rural, presiones económicas y urgencias de ingreso.
- Falta de servicios públicos básicos, que incrementan el tiempo y el esfuerzo destinados a las tareas domésticas.

Estas condiciones limitan la posibilidad real de que los hombres se involucren en el cuidado si no se transforman las formas de organización colectiva.

Huellas del conflicto armado en las prácticas masculinas

Las experiencias del conflicto armado dejaron huellas profundas en muchos hombres firmantes. La guerra reforzó aprendizajes asociados a la dureza emocional, el control, la obediencia y el silenciamiento afectivo como estrategias de supervivencia.

Sin embargo, la experiencia en filas también muestra que el cuidado sí existió y no fue ajeno a los hombres. En contextos de guerra, muchas tareas de cuidado cotidiano, como la alimentación, la limpieza, la atención a personas heridas o enfermas y la organización de turnos, fueron redistribuidas por necesidad. Esto demuestra que los hombres han cuidado antes y que el cuidado no les es extraño, aunque haya sido invisibilizado o resignificado.
Reconocer esta experiencia permite resignificar el cuidado en la vida civil y comunitaria, separándolo de la lógica armada y vinculándolo a la protección de la vida.

OPORTUNIDADES PARA LA TRANSFORMACIÓN

Entre las principales oportunidades se destacan:

- Prácticas comunitarias legitimadas, como mingas, turnos comunitarios y cocinas colectivas, donde el cuidado se reconoce como trabajo colectivo.
- Procesos de formación en masculinidades corresponsables, articulados a la reincorporación productiva y organizativa.
- Espacios mixtos de reflexión, donde hombres y mujeres dialogan sobre la distribución del cuidado y sus efectos, hacen memoria sobre cómo se distribuían las labores en filas y cómo se trataban entre hombres y mujeres, y qué motivaba esas prácticas anteriores (la convicción política, los estatutos).
- Acompañamiento institucional, como el de la ARN, que incorpora el cuidado como eje transversal de la reincorporación.
- Convocar a los hombres desde el "nosotros" comunitario, entendiendo el cuidado como sostenimiento del proyecto colectivo de reincorporación.
- Diseño de acuerdos y roles claros: turnos de cuidado, comités de cuidado y cuidado durante reuniones.
- Formación práctica a través de talleres que aborden el tiempo, las emociones, la crianza y la corresponsabilidad.
- Reconocimiento cultural de las prácticas cuidadoras, no como premios, sino como formas legítimas de participación.
- Corresponsabilidad en proyectos productivos, incorporando tiempos de cuidado en la planeación y evitando asumir disponibilidad total de las mujeres.
- Alianzas territoriales con juntas de acción comunal, organizaciones de mujeres, liderazgos comunitarios e instituciones locales.
- Construcción de diagnósticos participativos sobre los cuidados, para impulsar acciones de transformación cultural y equilibrio de las tareas.

Preguntas reflexivas

- *¿Cuál es el obstáculo más fuerte en mi territorio: cultural, económico, organizativo o emocional?*
- *¿Qué estigmas impiden que los hombres cuiden y cómo se manifiestan (bromas, críticas, silencios)?*
- *¿Qué prácticas del conflicto siguen influyendo en cómo los hombres gestionan emociones y vínculos?*

EJERCICIO PRÁCTICO

CUIDAR TAMBIÉN SE APRENDE

Materiales
Papel, marcadores.

Desarrollo
1. En grupos pequeños se responde:
• ¿Quién me cuidó cuando era niño/a?

• ¿Quién me enseñó a cuidar?

2. Luego, cada persona reflexiona y responde:
• ¿Alguien me enseñó explícitamente a cuidar a otros?

- ¿Qué aprendí sobre el cuidado por lo que vi en mi familia o comunidad?

- ¿Aprendí que cuidar era cosa de mujeres, de hombres o de nadie?

3. En plenaria, el facilitador o facilitadora guía la reflexión colectiva:
¿Nacemos sabiendo cuidar o lo aprendemos?
¿Qué pasa cuando alguien está aprendiendo a cuidar y se equivoca?
¿A quién se le permite aprender y a quién se le exige hacerlo perfecto?

Aquí se enfatiza que:
Nadie nace sabiendo cuidar.
El cuidado se aprende con práctica, tiempo y acompañamiento.
Aprender implica errores, incomodidades y ajustes.



REFERENCIAS

Castro, L. F. (2020). Huertas comunitarias como herramienta para alcanzar la autonomía alimentaria de los excombatientes de las FARC de la comunidad Noble y de Paz Marco Aurelio Buendía, Charras, Guaviare [Trabajo de grado, Pontificia Universidad Javeriana]. Repositorio Institucional Javeriano.

Ministerio de las Mujeres, Géneros y Diversidad de la Nación. (2024). Masculinidades para armar: Propuesta de taller. Programa Sin Violencias de Género.

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). (2022). Masculinidades corresponsables: Módulos para la transformación de las prácticas de género. PNUD.

RIMISP – Centro Latinoamericano para el Desarrollo Rural. (2022). Ollas comunes en Chile: Organización comunitaria para enfrentar la crisis (Informe). RIMISP.

Ruta Pacífica de las Mujeres. (s. f.). Ruta Pacífica de las Mujeres. https://rutapacifica.org.c