MÓDULO 1

RECONOCIMIENTO DEL CUIDADO COMO TRABAJO ESENCIAL Y UN DERECHO



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

Módulo 1. Reconocimiento del cuidado como trabajo esencial y un derecho 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. El Cuidado Como Trabajo Que Sostiene La Vida 7

a. CONCEPTOS CLAVE: 8

El Cuidado 8

Economía del cuidado 8

EJERCICIO PRÁCTICO: "El peso de las manos que sostienen la vida" 10

El trabajo doméstico y de cuidado no remunerado 11

División sexual del trabajo 13

Trabajo productivo y trabajo reproductivo (cuidado) 14

EJERCICIO PRÁCTICO: "mi línea del tiempo" 17

b. Brechas territoriales y de género en los entornos rurales y comunitarios 19

¿Por qué el cuidado también es un tema de paz? 20

c. Experiencias de cuidado en la vida en filas 22

EJERCICIO PRÁCTICO: "Así nos cuidábamos en filas, así queremos cuidarnos hoy" 24

II. Las Cargas De Cuidado: Cómo Se Viven Y Cómo Se Transforman 27

a. Las 3R del cuidado: Reconocer, Redistribuir y Reducir 28

EJERCICIO PRÁCTICO 30

b. Impactos en las mujeres y la vida de las personas cuidadoras. 31

EJERCICIO PRÁCTICO: "Semáforo de la sobrecarga" 36

c. Reflexiones sobre autocuidado como práctica política 38

Cuidarse: un acto político en lo cotidiano 38

¿Y los hombres? El autocuidado también es un cambio necesario 38

Autocuidado no es aguantar más: es transformar las cargas 39

EJERCICIO PRÁCTICO: Escuchar el cuerpo: "¿qué me dice mi silueta?" 41

Tabla de contenido

III. Marcos Normativos Y Políticos 43

a. ¿Qué es la Política Nacional del Cuidado y por qué es importante para nuestra vida diaria? 43

EJERCICIO PRÁCTICO 46

b. ¿Cómo se articula la política de reincorporación con la del cuidado? 47

EJERCICIO PRÁCTICO: "Así se conectan mi cuidado y mi reincorporación" 49

IV. Creación Acciones De Incidencia 53

a. ¿Qué es la incidencia política? 54

b. Pasos para la construcción de una acción de incidencia 54

PASO 1. Identificación de problemáticas 55

c. Creación De Mapa De Actores 55

EJERCICIO PRÁCTICO: "Diseño de la acción de incidencia" 57

REFERENCIAS 62





INTRODUCCIÓN

Este primer módulo “Reconocimiento del Cuidado como Trabajo Esencial y no Remunerado” de la Escuela de Cuidado Organizativo, desarrollada en el marco del Convenio 1571-2025 entre la ARN y CORPAMUJER, Parte de unas preguntas clave: ¿Qué entendemos por cuidado, por qué ha sido invisibilizado en las políticas públicas y cómo avanza su visibilización?.

A partir de esta reflexión, se abre un espacio para comprender el cuidado como un trabajo fundamental que sostiene la vida diaria de las familias, las organizaciones y los territorios. Es una invitación a reconocer cómo las tareas de cuidado —muchas veces invisibles y no remuneradas— que surgen en el tránsito a la vida civil se distribuyen de manera desigual entre mujeres y hombres, y cómo esto impacta la salud, el bienestar, la autonomía económica y la participación de las mujeres firmantes.

A lo largo de este recorrido reflexionaremos sobre las cargas de cuidado, los efectos que tienen en el cuerpo, las emociones y la vida económica, y la importancia del autocuidado como una práctica política que fortalece la resistencia, la organización y la sostenibilidad de la vida colectiva.

El módulo también introduce los marcos normativos y políticos que respaldan esta mirada, como la Política Nacional del Cuidado y la Política Nacional para la Reincorporación Socioeconómica, destacando su articulación y la importancia de reconocer el cuidado como un derecho y una dimensión esencial de la reincorporación económica y comunitaria.

Además, encontrarás tanto contenidos teóricos como ejercicios prácticos que te permitirán pensar tu propia experiencia, la de tu organización y la de tu territorio. La invitación es a caminar juntas y juntos hacia una comprensión más justa, humana y colectiva del cuidado, avanzando en su reconocimiento, redistribución y reducción como pilares para la igualdad y la construcción de paz.



1

EL CUIDADO COMO TRABAJO QUE SOSTIENE LA VIDA

El tránsito a la vida civil ha implicado que en el día a día hayan surgido tareas de cuidado que han sido asumidas casi exclusivamente por las mujeres en los hogares y procesos colectivos, por ejemplo: cuidar a los niños y las niñas, a las personas mayores, a las personas con discapacidad, a la huerta, a los animales y a la comunidad, preparar los alimentos para el consumo y lavar la ropa.

Este trabajo es indispensable, pero durante años ha sido invisibilizado, usualmente no se paga y pocas veces se reconoce. El cuidado es un trabajo exigente física y emocionalmente, que requiere mucho tiempo y conocimientos prácticos, por lo que debe ser compartido entre todas y todos para garantizar el bienestar mutuo y avanzar hacia una sociedad más equitativa.

RECUERDA

Sin el cuidado, nadie podría salir a producir, estudiar o participar en reuniones.



a CONCEPTOS CLAVE

El Cuidado

El cuidado es un derecho humano fundamental[1], reconocido por la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) dado que es una condición indispensable para sostener la vida, la dignidad y el bienestar de las personas. Mujeres y hombres, en distintos momentos de la vida, necesitamos cuidar y ser cuidados; por ello, el cuidado no puede entenderse como una ayuda voluntaria ni como una responsabilidad individual, sino como un derecho que debe ser garantizado.

Desde este enfoque, el cuidado no puede recaer únicamente en las mujeres o personas de los sectores LGBTIQ+ ni limitarse al ámbito familiar. Es una responsabilidad compartida entre el Estado, las comunidades, las familias y las organizaciones. El Estado tiene un papel central, pues debe crear políticas públicas, servicios y apoyos que permitan redistribuir las tareas de cuidado y aliviar las cargas que hoy asumen de manera desproporcionada las mujeres.

Reconocer el cuidado como derecho también implica visibilizar las desigualdades de género que se producen cuando las mujeres dedican la mayor parte de su tiempo y energía al cuidado sin reconocimiento ni apoyo. Esta sobrecarga limita su participación en la vida económica, social y política, y afecta su autonomía y bienestar.

Economía del cuidado

La economía del cuidado nos ayuda a entender que todas las tareas que hacemos para garantizar la vida, el bienestar propio y de otras personas, y la sostenibilidad de los procesos organizativos como cocinar, limpiar, criar, acompañar, organizar la casa o apoyar a alguien enfermo, también son trabajo, aunque no siempre se paguen con dinero.

Se considera el cuidado como un trabajo porque estas actividades requieren tiempo, esfuerzo y energía, igual que cualquier otro trabajo. Al hacerlas estamos permitiendo que otras personas tengan el tiempo y espacio para estudiar, trabajar, producir o participar en la comunidad.

[1]Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH). Opinión Consultiva OC-31 de 2025.

La economía del cuidado busca:

- Reconocer el cuidado como un trabajo que además de generar bienestar genera valor económico y social, que como todo trabajo se aprende con el tiempo y la práctica, y un trabajo necesario para todas las personas porque sostiene la vida, y es parte del desarrollo de las familias y de las comunidades.
- Mostrar quién hace la mayoría de estas tareas de cuidado y el tiempo de dedicación que implica. En la vida diaria, son sobre todo las mujeres quienes cargan con este trabajo, lo que les deja menos tiempo para su propio descanso, formación o participación en proyectos productivos, en procesos políticos y espacios de toma de decisiones.

El cuidado es un pilar de la humanidad, nos sostiene como individuos, sostiene a la familia, a la organización y al territorio. Es una necesidad y un derecho que debe ser garantizado en un esfuerzo conjunto entre personas, familias, comunidades y Estado.

DATO CLAVE

El PIB mide la producción de un país, pero deja por fuera gran parte del trabajo que sostiene la vida. En Colombia, la economía del cuidado equivaldría al 20–25 % del PIB, más que sectores como la industria o el comercio; sin embargo, más del 70 % de este trabajo no remunerado lo realizan las mujeres, lo que limita su autonomía económica, su acceso al empleo y su participación política.

Las mujeres asumen mayoritariamente las labores domésticas y de cuidado, con jornadas de 6 a más de 8 horas diarias, mientras que los hombres ocupan entre 0 y 2 horas diarias.



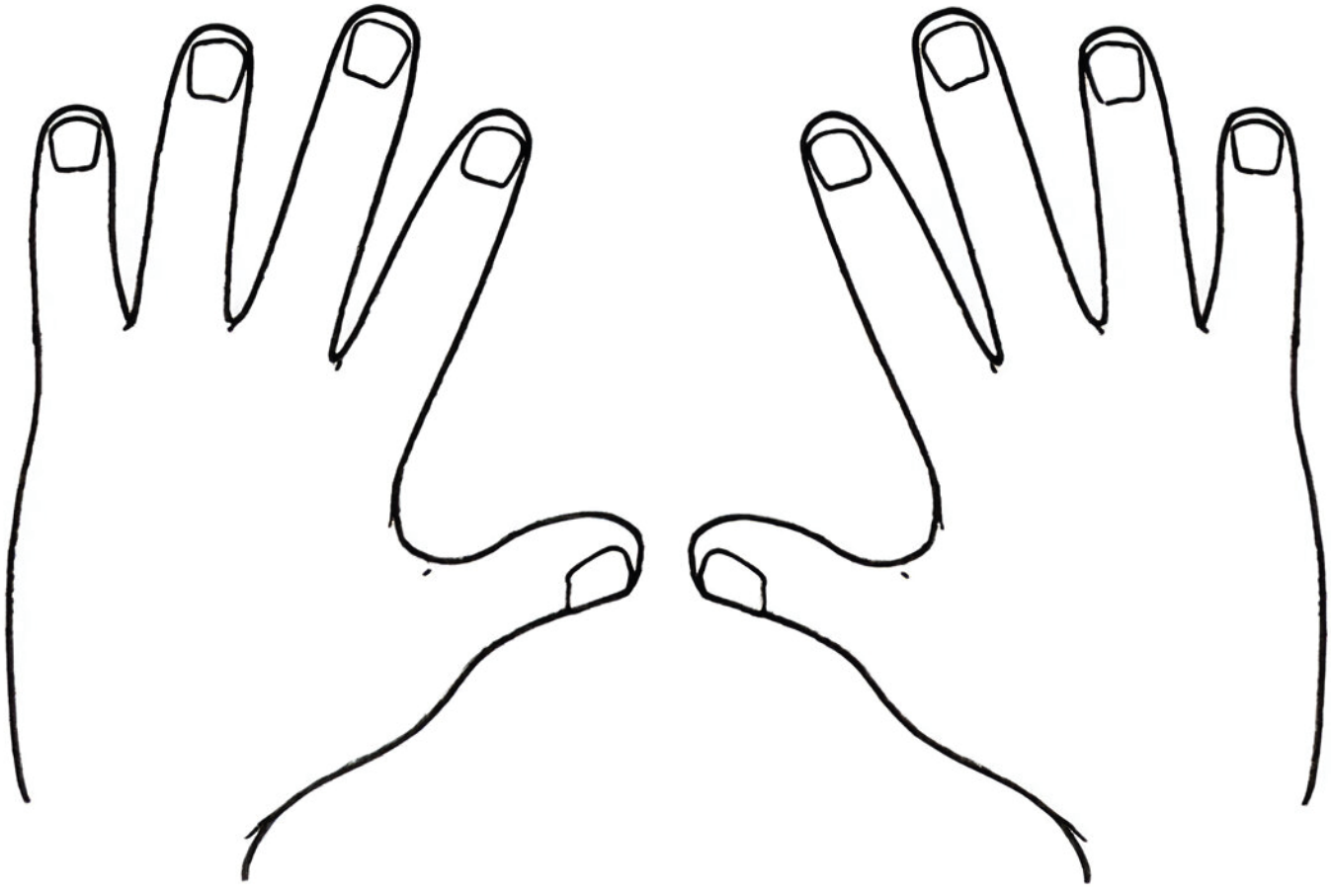
EJERCICIO PRÁCTICO

"EL PESO DE LAS MANOS QUE SOSTIENEN LA VIDA"

Paso 1 Instrucciones para el trabajo individual o en pareja

En el dibujo de las manos que verás a continuación, vamos a representar cómo se reparte el trabajo de cuidado en tu hogar o comunidad actual.

- **Mano Izquierda (El trabajo propio):** Escribe o dibuja dentro de esta mano todas las tareas de cuidado que tú realizas personalmente (cocinar, lavar, cuidar niños/as o adultos mayores, apoyo emocional, limpieza, etc.).
- **Mano Derecha (El trabajo de otros/as):** Escribe o dibuja las tareas de cuidado que realizan otras personas en tu hogar para sostener tu vida y la de tu familia.



Paso 2 Definiendo el "Peso"

Una vez que hayas completado las manos, observa el contenido. Para la reflexión, entenderemos el "peso" como la suma de tres factores:

- **Tiempo:** ¿Cuántas horas del día dedicas a esa tarea?
- **Esfuerzo físico:** ¿Qué tan agotado/a terminas?
- **Carga mental y emocional:** ¿Qué tanto espacio ocupa en tus preocupaciones? (ej. estar pendiente de las medicinas, las citas médicas o que no falte la comida).

Paso 3 Reflexión Grupal (Círculo de Palabra)

A partir de lo dibujado, dialoguemos sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué tanto pesa cada mano? Al mirar los dos dibujos, ¿cuál mano se ve más llena y pesada?
- ¿Quién aparece con más tareas? Si comparamos los resultados entre hombres y mujeres del grupo, ¿quiénes tienen la "mano izquierda" (trabajo propio) más cargada?
- ¿Qué tareas podrían compartirse? Identifiquen una tarea de la mano más pesada que podría pasar a la otra mano o ser asumida por el Estado o la comunidad para equilibrar la carga.

El trabajo doméstico y de cuidado no remunerado

El trabajo doméstico y de cuidado siempre ha existido en nuestras familias y comunidades. Cocinar, limpiar, criar, acompañar, organizar la casa, hacer las vueltas para el pago de servicios o apoyar a una persona enferma son tareas que sostienen la vida diaria. Durante muchos años, estas actividades no fueron visibles ni reconocidas como trabajo porque no eran remuneradas si las hacían mujeres de la familia dentro del hogar.

Recién en el siglo XX, que va del año 1900 al 2000, gracias a las luchas de las mujeres, se empezó a hablar de este tema y a estudiarlo en la historia, la sociología y la economía. Se abrió un debate para que el mundo entendiera algo fundamental: El trabajo que hacemos en la casa también es trabajo y se puede medir su valor.

¿Quién hace este trabajo?

La mayoría del trabajo del hogar y del cuidado lo realizan mujeres en redes familiares y comunitarias: madres, hijas, hermanas, vecinas, tías, sobrinas, amigas. Esto crea una distribución desigual de responsabilidades: las mujeres hacen mucho más, y los hombres mucho menos.

Esta desigualdad trae consecuencias como:

- Las mujeres tienen menos tiempo para estudiar, trabajar y descansar.
- Tienen menos oportunidades de ganar un salario digno.
- Tienen menos posibilidades de construir habilidades de liderazgo político o de participar en decisiones de la comunidad.
- Tienen menos acceso al arte, la cultura, el deporte, la recreación y, sobre todo, al descanso.

Cuando una mujer vive en condiciones de pobreza, esta carga se hace aún más pesada: más tiempo dedicado al hogar, menos apoyos, más cansancio, menos recursos.

Por eso, muchas mujeres quedan ubicadas en la parte más baja de la economía, no porque no trabajen, sino porque su trabajo no se reconoce como tal.



VAMOS A REFLEXIONAR

Cuando el cuidado recae solo en las mujeres, la comunidad pierde la voz y la fuerza de la mitad de sus integrantes.

División sexual del trabajo



Durante muchos años, en diversas comunidades se ha creído que las mujeres “deben” encargarse del hogar y del cuidado, y que los hombres “deben” trabajar fuera de la casa y traer el dinero.

Esta idea no es natural ni nace con las personas. Es algo que hemos aprendido y repetido por generaciones. A esto se le llama división sexual del trabajo, y significa que las tareas se reparten según si la persona es hombre o mujer, no según sus gustos, capacidades, habilidades o decisiones.

Esta división trae varias consecuencias como:

- Las tareas que hacen las mujeres (cuidar, cocinar, limpiar, acompañar) no se reconocen como trabajo, aunque requieren tiempo y esfuerzo.
- Las tareas que hacen los hombres (agricultura, construcción, trabajos productivos) se valoran más porque generan dinero.
- Se crean desigualdades: las mujeres tienen menos tiempo para estudiar, participar en la organización o ganar su propio ingreso.
- Los hombres quedan excluidos del cuidado, aunque también pueden y deben hacerlo.

Aunque esto parece “normal” porque así lo hemos visto por muchos años, en realidad es una injusticia que afecta a toda la comunidad.

IDEA CLAVE

Las mujeres no nacieron sabiendo cuidar. Las tareas de cuidado se aprenden a lo largo de la vida, a través de la educación, la costumbre y los roles que la sociedad asigna. Si el cuidado se aprende, entonces los hombres también pueden y deben aprender a cuidar. Compartir el cuidado no es una ayuda ni un favor, es una responsabilidad que se construye y se asume colectivamente.

Trabajo productivo y trabajo reproductivo (cuidado)

En la vida diaria existen dos tipos de trabajo que son distintos, pero igual de importantes. Esta clasificación no significa que uno valga más que el otro. Por el contrario, permite entender que el trabajo de cuidado también tiene valor, puede cuantificarse y aporta directamente al bienestar y a los ingresos de las familias, porque si no existiera, habría que pagar por esos servicios.

a Trabajo productivo

Es el trabajo que genera dinero o bienes para vender. Generalmente se reconoce como "trabajo" porque produce ingresos visibles, pero solo es posible porque hay otras personas que sostienen la vida cotidiana.

Incluye actividades como:

- Cultivar y cosechar productos para la venta.
- Criar animales y comercializarlos.
- Trabajar en construcción, carpintería, transporte o ventas.
- Participar en proyectos productivos de la organización.
- Preparar artesanías o alimentos para comercializar.

Ejemplos cercanos:

- Cuando una persona recoge café o cacao para venderlo.
- Cuando un hombre o una mujer trabaja en un emprendimiento del AETCR.
- Cuando se crían gallinas o cerdos para el sustento económico de la familia.

Este trabajo suele ser reconocido porque trae dinero, pero no podría realizarse sin el otro tipo de trabajo que sostiene la vida diaria.

b Trabajo reproductivo

Es el trabajo que sostiene la vida en la casa y en la comunidad: cocinar, limpiar, lavar, cuidar a los niños y las niñas, acompañar a las personas mayores o enfermas, mantener el hogar en orden, cuidado ancestrales del territorio, mantenimiento voluntario de los espacios comunes. Este trabajo no se paga, pero sin él nada podría funcionar. Aunque no se vea igual, los dos tipos de trabajo son indispensables. Si no hay quien cuide, nadie podría salir a trabajar fuera de la casa. Y si nadie produce, tampoco habría alimentos ni ingresos.

Es el trabajo que sostiene la vida en la casa y en la comunidad.

Incluye tareas como:

- Cocinar los alimentos todos los días.
- Limpiar el hogar y lavar la ropa.
- Cuidar a niñas, niños, personas mayores o enfermas.
- Acompañar en citas médicas o apoyos diarios.
- Organizar la casa para que todo funcione.
- Mantener el agua, la leña o los elementos necesarios para vivir.

Este trabajo no se paga, pero sin él nada podría funcionar.

Ejemplos cercanos:

- Cuando una mujer se levanta temprano para preparar el desayuno antes de que los demás vayan a trabajar.
- Cuando alguien dedica varias horas a acompañar a un familiar enfermo o con alguna discapacidad o a un adulto mayor o a hacer vueltas como reclamar medicamentos, sacar citas
- Cuando se caminan largas distancias para recoger agua o leña.
- Cuando se cocina para toda la familia o incluso para la comunidad, sin recibir salario por ello.

El mensaje es claro:

- Cuidar también es trabajar.
- El trabajo del hogar sostiene a las familias, las organizaciones y la comunidad, aunque muchas veces no se reconozca.
- El trabajo productivo y el trabajo reproductivo se necesitan mutuamente: si no hay cuidado, nadie puede producir; y si no hay producción, no hay ingresos ni alimentos.
- Reconocer esto es el primer paso para redistribuir el cuidado y construir relaciones más justas e igualitarias.

VAMOS A REFLEXIONAR

"Lo que se ve y lo que no se ve"

En una misma familia:

- Juan sale a trabajar la tierra y regresa cansado.
- María sale a trabaja la tierra, regresa cansada, cuida a los niños, cocina, limpia, recoge agua, lava ropa y acompaña a su suegra enferma.

Al final del día, la comunidad dice:
"Juan trabajó mucho hoy".

Pregunta:

¿Qué pasa con el trabajo de María? ¿Por qué no se reconoce igual?

EJERCICIO PRÁCTICO

"MI LÍNEA DEL TIEMPO"

Objetivo: Reconocer cómo se han distribuido las tareas de cuidado a lo largo de la vida y reflexionar sobre los cambios, continuidades y posibilidades de transformación colectiva.

En la siguiente línea del tiempo, escribe o dibuja en cada época:

- ¿Quiénes realizaban las tareas de cuidado?
- ¿Qué tipo de cuidados se hacían? (cocinar, limpiar, cuidar niñas y niños, acompañar a personas enfermas, cuidado emocional, organización del día a día).
- ¿Cómo te sentías frente a esas responsabilidades?

Tómate unos minutos para observar tu línea del tiempo completa y reconocer los cambios entre un momento y otro.

Reflexión colectiva:

- ¿Qué ha cambiado en la forma de cuidar y en quién cuida?
- ¿Qué tareas o cargas siguen siendo iguales?
- ¿Por qué ocurrieron estos cambios en el tránsito a la vida civil y qué implica para los hombres y las mujeres en reincorporación?
- ¿Qué podemos transformar juntas y juntos para que el cuidado sea más justo y compartido?

CÁPSULA

Transformar el cuidado significa reconocer cómo hemos vivido, aprender de ello y construir, juntas y juntos, nuevas formas de organizarnos para vivir mejor, con más bienestar, corresponsabilidad y justicia.

Antes de estar en las filas

Durante el tiempo en las filas

Después de estar en las filas

b BRECHAS TERRITORIALES Y DE GÉNERO EN LOS ENTORNOS RURALES Y COMUNITARIOS

En Colombia en muchos territorios rurales, las tareas del cuidado requieren mucho más tiempo y esfuerzo debido a la falta de servicios básicos como agua potable, energía eléctrica, vías adecuadas y acceso oportuno a la salud. El Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), a través de la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo, ha evidenciado que las mujeres dedican significativamente más horas que los hombres al trabajo de cuidado no remunerado, y que esta brecha es aún mayor en las zonas rurales.
Actividades como recoger agua, buscar leña, cocinar con métodos tradicionales o cuidar animales pequeños demandan varias horas al día y limitan el tiempo disponible para el descanso, el autocuidado o la participación comunitaria.

De manera similar, la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) señala que, en contextos rurales y empobrecidos, la ausencia de infraestructura básica intensifica la carga de cuidado, ya que tareas que en zonas urbanas toman minutos pueden requerir horas de caminata. La CEPAL reconoce que este tiempo invertido tiene un valor económico, dado que si estos servicios fueran provistos por el Estado, tendrían un costo monetario para las familias.

En la vida cotidiana de muchos hogares rurales se repite una situación ampliamente documentada por ONU Mujeres:

- Los hombres suelen salir a trabajar la tierra, asistir a reuniones o realizar actividades remuneradas.
- Las mujeres, aunque en ocasiones salen también a trabajar la tierra, muchas veces permanecen en el hogar y el entorno cercano cuidando la huerta, los animales pequeños, preparando los alimentos, cuidando a niñas, niños, personas mayores y sosteniendo la casa.

Estas tareas no son naturales ni menores: son trabajo. Requieren tiempo, energía física y emocional, y generan bienestar y ahorro económico para las familias. Reconocer esta realidad, como lo plantean las fuentes oficiales, es clave para valorar el cuidado, redistribuirlo de manera más justa y exigir mejores condiciones y servicios en los territorios rurales.

¿Por qué el cuidado también es un tema de paz?

El cuidado es un tema central para la paz porque sostiene la vida. En contextos de conflicto armado y posconflicto, como el colombiano, las comunidades han sobrevivido gracias a prácticas de cuidado que atienden heridas físicas, duelos, traumas y profundas rupturas del tejido social. Ante la ausencia o debilidad del Estado, han sido principalmente las mujeres (madres, lideresas, cuidadoras y firmantes del Acuerdo), quienes han sostenido la vida mediante el acompañamiento emocional, la protección colectiva, el cuidado de personas heridas o desplazadas y la reconstrucción de la confianza comunitaria.

El Centro Nacional de Memoria Histórica ha señalado que estas prácticas cotidianas de cuidado han sido fundamentales para la resistencia civil y la recomposición del tejido social en medio de la guerra y después de ella (CNMH, 2013; 2018). Asimismo, las organizaciones feministas como la Ruta Pacífica de las Mujeres y la Corporación Sisma Mujer muestran que el cuidado ha operado como una forma de reparación no reconocida, que permite la reproducción social y la reconstrucción de vínculos en territorios atravesados por la violencia.

De igual manera, como se ha mencionado anteriormente, el cuidado es condición para la participación y la reincorporación. Estudios sobre reincorporación y construcción de paz evidencian que la sobrecarga de cuidado limita el acceso de las mujeres a proyectos productivos, formación, liderazgo y participación política. La Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) ha señalado que las desigualdades en la provisión y distribución del cuidado profundizan brechas de género y obstaculizan el ejercicio pleno de derechos. Sin políticas y arreglos comunitarios de cuidado, la reincorporación con enfoque de género queda incompleta.

El cuidado también está relacionado con la prevención de nuevas violencias. Diversas investigaciones han demostrado que la sobrecarga de trabajo de cuidado no remunerado, cuando recae de manera desproporcionada en las mujeres, incrementa los niveles de estrés, dependencia económica y desigualdad al interior de los hogares, factores que pueden derivar en conflictos intrafamiliares, violencia basada en género y exclusión social. La Organización Internacional del Trabajo (OIT) y ONU Mujeres han señalado que este trabajo de cuidado no remunerado subsidia de forma invisible la economía y reproduce relaciones de poder desiguales que profundizan las violencias estructurales.

En el caso colombiano, la Consejería Presidencial para la Equidad de la Mujer y el CONPES 3931 de 2018 han reconocido que la desigual distribución del cuidado limita la autonomía económica de las mujeres y aumenta su exposición a distintas formas de violencia. Desde esta perspectiva, redistribuir el cuidado —entre hombres y mujeres, entre familias, comunidad y Estado— no solo mejora el bienestar cotidiano, sino que actúa como una estrategia de prevención de violencias, reduce tensiones en los hogares y fortalece la cohesión social, elementos clave para la construcción de una paz sostenible.



C EXPERIENCIAS DE CUIDADO EN LA VIDA EN FILAS

Durante la vida en filas, el cuidado también estuvo presente, aunque pocas veces se nombró como tal. Las mujeres y los hombres que hicieron parte de la organización desarrollaron prácticas de cuidado que permitieron sostener la vida colectiva en medio del conflicto. Estas prácticas incluían tareas físicas, emocionales, afectivas y comunitarias.

Según relatos recogidos por la Comisión de la Verdad, en los campamentos y zonas de retaguardia existían trabajos esenciales para la supervivencia del grupo.

1. Cuidado cotidiano dentro de los campamentos

- Preparar los alimentos para todas las personas.
- Lavar la ropa, incluso en ríos o quebradas.
- Organizar los espacios de descanso y mantenerlos limpios.
- Cuidar a integrantes enfermos o heridos, acompañándolos día y noche.
- Asegurar agua, leña y elementos básicos para la convivencia.

Ejemplo:
Si un compañero regresaba de una marcha con fiebre, siempre había alguien que lo vigilaba, le preparaba agua de panela, le lavaba la ropa mojada y lo acompañaba.

Eso es cuidado, aunque nadie lo llamara así.

2. Cuidado emocional y apoyo entre compañeros y compañeras

Dentro de las filas también se daba mucho cuidado emocional: escuchar, acompañar el miedo, abrazar en los duelos y sostener a quienes sufrían cansancio, estrés o incertidumbre.

Ejemplos cotidianos:

- Conversaciones largas para ayudar a alguien que recién ingresaba.
- Apoyar a quienes extrañaban a su familia o tenían miedo en medio de los combates.
- Hacer turnos para que una persona pudiera dormir después de una noche difícil.

Esto también es cuidado, porque sostener a alguien emocionalmente permite que siga adelante.

3. Cuidado colectivo: sostener la vida en comunidad

A pesar de las dificultades, muchos firmantes recuerdan que la vida en filas desarrolló un sentido fuerte de corresponsabilidad: el grupo se convertía en familia.

- Si alguien no podía caminar, los demás cargaban su morral.
- Si no había comida suficiente, se repartía lo poco.
- Si una persona estaba emocionalmente mal, se rotaban tareas para apoyarla.
- Si una mujer estaba enferma, se organizaban para reemplazarla en cocina o guardia.

Este cuidado colectivo permitió la supervivencia y fortaleció el sentido de comunidad.

4. El cambio después del Acuerdo de Paz

Tras la firma, muchas mujeres firmantes expresaron que al pasar a la vida civil el trabajo de cuidado aumentó, porque se reencontraron con tareas al interior de los hogares que habían dejado atrás:

- Crianza intensiva de hijos e hijas.
- Cuidado de personas mayores.
- Organización total del hogar.
- Menos tiempo para proyectos productivos o participación política.

Esto muestra que el cuidado ha sido una constante en sus vidas, dentro y fuera de las filas, pero ahora es necesario reconocerlo y redistribuirlo para que no siga generando desigualdades.



EJERCICIO PRÁCTIO

"ASÍ NOS CUIDÁBAMOS EN FILAS, ASÍ QUEREMOS CUIDARNOS HOY"

Objetivo

Reconocer las formas de cuidado que existían en la vida en filas, analizar cuáles aportaban al bienestar colectivo y cuáles reproducían violencias o desigualdades, para decidir conscientemente qué prácticas debemos transformar, dejar atrás o resignificar en la vida civil y comunitaria.

Paso 1 Recordar desde el dibujo

En el siguiente recuadro dibuja una escena de la vida en filas donde recuerdes una situación de cuidado. Puede ser, por ejemplo:

- Cuando alguien se enfermaba.
- Cómo se repartían las tareas diarias.
- Quién cocinaba, quién cuidaba a los heridos, quién escuchaba cuando alguien estaba triste.
- Cómo se resolvían los conflictos internos.

Responde por escrito:

¿Qué estaba pasando en esta escena?

¿Quiénes cuidaban y a quiénes cuidaban?

Paso 2 Nombrar las prácticas de cuidado

Ahora piensa en esa experiencia y completa:

En filas, el cuidado se expresaba así:

_____

_____

_____

(Ejemplos: proteger al grupo, compartir alimentos, acompañar en el dolor, pero también controlar, callar emociones, imponer órdenes).

Paso 2 Decidir qué cuidar hoy

Escribe dentro de cada círculo las palabras o frases que identifiques.

Lo que queremos replicar/rescatar en nuestro proceso de reincorporación (Ejemplo: solidaridad, apoyo mutuo, trabajo en equipo, no dejar a nadie atrás).

Lo que no queremos repetir y necesitamos transformar (Ejemplo: autoritarismo, silencios forzados, sobrecarga de las mujeres, aguantar sin hablar).

El cuidado no desaparece al dejar las filas. Se transforma. Reconocer lo vivido nos permite quedarnos con lo que sostuvo la vida y transformar lo que reproduce desigualdades en la gestión de los cuidados. Cuidarnos hoy es una decisión política y cotidiana para construir paz.

2

LAS CARGAS DE CUIDADO:
CÓMO SE VIVEN Y CÓMO SE TRANSFORMAN

Lo que dicen los datos, según la ARN:

- De cada 100 mujeres firmantes, 35 trabajan principalmente en tareas de cuidado.
- Casi la mitad no recibe pago por estas actividades.
- En cambio, solo 2 de cada 100 hombres hacen del cuidado su actividad principal.
- La mayoría de hombres sí recibe ingresos por sus actividades productivas.

En muchos países, cuando hay más igualdad entre mujeres y hombres, también hay más bienestar y mejores oportunidades para todas las personas. En la reincorporación, esto es especialmente importante porque muchas mujeres siguen cargando con la mayor parte de las tareas del hogar y del acompañamiento familiar. Como se ha mencionado antes, en la vida diaria, las mujeres firmantes suelen tener menos tiempo para estudiar, trabajar o participar en sus organizaciones porque dedican muchas horas al cuidado: limpiar y organizar la casa, cocinar, acompañar a niñas, niños, personas mayores o enfermas, cuidar de mascotas y animales pequeños, entre otras.

PARA REFLEXIONAR

- Soraya quiere participar en un proyecto productivo, pero antes de salir debe cocinar, alistar a sus dos hijos pequeños, atender a su suegra que tiene movilidad reducida y arreglar la casa. Cuando termina, ya no alcanzó a llegar al taller.
- Rodrigo quiere apoyar en la organización, pero piensa que las tareas del hogar “son de mujeres” y no participa del cuidado.
- En la asamblea de planeación las 5 mujeres que hacen parte de la organización se encargan de los refrigerios y almuerzos, por lo que entran y salen del espacio constantemente, mientras que los 19 hombres pueden participar sin tener que salir.

¿Qué piensas de esto?

a LAS 3R DEL CUIDADO - RECONOCER, REDISTRIBUIR Y REDUCIR

Para avanzar hacia una vida más justa y equilibrada, necesitamos encontrar formas de reconocer, reducir y redistribuir el trabajo de cuidado. Estos tres pasos, conocidos como las 3R, fueron propuestos por la economista feminista llamada Diane Elson y ayudan a construir comunidades donde el cuidado sea responsabilidad de todas y todos.



Significado	¿Qué Busca?	Ejemplo Práctico
Reconocer	Reconocer es ver y valorar todo el trabajo que hacemos en la casa y en el cuidado de otras personas. Cocinar, limpiar, acompañar a niñas y niños, cuidar a personas mayores o enfermas... todo eso es trabajo, aunque no se pague. Durante muchos años se pensó que estas tareas “eran cosa de mujeres”, y por eso no se hablaba de ellas ni se contaban como trabajo. Reconocer el cuidado nos ayuda a darnos cuenta de cuánta carga tienen las mujeres y cómo esto se convierte en dobles o hasta triples jornadas. También permite calcular el valor económico del trabajo del cuidado en la economía del país.	En una familia conformada por dos firmantes, Rosa se levanta a las 4:30 a.m. para dejar el desayuno, alistar a los niños, barrer el patio y después ir al proyecto productivo. Cuando vuelve, sigue cocinando, lavando y cuidando. Reconocer su trabajo significa decir: “Todo esto es trabajo, y no tiene por qué hacerlo sola.” En el hogar, una pareja conversa y reconoce que la mujer está haciendo la mayor parte del cuidado, y acuerdan distribuir mejor las tareas.
Redistribuir	Redistribuir significa compartir las tareas de cuidado de manera más justa, para que no recaigan siempre sobre las mismas personas, especialmente sobre las mujeres. Esto se hace de dos maneras: 1. Dentro del hogar: que hombres y mujeres compartan las tareas. 2. En la comunidad: que organizaciones, el Estado y la sociedad también apoyen el cuidado.	En una familia conformada por dos firmantes, José empieza a encargarse de bañar a los niños y lavar la loza para que su compañera pueda asistir a la escuela de formación o al encuentro de la organización. Las organizaciones productivas acuerdan que los hombres también participen en las tareas de cocina y limpieza cuando hay jornadas comunitarias.
Reducir	Reducir es disminuir la carga de trabajo de cuidado que recae sobre las mujeres, especialmente cuando tienen que hacerlo todo solas. Esto se logra cuando hay servicios, herramientas y apoyos que hacen más fácil y más rápido el día a día.	En un AETCR, la llegada de agua potable evita que las mujeres tengan que caminar largas distancias con baldes, liberando tiempo para descansar o participar en actividades del proyecto. La organización adquiere una moto-carguera o una lavadora comunitaria, permitiendo que el tiempo de las mujeres no se vaya todo en lavar ropa o en transportar alimentos. Las mujeres decidieron dedicar las horas que se ahorran en reuniones de la organización y también en una formación con el SENA.

Las 3R —Reconocer, Redistribuir y Reducir— son claves para que mujeres y hombres firmantes puedan participar por igual en los proyectos productivos, en la vida organizativa y en la comunidad. Cuando el cuidado se comparte, la reincorporación avanza.

EJERCICIO PRÁCTICO

A un lado encontrarás las tres R del cuidado (Reconocer, Redistribuir y Reducir). Al otro lado encontrarás tres ejemplos.

Tu tarea es muy sencilla: Une con una flecha cada R con el ejemplo que mejor le corresponda.

Reconocer
"El cuidado no es ayuda, es trabajo. Y vale."

Redistribuir
"Cuando compartimos el cuidado, todas y todos avanzamos."

Reducir
"Reducir la carga de los trabajos de cuidado no es hacer menos: es vivir mejor."

En un AETCR o comunidad, acuerdan turnos para cuidar a los niños y las niñas mientras las demás personas participan en reuniones o trabajan en el proyecto productivo.

El colegio o guardería del municipio ofrece alimentación escolar, lo cual reduce el tiempo que las mujeres dedican a cocinar varias veces al día.

En una reunión de la organización, alguien propone anotar cuánto tiempo dedica cada quien al cuidado para que el grupo vea quién está más cargado.

b IMPACTOS EN LAS MUJERES Y LA VIDA DE LAS PERSONAS CUIDADORAS

¿Cómo afecta la sobrecarga de cuidado a las mujeres?

En la salud física

- **Cansancio constante:** por hacer varias jornadas en un mismo día (casa, familia, proyecto productivo).
- **Dolores en espalda y articulaciones:** por tareas repetitivas o cargar peso.
- **No hay tiempo para la propia salud:** se aplazan citas médicas y tratamientos.

EJEMPLO

Liliana es mujer una firmante. Vive con su mamá, que está enferma y necesita ayuda para casi todo.

Cada día, Liliana la levanta para llevarla al baño, la baña, le da los medicamentos y la acompaña cuando se siente mal. También se encarga de la casa: cocina, lava, limpia y organiza.
Además, Liliana hace parte de un proyecto productivo. Trabaja varias horas al día para cumplir con las tareas del proyecto y aportar ingresos al hogar.
Desde hace meses, a Liliana le duele el cuello y la espalda. A veces siente hormigueo en los brazos y cansancio constante, pero no recuerda haberse golpeado ni haber hecho “algo grave”. Ella piensa que “es normal” estar así.
Liliana tenía una cita médica, pero la canceló porque no tenía con quién dejar a su mamá. Otra cita la pospuso porque coincidía con una reunión del proyecto. Así, pasó el tiempo y su malestar fue empeorando.
Liliana llega a la noche agotada, con dolor en el cuerpo y sin tiempo para descansar, moverse con calma o cuidar de su propia salud.

Muchas veces el cuerpo habla cuando el cuidado se sobrecarga. Dolores de cuello, espalda, brazos, cansancio constante o enfermedades que se agravan pueden estar relacionados con cargar, levantar, atender y postergar la propia salud.

El cuidado sostiene la vida, pero cuando no se comparte ni se apoya, también puede enfermar. El ejemplo de Liliana, nos invita a pensar que el trabajo de cuidado no es invisible para el cuerpo; las afectaciones a la salud física y emocional no siempre se ven de inmediato. Además, cuidar sin corresponsabilidad puede generar enfermedad, especialmente en las mujeres.

En la salud emocional

- **Estrés y ansiedad:** sensación de no alcanzar con todo.
- **Aislamiento:** poco tiempo para descansar, conversar o compartir con otras personas.
- **Culpa y frustración:** por poner siempre a otros primero.

EJEMPLO

Carolina es mujer firmante que vive AETCR La Carmelita, siente que siempre está corriendo: pasa de cuidar a sus hijos, a atender la casa, y luego a cumplir con las tareas del proyecto productivo. Desde que se levanta hasta que se acuesta, su día está lleno de responsabilidades.

Muchas veces Carolina siente que no le alcanza el tiempo. Tiene la sensación constante de estar atrasada, de que algo se le va a quedar sin hacer. Aunque se esfuerza, siente que nunca es suficiente.
En su cuerpo, la ansiedad se le manifiesta de varias formas:

- El corazón se le acelera sin razón aparente.
- Le cuesta respirar profundo, como si el pecho estuviera apretado.
- Duerme poco o se despierta varias veces en la noche pensando en todo lo que falta por hacer.
- A veces le duele la cabeza o el estómago.
- Se siente irritable y se desespera con facilidad.

Carolina casi no tiene tiempo para descansar, conversar con otras personas o simplemente sentarse sin hacer nada. Poco a poco, se ha ido aislando, no porque quiera, sino porque siempre hay algo urgente que atender.

Cuando intenta parar o pensar en ella, aparece la culpa. Siente que si descansa está fallando como mamá, como cuidadora o como compañera del proyecto. Esto le genera frustración y tristeza, porque sabe que necesita un respiro, pero no encuentra cómo hacerlo sin sentirse mal.

El ejemplo de Carolina nos permite identificar cómo la sobrecarga de los trabajos de cuidado, sumada a las responsabilidades productivas, impacta directamente el bienestar emocional y físico de las mujeres firmantes, generando estrés y ansiedad que se manifiestan en el cuerpo, el sueño y las emociones.

Asimismo, evidencia procesos de aislamiento social, al no contar con tiempo para el descanso, la conversación y el apoyo, así como sentimientos de culpa y frustración asociados a mandatos de género que hacen ver el autocuidado como algo egoísta. Las afectaciones no son individuales, sino estructurales, y resalta la necesidad de corresponsabilidad en el cuidado y del reconocimiento del autocuidado como una condición para la sostenibilidad de la reincorporación y la construcción de paz.

En la autonomía económica

- **Dificultad para conseguir trabajos estables:** deben aceptar empleos informales o de medio tiempo.
- **Menores ingresos:** porque no pueden dedicar tiempo completo a actividades pagadas.
- **Poca capacidad de ahorro y mayor dependencia económica.**
- **Sin tiempo para estudiar o capacitarse.**

EJEMPLO

Sonia es una mujer firmante que vive en Manaure, tiene el deseo de estudiar y capacitarse para mejorar sus ingresos y fortalecer su proyecto de vida. Sin embargo, la mayor parte de su tiempo está dedicada al cuidado de sus hijas y a las tareas del hogar: cocinar, limpiar, acompañar las tareas escolares y estar pendiente de todo lo que necesitan.

Por esta razón, a Sonia se le dificulta conseguir un trabajo estable. Cuando aparece alguna oportunidad, casi siempre es informal o de medio tiempo, porque no puede cumplir horarios largos ni jornadas completas. Esto hace que sus ingresos sean bajos e inestables.

Al ganar menos dinero, a ella apenas le alcanza para cubrir los gastos básicos. No puede ahorrar y, en muchos momentos, depende económicamente de otras personas o de apoyos temporales. Esta situación le genera preocupación e inseguridad frente al futuro.

Aunque Sonia quiere estudiar, no puede hacerlo porque no tiene con quién dejar a sus hijas ni tiempo libre para asistir a clases o capacitaciones. Así, sus posibilidades de mejorar sus ingresos se van aplazando una y otra vez.

Cuando el cuidado recae casi por completo sobre una mujer, su autonomía económica se ve limitada. No poder estudiar, trabajar a tiempo completo o ahorrar no es falta de ganas ni de capacidad, sino consecuencia de una organización desigual del cuidado. Para que la reincorporación sea sostenible y la vida civil digna, el cuidado debe compartirse y contar con apoyos familiares, comunitarios e institucionales. Sin corresponsabilidad en el cuidado, no hay autonomía económica ni igualdad real.

¿Por qué pasa esto?

Esta situación no es culpa de las mujeres ni de una sola persona. Es el resultado de una forma de organización donde el cuidado se deja casi siempre en manos de las mujeres. Eso limita sus oportunidades, su participación en los proyectos productivos y su bienestar.

Por eso es tan importante que la organización productiva, las familias y comunidades conozcan las necesidades de cuidado de su realidad para construir soluciones justas, donde el cuidado se reconozca, se comparta y se reduzca, para que todas y todos puedan avanzar en sus proyectos de vida.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Quién cuida en mi hogar?
- ¿Cómo nos estamos organizando?
- ¿Qué tareas podríamos compartir mejor?
- ¿Qué apoyos nos hacen falta?

¿Qué podemos hacer para atender los síntomas de sobrecarga?

La sobrecarga de cuidado no solo cansa, sino que afecta la salud física, emocional y la autonomía económica. Atender estos síntomas no depende solo de la fuerza individual, sino de acciones personales, colectivas y organizativas.

Escuchar el cuerpo y las emociones

- El dolor constante, el cansancio extremo, la ansiedad, el insomnio o la irritabilidad no son “normales” ni deben ignorarse. Son señales de que algo necesita cambiar.
- Prestar atención a los dolores físicos, al sueño y al estado de ánimo.
- Reconocer cuando el cuerpo pide descanso o apoyo.
- Validar las emociones sin culpa: sentirse cansada o abrumada no es fallar.

Nombrar la sobrecarga

- Poner en palabras lo que pasa ayuda a que no se viva en silencio.
- Hablar con personas de confianza sobre el cansancio y las dificultades.
- Compartir en la familia, la organización o el proyecto productivo cómo se distribuyen los cuidados.
- Reconocer que la sobrecarga no es un problema individual, sino colectivo.

Redistribuir el cuidado

- Atender la sobrecarga implica cambiar acuerdos y prácticas cotidianas.
- Conversar sobre quién cuida, cuánto cuida y qué tareas pueden compartirse.
- Involucrar a hombres, jóvenes y otras personas del hogar en las tareas de cuidado.
- Organizar turnos, apoyos y acuerdos claros en la familia y en los proyectos colectivos.

Cuidar también a quien cuida

- El autocuidado no es egoísmo, es una necesidad.
- Buscar espacios, así sean cortos, para descansar, moverse, respirar o conversar.
- Priorizar citas médicas y atención en salud física y emocional.
- Permitir pedir ayuda sin sentirse culpable.

Fortalecer redes de apoyo

- Nadie debería cuidar sola o solo.
- Identificar personas, organizaciones o espacios comunitarios que puedan apoyar.
- Construir acuerdos entre vecinas, familiares o compañeras para el cuidado compartido.
- Acudir a instancias comunitarias cuando el cuidado desborda las capacidades individuales.

Exigir apoyos y corresponsabilidad institucional

- La sobrecarga de cuidado también es un asunto del Estado y de las instituciones.
- Informarse sobre programas, servicios y apoyos existentes para el cuidado.
- Plantear la necesidad de horarios flexibles, apoyos al cuidado y formación en los espacios de reincorporación.
- Reconocer el cuidado como un derecho y una responsabilidad compartida.

EJERCICIO PRÁCTICO

"SEMÁFORO DE LA SOBRECARGA"

¿Cómo está mi cuerpo, mis emociones y mi tiempo frente al cuidado?

Marca con una X las frases con las que te identificas hoy.

ALTO
NECESITO APOYO URGENTE

- ☐ Me duele el cuerpo casi todos los días (espalda, cuello, cabeza).
- ☐ Estoy cansada/o todo el tiempo, aunque duerma.
- ☐ Siento ansiedad fuerte: palpitaciones, ahogo, desesperación.
- ☐ No duermo bien o me despierto pensando en todo lo que debo hacer.
- ☐ He pospuesto citas médicas o mi propia salud.
- ☐ Siento que no puedo más y que estoy sola/o con todo

→ ***Señal de alerta:*** Necesito ayuda inmediata y no debo seguir cargando sola/o.

La sobrecarga ya está afectando mi bienestar.

PRECAUCIÓN
ESTOY EN ALERTA

- ☐ Vivo con afán y siento que el tiempo no me alcanza.
- ☐ Me cuesta descansar o desconectarme.
- ☐ Me irrito o me desespero con facilidad.
- ☐ He dejado de estudiar, capacitarme o descansar por cuidar.
- ☐ Siento culpa cuando pienso en tomar tiempo para mí.
- ☐ Casi no tengo tiempo para conversar o compartir con otras personas.

→ ***Señal de aviso:*** Es momento de revisar cómo se están repartiendo los cuidados.

Hay señales que no debo ignorar.

AVANZA
EL CUIDADO ESTÁ EQUILIBRADO

- ☐ Puedo descansar sin sentir culpa.
- ☐ El cuidado no recae solo en mí.
- ☐ Tengo tiempo para mi salud y bienestar.
- ☐ Me siento acompañada/o y escuchada/o.
- ☐ Reconozco mis límites y los respeto.
- ☐ Pido ayuda cuando la necesito.

→ ***Buen camino:*** Seguir fortaleciendo acuerdos y redes de apoyo.

Me cuido y el cuidado se comparte.

Para escribir o conversar

Hoy me encuentro en el color:  / /

Hoy me encuentro en el color:

Las señales que más reconozco son:

Para sentirme mejor, necesito:

Personas o espacios que pueden apoyarme:

C REFLEXIONES SOBRE AUTOCUIDADO COMO PRÁCTICA POLÍTICA.

Pensar el autocuidado como una forma de resistencia implica reconocer que el ritmo del sistema y las exigencias de la vida cotidiana generan cansancio, estrés y desgaste tanto en mujeres como en hombres. Las largas jornadas de trabajo, la presión económica, las responsabilidades familiares y comunitarias, y la falta de tiempo para sí mismos hacen que muchas personas vivan en un estado constante de agotamiento.

Cuidarse no es egoísmo ni debilidad. Cuando una persona decide descansar, ir al médico, alimentarse mejor o tomarse un momento para sí, está afirmando algo fundamental: su cuerpo, su salud y su vida tienen valor. El autocuidado es una forma de poner límites a un sistema que muchas veces exige producir, responder y sostener sin pausa.

El autocuidado proviene del campo de la salud y se refiere a las acciones conscientes que cada persona realiza para cuidar su cuerpo, su mente y sus emociones. Incluye prácticas sencillas pero esenciales, como descansar, atender una enfermedad, buscar apoyo cuando se necesita, compartir con otras personas o realizar actividades que generen tranquilidad y bienestar.

Cuidarse permite prevenir el agotamiento extremo, mejorar la calidad de vida y fortalecer las capacidades personales. Además, cuando las personas no están permanentemente cansadas o enfermas, tienen más energía para organizarse, participar en sus proyectos, asumir responsabilidades colectivas y transformar su comunidad. Por eso, el autocuidado no es solo un asunto individual: es una base necesaria para construir fuerza colectiva y avanzar juntas y juntos hacia formas de vida más justas y sostenibles

Cuidarse: un acto político en lo cotidiano

En una sociedad donde el cuidado casi siempre se da por hecho y se deja en manos de las mujeres, acciones simples como tomar un baño tranquila, dormir bien, respirar un rato, ir al centro de salud o hacer una actividad que dé alegría, se vuelven actos de dignidad y de reconocimiento. Son formas de romper la idea de que las mujeres deben estar siempre disponibles y listas para servir.

Cuando una mujer practica el autocuidado, está diciendo: “Mi bienestar es tan importante como el de quienes cuido.”

¿Y los hombres? El autocuidado también es un cambio necesario

Los hombres también necesitan participar activamente en el autocuidado. No solo por su salud, sino porque es una parte fundamental de transformar la forma en que entendemos el cuidado en nuestras familias y comunidades.

Durante mucho tiempo, a los hombres se les enseñó a “aguantar”, a no mostrar cansancio, a no pedir ayuda y a pensar que el autocuidado “no es cosa de hombres”. Estas ideas les han causado enfermedades, estrés, silencios y desconexión emocional. También han reforzado la creencia de que las tareas del hogar no son su responsabilidad, lo cual aumenta la carga sobre las mujeres. Por eso, el autocuidado en los hombres también es un acto político.

Cuando un hombre se cuida, está diciendo:

- “Mi salud importa, mi bienestar importa y también soy parte del cuidado de mi familia y mi comunidad.”

Y cuando un hombre comparte el cuidado, está diciendo:

- “El bienestar de las mujeres no es solo responsabilidad de ellas.”

Autocuidado no es aguantar más: es transformar las cargas

Cuidarse no significa aprender a soportar más cansancio, ni "ser más fuerte", ni buscar técnicas para rendir más. El verdadero sentido del autocuidado es recuperar energía para transformar la manera en que se reparten las tareas de cuidado, para que:

Tanto hombres como mujeres:

- Compartan las tareas del hogar y del cuidado.
- Tengan tiempo para descansar, estudiar, trabajar y participar en la comunidad.
- Pidan apoyo cuando lo necesiten, sin sentir culpa ni vergüenza.
- Hagan parte de redes de cuidado donde nadie se quede solo(a).



Las familias y organizaciones puedan:

- Repartir las tareas del cuidado: En la casa, el AETCR o la organización, hacer una lista simple de las tareas diarias (cocinar, limpiar, cuidar niñas y niños, acompañar a personas mayores) y repartirlas entre todas las personas, según la edad y el tiempo que tengan. El cuidado es necesario para que la reincorporación funcione.
- El cuidado no es solo tarea de las mujeres: Acordar que los hombres también se encarguen del cuidado todos los días. No es “ayudar”, es cumplir una responsabilidad. Si el cuidado se reparte mejor, las mujeres pueden trabajar, estudiar y participar en los espacios del proceso de reincorporación.
- Reconocer el tiempo que se dedica a cuidar: Conversar en grupo sobre cuántas horas se usan al día para cuidar y recordar que ese trabajo vale mucho: si se pagara, representaría una parte grande de la economía del país. Cuidar también es trabajar por la reincorporación.

El Estado y las comunidades avancen en:

- Crear servicios públicos y espacios comunitarios de cuidado.
- Acompañar a quienes cuidan y a quienes necesitan cuidado con más políticas públicas y recursos.

El objetivo no es que las mujeres tengan más fuerza para cargar solas, ni que los hombres "ayuden" ocasionalmente, sino que la carga del cuidado se reparta de manera justa y humana para todas y todos.

EL AUTOCUIDADO ES

- Descansar sin culpa.
- Alimentarse bien.
- Pedir ayuda.
- Hablar de lo que se siente.
- Hacer actividades que traigan calma o alegría.
- Buscar atención médica cuando sea necesario.
- Poner límites para no asumir más de lo que se puede.

EJERCICIO PRÁCTICO

ESCUCHAR EL CUERPO: "¿QUÉ ME DICE MI SILUETA?"

¿Cómo está mi cuerpo, mis emociones y mi tiempo frente al cuidado?

En las siguientes siluetas marquen con colores:

- Zonas donde sienten tensión o dolor: (Ej.: espalda, cuello, piernas, manos.)
- Zonas donde sienten tranquilidad o bienestar: Ej.: pecho, rostro, abdomen.)
- Lugares del cuerpo que sienten cansados por el trabajo de cuidado: (Ej.: brazos por cargar peso, pies por caminar, espalda por las tareas del hogar.)

Reflexión final:

¿Qué parte de mi cuerpo necesita un descanso?
¿Qué parte necesita movimiento?
¿Qué parte necesita cariño o cuidado?



3

MARCOS NORMATIVOS Y POLÍTICOS

a ¿QUÉ ES LA POLÍTICA NACIONAL DEL CUIDADO Y POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA NUESTRA VIDA DIARIA?

"El cuidado es un derecho. Reconocerlo y compartirlo nos permite vivir mejor y construir comunidades más justas."

En Colombia se ha generado un paso histórico: por primera vez, el cuidado se reconoce como un derecho. Esto significa que todas las personas tienen derecho a cuidar en condiciones dignas y también a recibir cuidado cuando lo necesiten.

La Política Nacional del Cuidado, presentada en el CONPES 4143 (2025), busca transformar la forma en que se organizan las tareas del cuidado en el país, especialmente para que las mujeres no sigan cargando solas con estas responsabilidades.

¿Qué busca esta política?

- Las personas que cuidan —mujeres y hombres— tengan mejores condiciones, tiempo para descansar, apoyo de las instituciones y reconocimiento.
- Las personas que necesitan cuidado —como niños, niñas, personas mayores, con discapacidad o con enfermedades— reciban atención digna.
- Se fortalezcan los cuidados comunitarios, colectivos y las formas de cuidado propias de pueblos étnicos, comunidades campesinas y rurales.
- Se reconozca que el cuidado sostiene la vida humana, la naturaleza y nuestras comunidades.

En palabras simples: la política quiere que el cuidado se comparta, se valore y se apoye desde la familia, el Estado, la comunidad y el mercado, y que nadie cargue con todo en soledad.

Principios fundamentales:

La Política Nacional del Cuidado se basa en tres ideas sencillas:

- **Corresponsabilidad**

  El cuidado no es solo tarea de las mujeres.
  Debe ser compartido entre: hombres y mujeres, las familias, el Estado, las organizaciones y la comunidad.

- **Universalidad**

  Todas las personas, sin importar su edad, género o lugar donde viven, tienen derecho a cuidar y a ser cuidadas en condiciones dignas.

- **Progresividad**

  Los cambios no ocurren de un día para otro.
  El Estado avanza poco a poco, creando servicios, programas y apoyos que mejoren con el tiempo.

Componentes principales de la política

La política se mueve en cuatro grandes áreas:

- **Servicios de cuidado**

  Creación y fortalecimiento de lugares y programas donde las personas puedan dejar a niños, niñas, mayores o personas con discapacidad mientras trabajan, estudian o descansan.

  Ejemplos:
  Centros de día, jardines, hogares comunitarios, apoyos para el cuidado temporal.

- **Protección social**

  Beneficios, apoyos y programas para quienes cuidan y no reciben pago. El objetivo es que no queden desprotegidos/as en salud, ingresos o pensión.

- **Regulación laboral**

  Promover horarios flexibles, permisos, licencias y condiciones dignas para que mujeres y hombres puedan combinar trabajo y cuidado.

- **Transformación cultural**

  Cambiar la idea de que “las mujeres cuidan y los hombres ayudan”. Promover nuevas masculinidades y una cultura donde cuidar sea responsabilidad de todas y todos.

Retos: llevar esta política al campo y a los territorios rurales

Aunque la política es nacional, uno de los mayores desafíos es llegar a zonas rurales, lugares dispersos o con poca oferta de servicios. Pues, se requiere, transporte adecuado, acceso a agua potable, centros comunitarios, apoyos para el cuidado colectivo, fortalecimiento de redes de mujeres y organizaciones.

¿Por qué esta política importa para las personas firmantes?

Reconoce que las mujeres están sobrecargadas por las tareas de cuidado y eso afecta su participación, su economía y su bienestar.

Con esta política, el Estado se compromete a

- apoyar a quienes cuidan,
- facilitar la participación en proyectos productivos y comunitarios,
- promover que los hombres compartan el cuidado,
- crear servicios y programas que alivien la carga en los hogares,
- fortalecer los saberes de cuidado que ya existen en las comunidades, como los que practican pueblos étnicos y campesinos.

EJERCICIO PRÁCTIO

A partir de las siguientes frases señala si son falsas o verdaderas:

1 “El cuidado es un derecho para todas las personas.”

Falso Verdadero

2 “La responsabilidad del cuidado es únicamente de las mujeres.”

Falso Verdadero

3 “El Estado debe crear servicios que apoyen a las familias en el cuidado.”

Falso Verdadero

4 “El cuidado no tiene nada que ver con el bienestar emocional o la salud.”

Falso Verdadero

5 “La Política del Cuidado también reconoce las formas de cuidado de pueblos étnicos, campesinos y comunidades.”

Falso Verdadero

6 “El mayor reto de la política es implementarla en zonas rurales.”

Falso Verdadero

7 “La política busca que cada mujer sea más fuerte para cargar sola con las tareas.”

Falso Verdadero

8 “Los hombres también tienen derecho al autocuidado y deben participar en el cuidado.”

Falso Verdadero

9 “La política solo propone ideas, pero no tiene acciones concretas.”

Falso Verdadero

10 “El cuidado sostiene la vida y es responsabilidad de todas las personas.”

Falso Verdadero

b ¿CÓMO SE ARTICULA LA POLÍTICA DE REINCORPORACIÓN CON LA POLÍTICA DEL CUIDADO?

La Política de Reincorporación Integral (CONPES 3931) es el conjunto de lineamientos, acciones y programas del Estado orientados a garantizar que las personas firmantes del Acuerdo de Paz construyan proyectos de vida dignos, sostenibles y en ejercicio pleno de sus derechos. Esta política no se limita a la generación de ingresos, sino que comprende dimensiones sociales, económicas, políticas, comunitarias y psicosociales, reconociendo que la reincorporación es un proceso de largo plazo que requiere condiciones materiales, bienestar emocional, acceso a servicios y participación activa en la vida comunitaria y territorial.

La articulación entre la Política de Reincorporación Integral y la Política del Cuidado es clave para una paz sostenible. Sin condiciones de cuidado, la reincorporación se vuelve incompleta, especialmente para las mujeres, quienes enfrentan mayores cargas que limitan su participación en proyectos productivos, procesos organizativos y espacios de decisión. Integrar el cuidado en la reincorporación significa crear entornos que permitan el bienestar, la corresponsabilidad y la autonomía, fortaleciendo así la permanencia en los procesos de paz, la cohesión comunitaria y la construcción de proyectos de vida dignos para mujeres y hombres firmantes.

Por ejemplo:

- Muchas mujeres firmantes no pueden participar en proyectos productivos porque deben cuidar a sus familias.
- Algunos hombres tienen dificultades para asumir estas tareas porque no fueron formados para ello o no han sido reconocidas como parte de su rol.
- En zonas rurales hay pocos servicios de apoyo, largas distancias y poca oferta institucional.

La Política del Cuidado ayuda a que estas situaciones se transformen.



Acciones de la Reincorporación que incluyen el cuidado (Resolución 2319 de 2024)

En el Anexo 1 del Programa de Reincorporación Integral (PRI) aparecen más de 200 acciones; dos de ellas se relacionan directamente con el cuidado:

- **Acción 142**

  Construir una estrategia para reconocer, redistribuir y reducir las cargas de cuidado de las mujeres en reincorporación.

- **Acción 143**

  Crear redes territoriales para fortalecer la economía del cuidado, conectándola con proyectos productivos y apuestas comerciales.

Esto significa que el cuidado debe ser tenido en cuenta al:

- Diseñar proyectos productivos (incluyendo tiempo de cuidado).
- Elaborar planes de trabajo (reconocer que no todas las personas tienen el mismo tiempo disponible).
- Crear apoyos diferenciados para mujeres, personas cuidadoras y hogares con altos niveles de dependencia.

¿Qué significa todo esto para hombres y mujeres firmantes?

Significa que:

- El cuidado es un derecho, no una obligación exclusiva de las mujeres.
- La ARN impulsa acciones para que las tareas de cuidado se compartan y no limiten la participación en la reincorporación.
- Habrá redes, procesos comunitarios y acompañamiento psicosocial para quienes cuidan.
- Los proyectos productivos deben reconocer el tiempo de cuidado e implementar acciones para garantizar la participación equitativa de hombres y mujeres.
- Se impulsará la creación y el acceso a la oferta institucional de cuidado, además de fortalecer las prácticas de cuidado propias del campo, los pueblos étnicos y las comunidades rurales.
- La reincorporación económica no se piensa solo como “trabajo productivo”, sino como bienestar integral para todas las personas firmantes y sus familias.

EJERCICIO PRÁCTIO

"ASÍ SE CONECTAN MI CUIDADO Y MI REINCORPORACIÓN"

Parte 1 Mi día a día

Instrucción:

En los dos recuadros que encuentras abajo, escribe o dibuja (como prefieras) las actividades que haces en un día normal. En el recuadro A estarán las actividades relacionadas con el cuidado que tienes a cargo; y en el recuadro B las actividades que debes cumplir dentro del Plan de Reincorporación.

Recuadro A — Mis tareas de cuidado

(Ej.: cocinar, lavar, acompañar a niños, niñas o personas mayores, llevar al médico, buscar agua, apoyar tareas escolares...)

Recuadro B — Mis actividades de reincorporación
(Ej.: proyecto productivo, estudio, capacitaciones, reuniones, liderazgo, trámites...)

Parte 2 ¿Cómo se cruzan estas actividades?

Instrucción:

Marca con un X las frases que sientes verdaderas en tu vida.
(Puedes marcar varias)

- [ ] A veces no puedo participar en actividades de reincorporación por tareas de cuidado.
- [ ] El cuidado ocupa más tiempo del que imaginaba.
- [ ] Las tareas de cuidado recaen más en mí que en otras personas.
- [ ] Me gustaría que el cuidado se compartiera más en mi familia o colectivo.
- [ ] Necesito apoyo para equilibrar el cuidado y mis proyectos.
- [ ] Siento que el cuidado no es tenido en cuenta cuando se planifican reuniones o actividades productivas.

Parte 3 Conectando con las políticas

Instrucción:

Lee estas frases y escribe al frente de cada política el número de la frase correspondiente que creas que se relaciona más con esa política.

1. Reconoce que el cuidado es un derecho.
2. Busca que las tareas se compartan entre hombres, mujeres, familias, Estado y comunidad.
3. Quiere que las personas firmantes puedan trabajar, estudiar y participar plenamente.
4. Reconoce que la carga de cuidado puede afectar la participación en proyectos productivos.

Escribe los números acá:

Política del Cuidado → _____

Política de Reincorporación → _____

Parte 4 Mi compromiso personal

Instrucción:

Escribe o dibuja algunas acciones pequeñas y posibles que puedas hacer esta semana para mejorar tu bienestar (autocuidado) y para compartir el cuidado.

Ejemplos:

"Pedir apoyo para una tarea del hogar."
"Reservar 10 minutos para descansar."
"Hablar con mi familia sobre cómo repartir mejor las responsabilidades."
"Organizar con mi colectivo un turno de cuidado para asistir a reuniones."

Mi compromiso:

Parte 5 Una idea para mi comunidad o colectivol

Instrucción:

Escribe una idea que creas que puede ayudar a que las tareas de cuidado no limiten la participación en la reincorporación.

Ejemplos:

Crear un turno comunitario de cuidado para reuniones.
Ajustar horarios pensando en quienes cuidan.
Reconocer las tareas de cuidado en la planificación del proyecto productivo.

Mi idea:

4

CREACIÓN ACCIONES DE INCIDENCIA

a ¿QUÉ ES LA INCIDENCIA POLÍTICA?

La incidencia política es el conjunto de acciones que realizamos para influir en quienes toman decisiones —instituciones, funcionarias y funcionarios, autoridades propias— sobre asuntos que afectan nuestra vida, nuestras organizaciones y nuestros proyectos productivos. Incidir es hacer que nuestra voz cuente, buscando generar cambios y transformar situaciones de desigualdad.

La incidencia busca que las decisiones públicas sean más justas y democráticas, especialmente para comunidades que históricamente han sido excluidas. Para la ciudadanía en general, la incidencia es una forma de participación activa que permite opinar, proponer y vigilar cómo se toman las decisiones que impactan el territorio, los servicios públicos, la oferta institucional, el acceso a apoyos y las oportunidades de desarrollo. A través de la incidencia, las personas no solo reciben información, sino que también pueden organizarse, dialogar con las autoridades y exigir que se cumplan sus derechos. Las acciones de incidencia mantienen vivos los derechos humanos y las democracias.

Para las personas en proceso de reincorporación, la incidencia política es especialmente importante porque permite visibilizar sus necesidades, experiencias y aportes a la construcción de paz. Incidir ayuda a que las políticas, programas y proyectos tengan en cuenta sus realidades, fortalezcan sus proyectos productivos, mejoren las condiciones de seguridad y promuevan la inclusión social y económica. Además, la incidencia fortalece el liderazgo, la organización colectiva y la confianza para participar en espacios comunitarios e institucionales, aportando a una paz más estable y duradera en los territorios.

b PASOS PARA LA CONSTRUCCIÓN DE UNA ACCIÓN DE INCIDENCIA

Para realizar una buena acción de incidencia política, el primer paso es tener claridad sobre el problema que se quiere transformar. En este caso, hablamos de situaciones relacionadas con el cuidado dentro de las organizaciones, los hogares y el territorio. Incidir no empieza hablando con las instituciones, sino entendiendo bien qué está pasando, por qué ocurre, a quiénes afecta y cómo les afecta de manera particular, así como el conocimiento de las autoridades y sus competencias.

PASO 1 IDENTIFICACIÓN DE PROBLEMÁTICAS

Para realizar una buena acción de incidencia, el primer paso es tener claridad sobre el problema que se quiere transformar. Esto significa comprender bien la situación que afecta a la organización, la comunidad o el proceso productivo, identificando sus causas y consecuencias. A esta herramienta la llamamos árbol del problema.

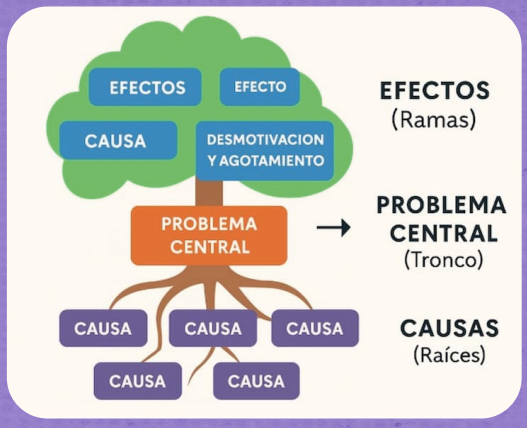
¿Cómo construir el árbol del problema?

- Identificar los principales problemas relacionados con la situación que se quiere cambiar.
- Definir el problema central, expresándolo en pocas palabras y de manera clara.
- Identificar las causas que originan ese problema (¿por qué ocurre?).
- Identificar los efectos o consecuencias que genera el problema en la vida de las mujeres, los hombres, los niños y las niñas, las personas mayores, las personas con discapacidad y la comunidad como colectivo.

Organizar la información en un esquema con forma de árbol como el que se presenta en el ejemplo, donde:

- Las causas se ubican en la parte inferior (las raíces).
- El problema principal se coloca en el centro (el tronco).
- Los efectos se ubican en la parte superior (las ramas).

Al finalizar la construcción del esquema es importante revisar el árbol completo, verificando que tenga sentido, que las relaciones entre causas y efectos sean claras y que no falten elementos importantes.



Del árbol del problema al árbol de objetivos

Una vez comprendido el problema, el árbol del problema se transforma en un árbol de objetivos, que permite pensar en soluciones concretas para la incidencia.

- Las causas se convierten en acciones necesarias (raíces).
- El problema central se transforma en el objetivo principal (tronco).
- Los efectos negativos se convierten en resultados o fines positivos (ramas).

Esta herramienta ayuda a definir con claridad qué queremos cambiar, cómo hacerlo y para qué, facilitando la planificación de acciones de incidencia más efectivas y acordes a la realidad del territorio.

C CREACIÓN DE MAPA DE ACTORES

Una vez definido el problema, el objetivo y las acciones a realizar, el siguiente paso en la incidencia es identificar a los actores sociales y políticos que tienen relación directa o indirecta con esa situación, identificando sus competencias y su capacidad en la toma de decisiones. Por esta razón, hay varios tipos de actores a tener en cuenta.

Tipos de actores

Actores primarios: Son las personas, autoridades, instituciones o entidades que tienen el poder de tomar decisiones y de realizar los cambios que se buscan. Pueden ser:

- Autoridades locales, departamentales o nacionales.
- Autoridades propias y ancestrales.
- Funcionarias y funcionarios públicos de entidades que diseñan políticas, programas o normas.
- Juntas de Acción Comunal.
- Juntas directivas de organizaciones.

Con estos actores se busca incidir directamente, ya que de sus decisiones depende la transformación del problema identificado.

Actores secundarios: Son los actores que no toman la decisión final, pero que pueden influir en quienes sí lo hacen. Entre ellos se encuentran:

- Organizaciones sociales y comunitarias.
- Medios de comunicación.
- Liderazgos locales
- Iglesias, colectivos, academia u organizaciones aliadas.
- Juntas de Acción Comunal.

Estos actores pueden ser nuestros aliados ya que ayudan a fortalecer la presión social y a respaldar las demandas que se hagan a los actores primarios.

El análisis de actores permite identificar:

- Aliados, que apoyan la causa y pueden fortalecer la incidencia.
- Contradictores, que se oponen o se benefician del problema.
- Indecisos, que pueden apoyar o no, dependiendo de cómo se dialogue con ellos.

Reconocer quiénes son los aliados más influyentes es clave para avanzar de manera estratégica.

Reconocer a quienes toman decisiones

Es fundamental identificar a las personas que toman decisiones dentro del Estado y las comunidades, en sus distintos niveles. Cada una tiene intereses, posiciones y formas de actuar que pueden convertirlas en aliadas u opositoras. Conocer estas características ayuda a definir cómo dialogar, qué argumentos usar y qué estrategias aplicar.



EJERCICIO PRÁCTIO

DISEÑO DE LA ACCIÓN DE INCIDENCIA

Teniendo en cuenta los contenidos vistos anteriormente vamos a planear una acción de incidencia para promover acciones en favor del reconocimiento, la redistribución y la reducción de las cargas de cuidado.

PASO 1 PARTIMOS DEL PROBLEMA

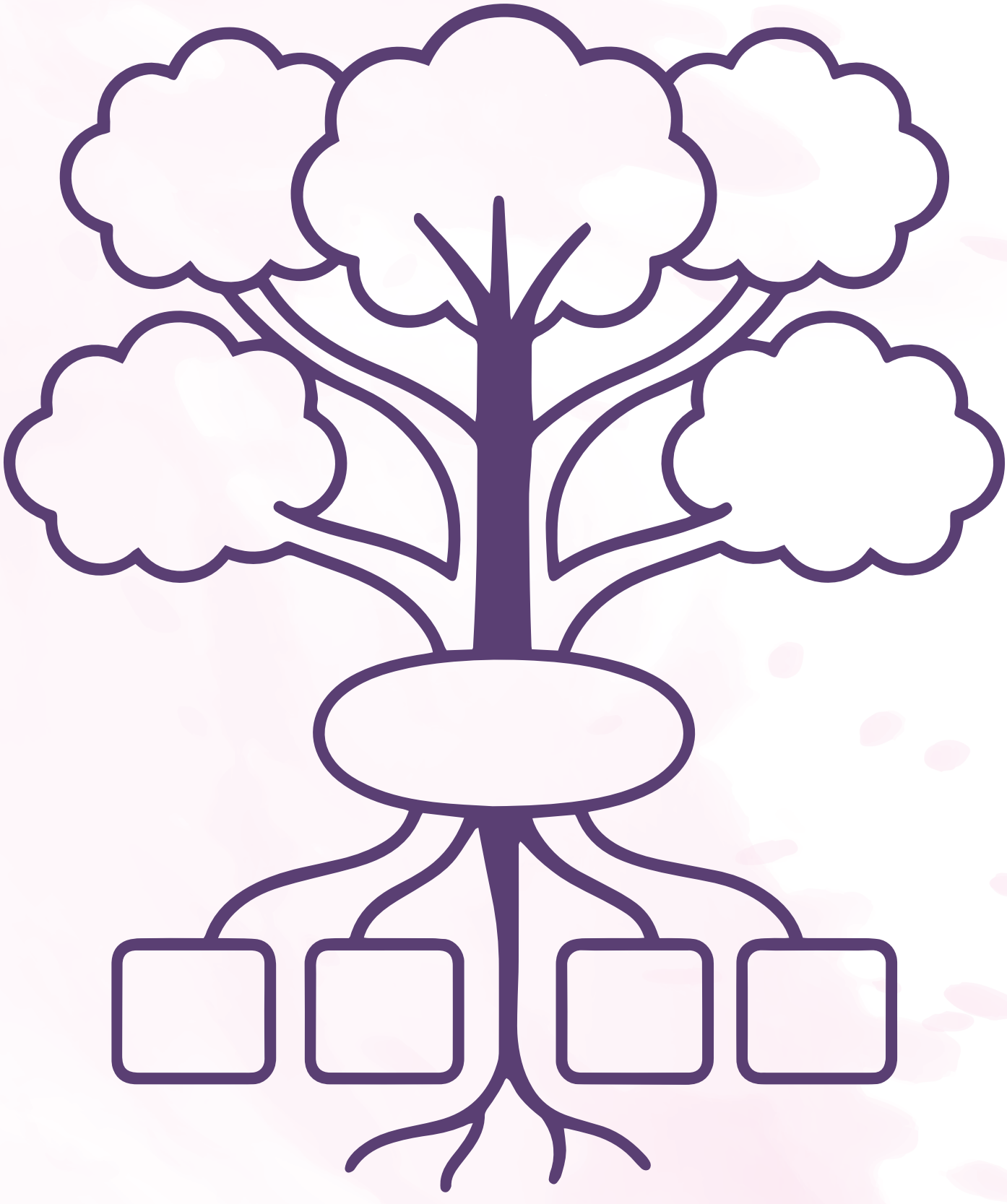
Regresa a la **página 49** y revisa las respuestas y reflexiones del ejercicio práctico “Así se conectan mi cuidado y mi reincorporación”. A partir de esa revisión en el siguiente esquema de árbol identifica lo siguiente:

Escribe en el centro:
¿Cuál es el problema principal relacionado al cuidado que afecta a nuestro proceso productivo?

Debajo (raíces):
¿Cuáles son las causas?
¿Por qué ocurre este problema?

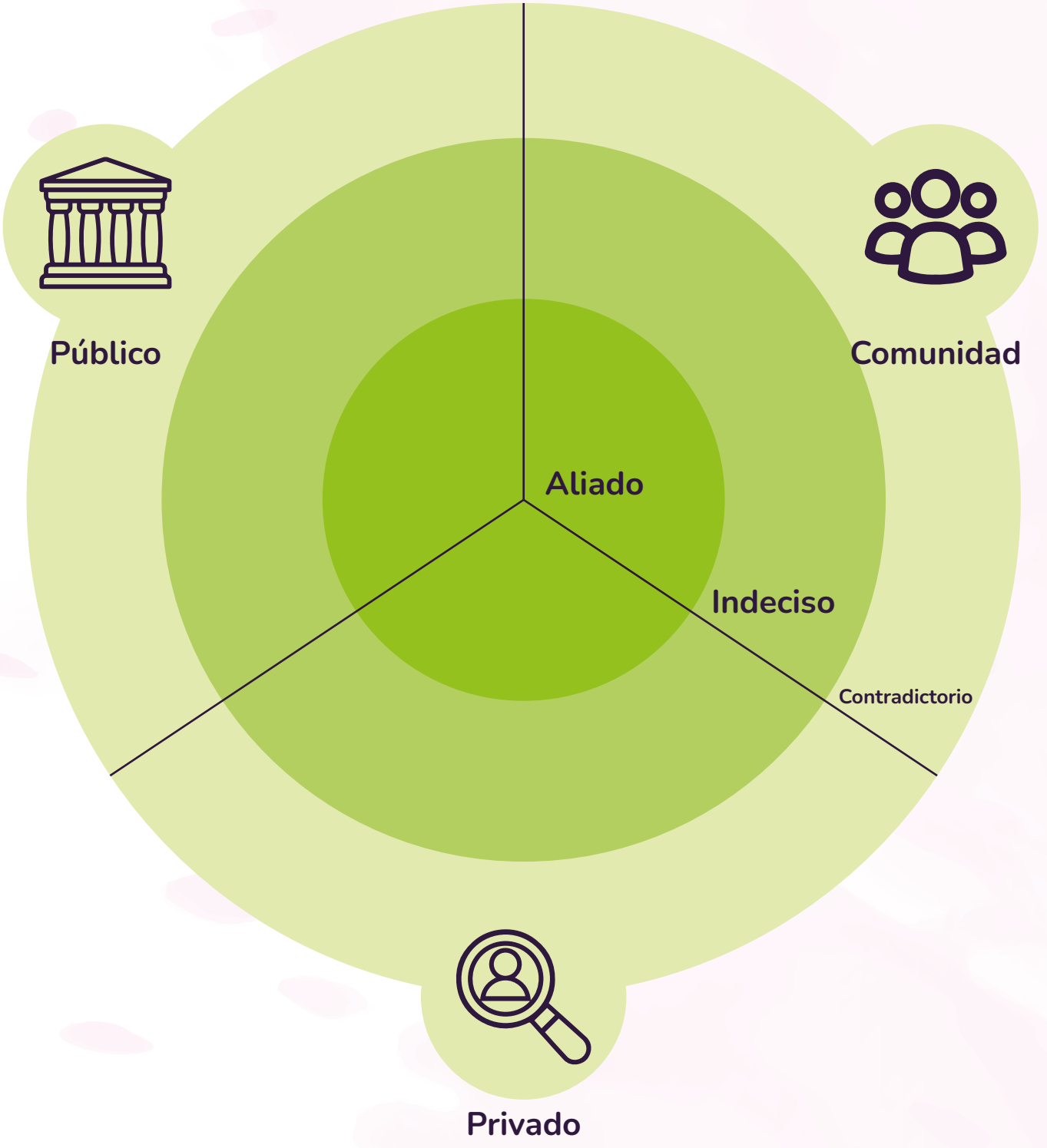
Arriba (ramas):
¿Qué consecuencias tiene para la organización, para las mujeres y los hombres de la organización, para las familias y la comunidad?

ARBOL DE PROBLEMAS



PASO 2 IDENTIFICAMOS A LOS ACTORES

En el siguiente esquema, identifica los actores involucrados en la situación que se está analizando. Para realizar este ejercicio, es fundamental retomar los insumos ya construidos por el equipo técnico, específicamente el mapeo de actores, el cual se utiliza como apoyo para el desarrollo de la Escuela.



Escribe en el esquema los actores relacionados con el problema que identifiques, dentro de la parte que le corresponde según sea un actor público (del gobierno), un actor privado o un actor de la comunidad:

Recuerda también los tipos de actores

Actores primarios

(Personas o entidades que toman decisiones)

- Alcaldía
- Contradictores, que se oponen o se benefician del problema.
- Otras Entidades públicas
- Funcionarios/as con capacidad de decisión en las entidades
- Juntas de Acción Comunal

Actores secundarios

(Personas o grupos que influyen

- Organizaciones sociales
- Liderazgos comunitarios
- Medios de comunicación
- Redes y aliados

PASO 3 ¿CÓMO SE UBICAN FRENTE AL PROBLEMA?

Clasifica cada actor en uno de estos grupos:

Aliados

Apoyan la causa y el cambio.

Indecisos

Pueden apoyar si dialogamos y explicamos mejor.

Contradictores

Se oponen o se benefician del problema.

PASO 4 ELEGIMOS ACTORES CLAVE

Responde en grupo:

- ¿Quién es el más importante para lograr el cambio?
- ¿Quién puede ayudarnos a influir?
- ¿Con quién es urgente hablar?

Elige máximo **3 actores clave.**

1. _____

2. _____

3. _____

PASO 5 DEFINIMOS LA ACCIÓN DE INCIDENCIA

Completa este esquema para cada actor clave:

Actor clave:

_____

_____

¿Qué queremos que cambie o decida?

_____

_____

¿Qué mensaje le vamos a dar?

_____

_____

¿Cómo nos vamos a acercar?
(reunión, desayuno, diálogo, foro, acción pública, acción artística o cultural, acción espiritual)

_____

_____

¿Quiénes lo harán?

_____

_____

_____

¿Qué materiales necesitamos?

_____

_____

REFERENCIAS

Agencia para la Reincorporación y la Normalización. (2018). Política Nacional para la Reincorporación Social y Económica de Exintegrantes de las FARC-EP (CONPES 3931). ARN – Departamento Nacional de Planeación.

Departamento Nacional de Planeación. (2023). Política Nacional de Cuidado: CONPES 4143. DNP.

Flores Cárate, M. A. (Coord.). (2022). Guía metodológica: Hacia una economía de cuidados [Guía dirigida a docentes facilitadores/as de formación técnica]. Fundación FAUTAPO – Cooperación Suiza.

Mesa de Economía Feminista de Bogotá, Mesa Intersectorial de Economía del Cuidado de Nariño, Mesa de Economía Feminista del Valle del Cauca, Mesa de Economía Feminista del Cauca, & Red Departamental de Mujeres Chocoanas. (2020). Voces del cuidado de mujeres rurales colombianas: Trabajo de cuidado no remunerado y COVID-19 en territorios [Guía metodológica].

ONU Mujeres. (2018). El trabajo de cuidados en América Latina y el Caribe: Una contribución al debate sobre políticas públicas (2.a ed.). ONU Mujeres – Oficina Regional para las Américas y el Caribe.

Ruta Pacífica de las Mujeres. (2024). Módulo 2: Mecanismos de participación. En el marco del Convenio 1370 entre la Agencia para la Reincorporación y la Normalización (ARN) y la Ruta Pacífica de las Mujeres. Editorial Servi Offset Ltda.