

**CUIDADO DE SÍ EN MADRES LIDERESAS DE LA COMUNA 18 DE SANTIAGO DE
CALI**

Luz Adriana Gómez M.

Yuly Tatiana Posada J.

**Universidad del Valle
Facultad de Humanidades
Trabajo Social
2025**

**CUIDADO DE SÍ EN MADRES LIDERESAS DE LA COMUNA 18 DE SANTIAGO DE
CALI**

Luz Adriana Gómez M.

Yuly Tatiana Posada J.

**Trabajo de Grado presentado como requisito para optar por el título de Trabajadoras
Sociales**

Directora de Trabajo de Grado

Amparo Micolta León



**Universidad del Valle
Facultad de Humanidades
Trabajo Social
2025**

DEDICATORIA

A mis papás, quiénes siempre han confiado en mí.

A Chey, quién siempre me enseña el mejor camino.

A Sebas, mi flaco, quién me inspira día a día.

- Luz

Como estudiante esperé pacientemente este momento, el camino fue complejo y por suerte no estuve sola, así que este trabajo se lo dedico a mi querida abuela **Stellia**, su amor y enseñanzas continúan iluminando mi camino y aunque ya no esté presente, guía mis logros inspirándome a seguir adelante. A mi papá **Luis Hernán**, por su apoyo incondicional y por enseñarme el valor del esfuerzo y la perseverancia, gracias por creer siempre en mí. A mi hermano **Luis Miguel**, mi compañero de vida, que ha compartido mis alegrías y mis desafíos. Tu apoyo me ha dado la fuerza para seguir adelante en los momentos difíciles. A mis amigos **Karen** y **Junior**, por ser un pilar en este recorrido, sus palabras de aliento y energía han sido inspiración constante, gracias por ser el respaldo que siempre necesito. A todos ustedes dedico este logro, pues sin su presencia nada de esto sería posible.

-Yuly Tatiana

AGRADECIMIENTOS

Agradezco *a mi familia*, mi mamá Sonia, mi papá Hever, mis hermanos Chey y Sebas a quienes amo con todo mi corazón y a quienes les debo lo que soy. A Cleo, Orión, Hachi y Auri quienes siempre me ven con ojitos de amor y me comparten de este en los días más agotadores.

Agradezco *a nuestra directora* Amparo Micolta, quien confió en nosotras y nos brindó las orientaciones necesarias para alcanzar este gran escalón final.

Agradezco *a Yuly*, quien más allá de ser mi compañera se ha convertido en una amiga muy especial para mí, quien día a día me demuestra que luchar sí rinde sus frutos.

Agradezco *a las lideresas del grupo “Mujeres empoderadas: Rayo de luz”* mujeres fuertes, leales, con unas formas de amar bellísimas y con esa fuerza determinante.

Agradezco a *Andrés*, quien, con su amor, me impulsa a seguir adelante.

- Luz Adriana Gómez Montaña

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que hicieron posible este trabajo. En primer lugar, agradezco a mi profesora y directora de Trabajo de Grado Amparo Micolta, por su invaluable guía, paciencia, tiempo y apoyo incondicional en cada etapa de este proceso. Su experiencia y dedicación fueron fundamentales para llevar adelante esta investigación. A las lideresas que participaron en el estudio, agradezco profundamente su generosidad, valentía y tiempo. Su disposición para compartir sus experiencias y conocimientos enriqueció significativamente este proyecto.

A mi compañera y amiga **Luz Adriana**, gracias por el esfuerzo compartido, la constante colaboración y el apoyo mutuo, juntas superamos desafíos y celebramos logros, haciendo de este proceso una experiencia gratificante. A mis amigos por el apoyo y las palabras de ánimo en los momentos difíciles, y por ser ese sostén necesario cuando más lo necesito. Finalmente, a mi familia, por su amor incondicional, paciencia y comprensión. Su apoyo fue mi motivación más fuerte para llegar a este momento.

-Yuly Tatiana Posada

TABLA DE CONTENIDO

1. CUIDADO DE SÍ Y MUJERES QUE MATERNAN: UNA DISCUSIÓN PENDIENTE.....	12
1.1 Consideraciones Generales.....	12
1.2 El cuidado de sí, un vistazo a lo ya construido. Análisis de la bibliografía consultada.....	15
1.2.1 <i>El cuidado como trabajo</i>	16
1.2.2 <i>El cuidado de sí</i>	19
1.2.3 <i>El liderazgo femenino</i>	20
1.3 La importancia de estudiar el cuidado de sí en mujeres lideresas.....	22
1.4 Objetivo general.....	24
1.5 Objetivos específicos.....	25
1.6 Objetivo práctico.....	25
2. MEMORIA METODOLÓGICA.....	26
2.1 Tipo de estudio.....	26
2.2 La recolección de la información.....	28
2.3 Técnicas convencionales.....	28
2.3.1 <i>Primer Reunión Grupal</i>	29
2.3.2 <i>Segunda Reunión</i>	30
2.3.3 <i>Entrevista semiestructurada</i>	31
2.3.4 <i>Observación participante</i>	32
2.3.5 <i>Técnicas participativas y de intervención</i>	33
2.4 Población elegida y criterios de selección.....	34
2.5 El grupo de lideresas Mujeres empoderadas: Rayo de luz.....	37
2.6 La experiencia de investigar e intervenir.....	38
3. COMUNA 18: ESPACIO DE CONSTRUCCIÓN DE LIDERAZGOS.....	41
3.1 Violencia, pobreza y vulnerabilidad.....	42
3.2 Mujeres en la comuna 18, potenciales cuidadoras.....	44
3.2.1 <i>Aldeas Infantiles SOS - Actor clave en la construcción de liderazgos femeninos</i>	45
3.2.2 <i>Aportes del Servicio de Fortalecimiento Familiar</i>	46
4. BASES TEÓRICAS. LA INTERSECCIÓN CUIDADO DE SÍ- IDENTIDAD FEMENINA- LIDERAZGO.....	48
4.1 Cuidado, cuidado de sí y estrategias de cuidado de sí.....	48
4.2 Maternidad e Identidad Femenina.....	53
4.3 Liderazgo y liderazgos femeninos (significaciones sociales).....	55
5. HALLAZGOS.....	58
5.1 Cuidado de sí, relación espíritu-cuerpo-mundo.....	58
5.1.1 <i>Primera dimensión, el espíritu</i>	59
5.1.1.1 <i>La violencia, la muerte, la dificultad del duelo</i>	61
5.1.2 <i>Segunda dimensión, el cuerpo</i>	64
5.1.3 <i>Tercera dimensión, el mundo</i>	67

5.2 Espacios de cuidado de sí. Entre lo público y lo privado.....	70
5.2.1 <i>El espacio privado: individualidad, intimidad, sexualidad</i>	70
5.2.2 <i>El espacio público: los otros, la naturaleza, la libertad</i>	76
5.3 Malabarismos cotidianos: entre la maternidad, el liderazgo y el ser mujer.....	80
5.3.1 Cuidar mientras me cuido: el aprendizaje como pilar.....	83
5.4 ¿Qué significa ser líder? La experiencia de las lideresas.....	85
5.5 Conciliaciones: formas de ser en el hacer.....	87
6. CONCLUSIONES.....	91
ANEXOS.....	109

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Información sociodemográfica de las participantes.	36
---	----

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Mapa de la ciudad de Cali dividido por comunas.	41
Figura 2. Ubicación de Aldeas Infantiles SOS en el mapa de la ciudad de Cali.	45

RESUMEN

El presente estudio aborda el cuidado como una práctica inherente a la vida humana y su relación con las responsabilidades históricamente asumidas por las mujeres. A partir de un proceso de investigación-intervención, se analizan las estrategias de cuidado de sí de mujeres madres lideresas pertenecientes al grupo Mujeres Empoderadas: Rayo de Luz de la comuna 18 de la ciudad de Cali y las significaciones que ellas otorgan a estas estrategias con relación a sus ejercicios de liderazgo.

Los resultados destacan la compleja intersección existente entre la gestión del hogar, el ejercicio del liderazgo y el cuidado de sí que responde a las particularidades de su contexto social. Se concluye que las estrategias de cuidado de sí tienen lugar en el espacio privado y el espacio público, a través de la búsqueda de espacios para gestionar las propias necesidades que reflejan la comprensión que han formado alrededor del acto de cuidarse. Finalmente, el ejercicio de su liderazgo implica una responsabilidad colectiva basada en la promoción de la educación, caracterizándose por ser activo y flexible. En este sentido, día a día estas mujeres resignifican el ser mujer, cuidadora y líder.

Palabras clave: Cuidado; Cuidado de sí; Maternidad; Liderazgos femeninos; investigación-intervención.

INTRODUCCIÓN

Las mujeres son como las aguas: cuando se unen, crecen.

Juliana Rincón Flórez¹

El cuidado, como condición indispensable para la conservación de la vida, ha sido una práctica inherente a la existencia humana. Como concepto la literatura académica indica que el cuidado es algo que atraviesa múltiples dimensiones de la vida cotidiana, incluye actividades directas como la atención física y emocional a las personas, así como la gestión de tareas domésticas, la planificación de actividades diarias, el contacto con otros y la supervisión de las necesidades de los demás. Dichas labores, fundamentales para el bienestar de la sociedad en su conjunto, han recaído históricamente sobre las mujeres, quienes tradicionalmente han asumido estas responsabilidades como parte de una identidad sociocultural.

A lo largo de los siglos, el rol de cuidadoras se ha constituido casi como un sinónimo de la identidad femenina. Basta con un análisis de los contextos socioculturales para identificar que, en gran medida, son las mujeres quienes han desempeñado y siguen siendo las responsables de esas labores; no obstante, las mujeres también requieren cuidados y enfrentan el desafío de equilibrar sus responsabilidades de cuidado con otros roles, actividades y requerimientos extra domésticos que en su cotidianidad demandan una importante cantidad de tiempo. Esta situación ha dado lugar a la denominada *doble jornada*, en la que deben conciliar sus actividades en el espacio público con las exigencias del espacio privado.

La doble jornada femenina implica, como lo describe Spitalier (2022), “la ejecución paralela de un trabajo en el espacio público y otro en el privado” (p. 41), lo que tiene repercusiones significativas en el bienestar integral de las mujeres y ha captado la atención de la literatura sobre el cuidado, asuntos que retomaremos más adelante. Organismos como el Departamento Administrativo Nacional de Estadística de Colombia [DANE] y ONU Mujeres

¹ Título de la investigación realizada por Rincón-Flórez (2021), Magíster en Geografía de la Universidad de los Andes: "Luchas por la paz andinoamazónica en el posacuerdo y el liderazgo ambiental de las Guardianas del Agua del Putumayo (2016-2022)", cuyo propósito es visibilizar el trabajo de mujeres líderes en la apropiación de su territorio.

(2020b), han señalado que el tiempo que las mujeres dedican al trabajo doméstico y de cuidados no remunerados, representa una brecha significativa en comparación con la dedicación de los hombres a este tipo de trabajo, pues, mientras ellas semanalmente invierten un promedio de 50.6 horas, ellos por el contrario cuentan con un aproximado de 23.9 horas. Esta disparidad genera tensiones que afectan el bienestar psicoemocional y físico de las mujeres, limitando su capacidad para cuidar de sí mismas y aumentando la sobrecarga en las responsabilidades domésticas.

Los esfuerzos de los movimientos de mujeres para visibilizar y promover la participación femenina en diversos espacios, los avances en materia de equidad de género, de promoción de la igualdad y de empoderamiento femenino han sido históricos, las mujeres continúan enfrentando grandes desafíos para lograr el equilibrio entre la carga de responsabilidades de su vida personal, con la vida laboral y familiar. Venticinque (2015) afirma que en la actualidad los movimientos de mujeres han realizado aportes significativos, tanto de manera práctica como teórica en relación con lo femenino y lo masculino, el género y las violencias, permitiendo el desarrollo de formas de visibilidad y participación en el escenario latinoamericano, específicamente, en contextos de adquisición de poder y liderazgos organizacionales, colectivos o comunitarios, surgiendo entonces la necesidad de encontrar consensos entre sus responsabilidades como madres, cuidadoras, lideresas, así como en otros ámbitos.

Aun cuando existen trabajos académicos que abordan la conciliación de las mujeres entre sus trabajos dentro y fuera de sus hogares, estos estudios apenas han comenzado a analizar el trabajo de las mujeres en sus hogares versus el trabajo que llevan a cabo en sus comunidades barriales como lideresas y en conexión con ello las acciones orientadas al cuidado de ellas mismas. Por consiguiente, el presente trabajo de grado buscó explorar las estrategias de cuidado de sí que mujeres lideresas emplean en su trabajo diario. La población elegida contó con las siguientes particularidades: mujeres que son madres, desarrollan labores de cuidado en sus familias y realizan procesos de liderazgo en la comuna donde habitan. Así pues, el tema central se enfocó en el reconocimiento del cuidado de sí mismas, en tanto que el cuidado de otros debe suponer un cuidado propio, el cual, en la población estudiada, debe darse en un contexto que implica el desenvolvimiento en el espacio público y el espacio privado.

Para alcanzar los objetivos propuestos, se realizó una investigación-intervención que surgió en el marco de nuestra práctica académica profesional y en sintonía con la misión que tiene el Trabajo Social como disciplina académica que promueve el cambio, el desarrollo social y el fortalecimiento de las comunidades². Para ello se implementaron técnicas cualitativas de recolección de datos con un análisis del mismo corte de la información recopilada. De esta manera, se obtuvo una visión integral de las estrategias, concepciones y conciliaciones de las madres lideresas en relación con el cuidado de sí mismas, mientras desempeñan sus roles de liderazgo y cuidado, durante los años 2023 y 2024.

Así pues, la intervención, como lo señala Mosquera-Rosero (2006) estuvo intrínsecamente relacionada con la construcción de saberes, los cuales responden a un contexto específico. Esta conexión con el entorno permite identificar aspectos fundamentales de los sujetos: sus emociones y experiencias, los cuales son resultado de sus interacciones con otros, permitiendo reconocer una pluralidad de saberes, logrando así una intervención tanto dinámica, como participativa. Dicho enfoque trascendió la visión jerarquizada entre la población y quienes escriben este trabajo como profesionales, ya que los enfoques teóricos convencionales suelen ser rígidos, tienden a invisibilizar otras formas de percibir el mundo y de relacionarse.

A partir de esta investigación-intervención, se reconocieron características específicas de la población estudiada, considerando aspectos como: la edad, la ocupación y la composición familiar, entre otras; esto con el fin de precisar la lectura comprensiva de sus estrategias frente al cuidado de sí, especialmente considerando que se trata de mujeres que desempeñan labores de cuidado, mientras simultáneamente ejercen roles de liderazgo en el territorio donde habitan: la Comuna 18 de Cali (Colombia).

El contenido de este documento se estructura en cinco capítulos organizados de la siguiente manera: Los capítulos 1, 2 y 3 se dedican a explorar los fundamentos teóricos que ayudan a la comprensión del tema en cuestión, los antecedentes investigativos en torno a las mujeres, el trabajo de cuidados y el cuidado de sí, los aspectos metodológicos y el contexto socio económico del lugar donde se hizo el estudio. También, se presentan antecedentes que justifican la

² La práctica Profesional, hace parte de la malla curricular del pregrado de Trabajo Social en la Universidad del Valle (en Cali, Colombia) siendo esta de carácter obligatoria y con una duración de dos (2) semestres.

pertinencia de la investigación, además de describir su diseño metodológico y el tipo de estudio realizado en el que se incluyen, entre otros, el sistema de recolección de información empleado y las características de la población participante. Se plantean además las reflexiones producto de las experiencias identificadas en el desarrollo del proceso, dando como resultado el reconocimiento del marco contextual que permite comprender los hallazgos expuestos en la segunda parte de la actual investigación.

Los capítulos 4 y 5, se centran en los hallazgos y el análisis de los resultados obtenidos. En estos capítulos, se detallan los principales descubrimientos derivados del proceso investigativo, todo ello a través del análisis de la información obtenida a través del trabajo de campo durante la práctica académica de Trabajo Social. Finalmente, se presentan las conclusiones que emergen del estudio.

Adicionalmente, el documento incluye anexos que contienen la documentación detallada de las actividades realizadas, proporcionando evidencias del desarrollo del objetivo práctico acordado con la población participante. Estos anexos sirven como complemento esencial, ofreciendo una visión completa y transparente del proceso investigativo y de las acciones implementadas en el marco de este estudio.

1. CUIDADO DE SÍ Y MUJERES QUE MATERNAN: UNA DISCUSIÓN PENDIENTE

1.1 Consideraciones Generales

Estudios sobre las mujeres y el cuidado coinciden en afirmar que históricamente el cuidado ha estado atravesado por un sistema patriarcal que carga a las mujeres con esta responsabilidad, lo que conlleva a la existencia de grandes desafíos en términos de igualdad de oportunidades, participación laboral y desarrollo personal en contraste con asignaciones que la sociedad ha hecho a los hombres (Bonavitta, 2020; Cagigas-Arriazu, 2000; Fernández-Álvarez, 2006; Peralta, y Olivarría, 2022).

Con lo anterior, y esclareciendo que todas las personas necesitamos cuidarnos, es crucial analizar cómo las estrategias de cuidado de sí se integran en un complejo entramado de relaciones y circunstancias, reconociendo la importancia de priorizar ese cuidado (el cuidado de sí), como parte de la cotidianidad de quienes ejercen dichas labores, mientras median entre las demandas externas y las necesidades individuales.

Recientemente ha surgido un reconocimiento paulatino de conceptos como el bienestar personal y el autocuidado, comprendiendo su papel fundamental para el desarrollo integral de los individuos (Escobar-Potes *et al.*, 2011; Fundación Silencio [FUNDASIL], 2022; Melo-Ayala y Trujillo-Chaparro, 2017). Esta comprensión ha avanzado progresivamente hasta llegar al concepto del cuidado de sí, concepto que considera al sujeto en su complejidad, le reconoce como un completo que tiene derecho a un desarrollo personal, emocional, físico y profesional digno, subrayando la importancia de atender todas las dimensiones humanas para una vida plena y satisfactoria.

El bienestar, según Nazar-Beutelspacher y Zapata-Martelo (2000) se entiende como "un estado del ser o un conjunto de actividades que resultan de las capacidades individuales, poniendo en el centro de su evaluación a las personas y su libertad para elegir" (p. 91). En otras palabras, se refiere a un estado o conjunto de acciones que emanan de las habilidades y potencialidades de cada individuo, los cuales son directamente impactados por los contextos

sociales, económicos y culturales, en la capacidad de elección y en la experiencia de bienestar de las personas, aunque la libertad de elección no siempre es absoluta y puede estar condicionada por diversos factores.

Es pertinente, además, establecer la diferencia entre bienestar y cuidado, ya que, mientras que el bienestar se refiere al estado general de sentirse bien en diversos aspectos de la vida, el cuidado se enfoca en acciones tanto conscientes y deliberadas, como inconscientes y naturalizadas para preservar y mejorar ese estado de bienestar. Teniendo en cuenta esto, el presente trabajo se centró en identificar las estrategias de cuidado de sí en mujeres líderes pertenecientes a una Organización de Cali (Colombia), la relación con el trabajo de cuidado que ellas realizan como madres en sus hogares y como líderes en sus comunidades, tomando en cuenta la carga de responsabilidades y el equilibrio que ellas mantienen para cumplirlas.

Ahora bien, reconocer la importancia del cuidado, tanto externo (biológico), como interno (psicoemocional), al momento de velar por otros/as, es crucial en la búsqueda del bienestar, especialmente considerando las complejidades que enfrentan las mujeres, quienes históricamente han sido relegadas de roles considerados tradicionalmente fuertes y públicos, predominantemente masculinos. A pesar de los cuestionamientos desde perspectivas feministas y enfoques críticos, en el imaginario social aún persisten distinciones de género respecto al bienestar, ya que, como lo expresan Nazar-Beutelspacher y Zapata-Martelo (2000), existen condiciones específicas en esferas privadas y públicas que, asociadas al contexto social, histórico y cultural, constituyen limitaciones determinantes para que las mujeres alcancen el bienestar.

En Colombia, generacionalmente se han otorgado componentes femeninos o masculinos a diversos roles, como en el liderazgo, acción ejercida mayoritariamente por hombres. Por tanto, la presente investigación incluyó el análisis de las expectativas que recaen sobre las mujeres al ser madres y, además, al participar en procesos de liderazgo, entendiendo que, como se ha mencionado anteriormente, para brindar un cuidado efectivo, afectivo y sostenible a los demás, es necesario atender las propias necesidades físicas, emocionales y psicológicas.

Como parte de nuestra formación universitaria, al iniciar nuestra práctica profesional fue necesario realizar una caracterización de Aldeas Infantiles SOS (en Cali, Colombia), entidad a la que estuvimos vinculadas como parte del programa del primer nivel de la práctica profesional en Trabajo Social; este ejercicio nos llevó a identificar las poblaciones atendidas en los dos servicios ofrecidos por la Organización y a su vez el quehacer del Trabajo Social en cada uno, por lo que, a medida que interactuamos con los y las profesionales del Centro y conversábamos sobre la complejidad alrededor de la dinámica del cuidado en la Organización, surgió un profundo interés en ahondar sobre dicho tema.

Posteriormente, a raíz de la simultaneidad de dicha práctica con la asignatura Seminario de monografía, inicialmente planteamos el tema *El cuidado como trabajo remunerado y su articulación en prácticas de autocuidado de las referentes afectivas de Aldeas Infantiles SOS, programa Valle*, con las madres y tías³ que allí trabajan cuidando a niños, niñas y adolescentes (NNA). No obstante, como resultado de cambios en la estructura organizativa del trabajo a realizar como parte de dicha práctica, fuimos asignadas de forma permanente al Servicio de Fortalecimiento Familiar el cual no tiene relación directa con la población anteriormente mencionada, por lo que, al continuar con el programa de práctica, hicimos un diagnóstico que precedió el planteamiento de una propuesta de intervención con el objetivo de trabajar con una nueva población perteneciente a dicho servicio.

Es así como dentro de la propuesta final, uno de los objetivos correspondió a los liderazgos de la Comuna 18 de Cali, que para ese momento ya estaba conformado por un grupo de mujeres. Se inicia entonces con la ejecución de diversos talleres de carácter participativo, alrededor de temas de interés expresados por la población, lo que en últimas permitió direccionar nuestros esfuerzos al estudio del cuidado de sí de las mujeres lideresas, en intersección con los aspectos del cuidado, la maternidad y el liderazgo.

³Las madres y tías son las referentes afectivas encargadas del cuidado diario de niños, niñas y adolescentes en el servicio de acogimiento de la organización

1.2 El cuidado de sí, un vistazo a lo ya construido. Análisis de la bibliografía consultada

La revisión bibliográfica sobre investigaciones relacionadas con el tema de estudio, es decir, las *estrategias del cuidado de sí en relación con el trabajo de cuidado que realizan madres lideresas*, da cuenta del creciente interés alrededor de las conceptualizaciones posteriores al *bienestar*, tales como el autocuidado, el cuidado al cuidador y, en relación con el tema de interés: el cuidado de sí. Ahora bien, estos estudios se desarrollan en diversas áreas del conocimiento, reconociendo que el análisis del cuidado implica un proceso multidimensional que abarca lo psicoemocional, lo sociocultural y lo económico, entre otros.

Como referencia, desde Trabajo Social los estudios de cuidado han tomado fuerza, principalmente en los estudios de familia. Por ejemplo, en la Escuela de Trabajo Social de la Universidad del Valle, se encuentra el Grupo de Estudios de Familia y Sociedad que se dedica a la investigación relacionada con la familia en distintas áreas, una de ellas, la intersección entre familia y salud, y en ésta lo relativo al cuidado, explorando dimensiones emocionales y sociales tanto de los individuos como de las familias.

Del análisis de la literatura hallada se desprenden dos campos principales de estudio: el campo de la salud y el bienestar, y el de las ciencias sociales y humanas. El primer campo, presenta una exploración dada principalmente desde la Enfermería y la Terapia Ocupacional, en donde las investigaciones abordan las interacciones entre cuidadores y personas vulnerables (García-Cueto y García-Martínez, 2017; López-García, 2016), cuya condición de discapacidad, enfermedad u otro, requiere una atención y compromiso que garantice el bienestar, independientemente de si los cuidadores(as) tienen o no un vínculo familiar con la persona cuidada; en otras palabras, los estudios se relacionan con la relevancia del cuidado para la preservación de la vida y la protección de la salud.

El segundo campo, posee aportes procedentes de disciplinas como la Sociología, la Pedagogía y el Trabajo Social, entre otras, las cuales presentan enfoques históricos, filosóficos y prácticos relacionados con la relevancia del cuidado para el sostenimiento de una sociedad en

donde persista el bienestar (Hackspiel, 1999; Lara-Lara y Vera-Pulgarín, 2022). En dicha revisión se recopilieron documentos bibliográficos que involucran el ámbito local, el nacional y el internacional⁴. Estos documentos incluyen artículos, libros, tesis de maestría y doctorado, entre otros, los cuales enriquecen y complementan el panorama del estudio del cuidado y sus implicaciones en distintos contextos.

Igualmente, la bibliografía consultada que antecede a este estudio muestra que el cuidado hace parte de las necesidades humanas, haciendo una contribución importante tanto a las economías nacionales, como al bienestar individual y de la sociedad en general (Organización Internacional del Trabajo [OIT], 2019). No obstante, la investigación documental ha revelado también la existencia de lagunas en esta temática en contextos específicos, lo cual se vuelve aún más evidente cuando se trata del cuidado dirigido hacia aquellos que cuidan a otros, en especial en contextos vulnerables en dónde toman protagonismo procesos de liderazgo femenino, siendo este el lugar donde encontramos espacio para el presente trabajo de grado.

A continuación, se agrupa en tres subapartados lo hallado en la revisión bibliográfica realizada y clasificada en los dos campos antes enunciados; estos son: el cuidado como trabajo, el cuidado del sí y el liderazgo femenino.

1.2.1 El cuidado como trabajo

Inicialmente se reconoce que el cuidado puede interpretarse en dos direcciones: el trabajo de cuidado remunerado y el no remunerado. Esta situación en la literatura revisada presenta el concepto de doble presencia (Balbo, 1994, citada en Micolta-León, 2021 p. 198), y su arraigo histórico, exponiendo el papel protagónico que las mujeres históricamente han tenido en la labor de cuidado, lo que se suma al rol secundario otorgado a la mujer en el mercado laboral y un sistema construido por y para los hombres⁵. En este sentido, Cubillos y Monreal (2019), explican

⁴ Investigaciones desarrolladas principalmente en el contexto latinoamericano en los últimos 50 años.

⁵ La doble presencia es el nombre propuesto por la socióloga italiana Laura Balbo, a finales de la década de los 70 del pasado siglo, para representar la situación que caracteriza la vida de la mayoría de las mujeres en las actuales sociedades industrializadas. Este nombre evidencia la vida cotidiana de aquellas féminas que deben afrontar la actividad laboral y el trabajo doméstico-familiar como único panorama viable e ineludible (Ruiz-López *et al.*, 2017).

que los análisis al respecto se adentran particularmente en la doble función económica que ha recaído sobre las mujeres, pues ellas no sólo impulsan el crecimiento productivo, sino que también asumen la crucial responsabilidad del cuidado de la vida, del hogar y de la familia. En esta misma línea, autores como Franzoni y Camacho (2007), relatan cómo a pesar de que en las últimas décadas las mujeres han ingresado masivamente en el mercado laboral, no han dejado de lado los requerimientos de la vida cotidiana en sus hogares y, si bien en el contexto latinoamericano las políticas públicas presentan avances significativos para crear medidas conciliatorias, prevalecen características sexuales y económicas, ya que las políticas planteadas incluyen casi exclusivamente a aquellas mujeres asalariadas en empleos formales y por tanto, excluyen a mujeres pobres y con trabajos informales.

Sumado a lo anterior, estos estudios subrayan la necesidad de considerar la importancia del trabajo de cuidado de las mujeres a la cohesión social, el bienestar tanto individual como colectivo y el sostenimiento mismo de la economía, pues ponen en discusión el reconocimiento de la aportación económica realizada por la población femenina. Sobre esto, autores como Zibecchi (2014), manifiestan que, actividades cotidianas como la preparación de alimentos, la limpieza y el cuidado de los miembros del hogar, aun cuando carecen de una compensación monetaria directa, generan valor tanto para la sociedad en su conjunto como para aquellos que se benefician directamente de estas labores, no únicamente en un sentido social, sino como contribución al capital, situación que al ser analizada por el DANE (2023), arrojó que la economía del cuidado, impulsada principalmente por el trabajo doméstico no remunerado contribuyó con 462.295 miles de millones de pesos colombianos.

A su vez, Carrasquer-Oto (2013), realiza un análisis a partir de 3 ejes:

desigualdades de género, la identidad y la posición de la mujer en el mundo moderno. A partir de estos la autora plantea que el trabajo de cuidado “La cara visible de la “querelle des sexes”... la cara oculta de los grandes relatos que han abordado las transformaciones en las sociedades occidentales de capitalismo avanzado, como los propuestos por Anthony Giddens o Zygmunt Bauman. (p. 92)

Por ende, el poco reconocimiento de este fenómeno no es algo aislado, sino que está interconectado con las cuestiones centrales de género y la dinámica sociocultural contemporánea,

relegado a un segundo plano en los discursos más amplios sobre el desarrollo y el cambio social. Esos discursos desconocen que el trabajo de cuidado representa un componente fundamental en la construcción de la realidad social y económica, actuando como un indicador crítico de relaciones de género y estructuras de poder. Con relación a esto, Tribín *et al.* (2022), postulan que, debido a la carga desigual de cuidado, las mujeres tienen una desventaja significativa en su poder de negociación dentro del hogar y en su autonomía para tomar decisiones que afectan su vida personal, siendo evidente una relación desequilibrada de poder entre hombres y mujeres. Rodríguez-Salido (2007), le atribuye dichos planteamientos al patriarcado, destacando que no sólo es un medio de privilegiar a los hombres, sino también una estrategia para conservar servicios de cuidado que les exima de responsabilidad.

Queda claro entonces que, en los últimos años el concepto de trabajo de cuidado ha tomado fuerza gracias a los movimientos de mujeres y a los estudios de familia y género, reflejados en la economía social que ha evolucionado hacia lo que actualmente se nombra como *la economía del cuidado*. Autoras como Cristina Carrasco expresan la estrecha relación entre trabajar cuidando (salarialmente o no), con el próspero desarrollo de las sociedades, puesto que “desde las comunidades más primitivas hasta nuestras sociedades actuales, los trabajos de cuidados –directos e indirectos- han ocupado una parte importante de nuestro tiempo -y nuestra energía-, mayor que el tiempo que dedicamos al mercado” (Carrasco-Bengoa, 2013, p. 48), dicha autora explica además que, para la producción capitalista es esencial mantener el trabajo de cuidado invisible, ya que esto permite trasladar los costos que se generan en el mercado hacia el ámbito doméstico y familiar.

Las anteriores afirmaciones, junto al análisis bibliográfico realizado, permitió una conclusión unánime: la mujer se encuentra casi que forzada a realizar verdaderos *malabares* para gestionar la carga de responsabilidades y el tiempo que tiene para cada tarea. Cortés (2007) lo describe como la experiencia diaria de las mujeres caracterizada por una negociación constante que resulta en la dificultad de sentirse **a gusto** en un mundo diseñado bajo un modelo masculino, perpetuando el rol de la mujer abnegada, económicamente inestable que a pesar de trabajar cuidando, no tiene espacio para cuidar de sí misma.

1.2.2 El cuidado de sí

La discusión anterior, introduce en la necesidad de hablar del cuidado de sí en mujeres que trabajan cuidando de otros. Los estudios sobre el cuidado de sí se han dirigido principalmente a cuidadoras en el ámbito de la salud, por lo que, se han explicitado como acciones que se usan para el mejoramiento del bienestar integral de quienes tienen a cargo situaciones de constante tensión y estrés en los contextos hospitalarios. Ejemplos de ello son estudios como *El cuidado del cuidador que afronta enfermedades crónicas*, de Barrera-Ortiz (2000), y *Estrés en la enfermería: el cuidado del cuidador* de Mingote-Adan y Pérez-García (2003), los cuales abordan el tema desde una perspectiva clínica.

No obstante, cuando esos trabajos son transversalizados con aquellos realizados desde la Pedagogía, el Trabajo Social, la Psicología y la Filosofía, los estudios consultados expresan que el cuidado de sí es un aspecto ahora relevante debido a los efectos que existen acorde a lo que se conoce como la *sobrecarga de cuidado*, buscando actuar como prevención al fenómeno *BurnOut* o Síndrome del cuidador quemado (Charry-Higuera, M., Escobar-Serrano, M., y Micolta-León, A., 2021; Sarrazin-Martínez (2021) ; Rosales-Gutiérrez y García-Becerra, 2022). Estos análisis, se enfocan primordialmente en los efectos de naturaleza bio-psíquica, los cuales se hacen evidentes a través de la manifestación concreta de síntomas psicosomáticos como: dolor físico, irritabilidad, dificultad para concentrarse, insomnio, pérdida de apetito y, en casos más extremos, depresión, trastornos de ansiedad o abuso de sustancias psicoactivas (Obando-Cabezas *et al.*, 2020; Sarrazin-Martínez (2021)). Este enfoque destaca la intrincada relación entre los aspectos biológicos y psicológicos, subrayando cómo la labor de cuidado puede tener una repercusión significativa en la salud integral de los cuidadores, considerando las consecuencias laborales, sobre su propia salud, sobre la vida afectiva y también la relacional.

Sumado a ello, fue posible reconocer que diferentes filósofos y corrientes de pensamiento han abordado el tema del cuidado de sí de diversas formas. Los enfoques específicos al respecto varían dependiendo del contexto cultural y filosófico. Oñate *et al.* (2017), por ejemplo, reflexiona sobre el uso de los términos cuidado y cuidar como conceptos que recogen el radicalismo de la atención, el ser cuidadoso porque “tiene importancia para mí” (p. 21), de la misma forma que

plantea el concepto de *constelación del cuidado de sí mismo* como una recopilación del cuidado del cuerpo, el alma, la mente y el mundo. Asimismo, Muñoz-Franco (2009), ubica el cuidado de sí como categoría global que contribuye a la promoción de la salud, identificando en su estudio cómo hombres jóvenes, llegan a adoptar dicha categoría como respuesta al mantenimiento del bienestar en salud y cómo esto es construido a partir del ámbito social.

Lo expuesto anteriormente también es compartido por Vásquez-Rodríguez (2020), quien retoma que el cuidado de sí conlleva el cumplimiento de unas categorías que divide en 3: el cuidado físico, el mental y el espiritual; estas categorías se desarrollan tanto en el individuo consigo mismo como con los otros. En este sentido, aquellos que han investigado sobre el cuidado de sí llegan al mismo punto, el cuidado de sí no es solo una cuestión individual, sino que se extiende en la medida en que interactuamos y nos relacionamos con el entorno. Por lo que, como lo plantean Charry-Higuera, M., Escobar-Serrano, M., y Micolta-León, A. (2021) y Vásquez-Rodríguez (2020), y otros autores afines (Foucault, 1996; Lanz, 2012; García-Restrepo, 2014), citados por dicho autor, el cuidado de sí no puede ser segmentado en compartimentos estancos, sino que debe ser abordado de manera holística, lo cual implica atender a las necesidades físicas, cuidar la salud mental y nutrir el espíritu, al tiempo que se reconocen las interconexiones entre estas esferas y su influencia en nuestras relaciones y experiencias compartidas.

1.2.3 El liderazgo femenino

Pese a que la discusión se ha centrado en mujeres cuidadoras, el interés de esta investigación implicó hacer una revisión del cuidado de sí a partir de los liderazgos, particularmente desde el liderazgo femenino comunitario. Por tanto, se exploraron, específicamente, aquellas acciones comunitarias lideradas por mujeres, quienes, en este contexto investigativo, cuidan y lideran.

Si bien gran parte de los estudios de liderazgos femeninos se han desarrollado principalmente desde el campo de las ciencias sociales, donde se destacan la Sociología, la Educación Popular y el Trabajo Social; al realizar una búsqueda transversalizada con el cuidado y

cuidado de sí, este se dirige especialmente al campo de la salud, partiendo exclusivamente del *lidero para cuidar y no lidero y cuido*. Estos estudios tales como *Vocación y liderazgo en la gestión de cuidados de enfermería*, *Participación y liderazgo en la gestión del cuidado de enfermería desde la perspectiva de Diane Huber en tres IPS* (Díaz-Pérez *et al.*, 2011; Moran-Vera *et al.*, 2023), o *Cuidando al cuidador: programa Cuídate para cuidar* (Obando-Cabezas *et al.*, 2020), coinciden en no considerar el cuidado y el liderazgo como conceptos complementarios, sino que los distinguen como acciones interdependientes. Estos estudios se fundamentan en la premisa de que para liderar de manera efectiva es necesario cuidarse primero, en lugar de adoptar la perspectiva de "cuidar y liderar simultáneamente".

Respecto al cuidado del sí, y abarcando la población elegida, la revisión documental no arroja precisiones significativas, si bien se identifican componentes útiles para el interés de esta investigación, estos no suelen estar de manera explícita, presentándose como un ejercicio más interpretativo. Es así como los hallazgos desde las ciencias sociales están orientados especialmente hacia los desafíos y ventajas que enfrentan las mujeres que ejercen roles de cuidadoras y de lideresa. Castelar (2015), explora los mismos, siendo referente del reconocimiento de múltiples perspectivas sobre esta problemática a partir de una lente de género e interseccionalidad. Sus reflexiones se centran en la relación entre el liderazgo comunitario y la vida personal, este autor aborda las exigencias personales y la necesidad de equilibrar la vida privada y pública, además de analizar aquellas habilidades que son necesarias para la gestión coherente entre ambas áreas. Esto último, permite a esta investigación comprender que la gestión lleva a la conciliación de las acciones realizadas por mujeres que lideran más allá de lo personal y lo público, lo que puede entenderse a partir de 3 componentes: la vida personal, la vida familiar (en ésta de manera importante lo maternal) y la vida comunitaria.

Por otro lado, textos como *las redes del cuidado: madres comunitarias y vínculos que protegen* o *Maternidad en red: comunidades digitales de crianza como espacios de deconstrucción de la identidad en la maternidad*, *Las mujeres, el liderazgo y la paradoja de la prioridad*, *Identificación de necesidades y problemáticas de un grupo de mujeres: fortalecimiento en liderazgo comunitario desde una perspectiva de género*, dan cuenta de la importancia de las redes del cuidado para las madres comunitarias, entendiendo entonces que las actividades

desarrolladas por dicha población deben estar acompañadas de actores sociales que brinden apoyo, ya que, si bien se exigen algunos lineamientos para el cuidado del otro, el cuidado propio no puede ser minimizado, pues ambas comparten un eje en común: el cuidado.

Sin embargo, a pesar de la importancia de estos estudios, existen vacíos en la literatura sobre el cuidado de sí y su relación con los ejercicios de liderazgo, dichos vacíos representan una falta de comprensión de los roles de las mujeres, quienes incluso en contextos de empoderamiento, están influenciadas por los roles de género predefinidos. Es evidente, por tanto, que no suele preguntarse por aspectos subjetivos respecto a la salud mental de las personas que realizan actividades asociadas al liderazgo en el marco de una comunidad u organización, entendiendo esto a la luz de sus responsabilidades y los tiempos con los que éstos cuentan. La situación puede complejizarse agregando el factor género a dicha actividad, y aunque si bien en el presente estudio no se pretendió abordar lo relacionado con el género como categoría central, es importante reconocer dicha singularidad, pues enriquece el análisis a la hora de investigar, ya que estas mujeres siguen siendo madres al tiempo que gestan procesos de liderazgo en sus territorios.

Finalmente, se reconoce que existe una escasez considerable de investigaciones sobre el cuidado personal y el autocuidado en mujeres líderes en procesos comunitarios. La bibliografía disponible sobre este tema es limitada y está principalmente dirigida a otras profesiones y grupos poblacionales. Por tanto, este estudio contribuye significativamente a enriquecer el campo del conocimiento sobre el cuidado y sobre los liderazgos femeninos, además de promover la discusión al respecto.

1.3 La importancia de estudiar el cuidado de sí en mujeres líderes

En la sociedad colombiana, y muy probablemente en otras comarcas, el cuidado contiene una carga de responsabilidades de género altamente identificadas, asignadas principalmente a las mujeres. Dentro de esto, el cuidarse se presenta como una dimensión crucial que implica actitud, pensamiento y acción hacia uno mismo, asumiendo la responsabilidad y realizando cambios a través de la reflexión y la toma de posición. Charry-Higuera, M., Escobar-Serrano, M., y

Micolta-León, A. (2021), lo exponen como un tema de trabajo trascendental por la carga desproporcionada a las mujeres y, para esta investigación lo es en concordancia con lo que conlleva una carga que pocas veces se suelta y que, en gran medida, deja de lado el cuidado de sí como elemento fundamental para cuidar de otro o de unos otros.

Como estudiantes de Trabajo Social, surgió en nosotras un genuino interés respecto al cuidado, específicamente, en las dinámicas existentes alrededor del tema del **cuidado al cuidador** pues, es necesario abordar dicho tema en el territorio Colombiano para contribuir al reconocimiento de su relevancia no sólo en el ámbito social, sino también económico, pues según cifras oficiales, expuestas en el *Boletín estadístico: Cuidado no remunerado en Colombia: brechas de género* (2020a) en el país el trabajo del cuidado para ese año contribuyó en un 20% al PIB, lo que además destaca la importante brecha de género existente y que desde el Trabajo Social se pretende atender como parte del interés de la profesión por la promoción de la equidad, la justicia social y el bienestar integral de la persona humana⁶.

En la misma línea, a través de los procesos formativos se ha profundizado en la comprensión de los factores históricos, socioculturales y económicos que inciden en el cuidado, por lo que es pertinente avanzar en la búsqueda de un equilibrio de responsabilidades y, además, de un reconocimiento de quienes ejercen las labores de cuidado. Asimismo, es importante articular los ejercicios de liderazgo en ambientes comunitarios que aporten a la construcción de políticas y programas más inclusivos y equitativos. Por lo tanto, esta investigación permitió profundizar en el conocimiento sobre las estrategias del cuidado de sí de mujeres, madres y lideresas en una población específica, para este caso, en el servicio de Fortalecimiento Familiar de Aldeas Infantiles SOS en Cali, teniendo en cuenta que las madres se encuentran en procesos de capacitación de habilidades que fortalezcan y/o transformen sus percepciones sobre el cuidado de sus hijos e hijas, a la vez que hacen aparte de procesos de empoderamiento comunitario. Es precisamente, en concordancia con los procesos formativos en trabajo social, que es relevante que las investigaciones en este campo se den desde enfoques participativos que prioricen el impacto y pertinencia para las poblaciones involucradas y por ello, este estudio está enmarcado en una investigación-intervención dirigido a la construcción de un proceso dialógico y horizontal.

⁶ Según el Boletín “Cuidado no remunerado en Colombia: Brechas de género” el trabajo doméstico y el cuidado no remunerado corresponde a un 20% del PIB Colombiano.

Finalmente, se reconoce una falta de estudios en el ámbito del Trabajo Social que aborde el cuidado de sí, bien sea de manera general, o identificando sus especificidades, comprendiendo con esto, que, si bien el cuidado es un tema fundamental en el desarrollo y bienestar de las personas, es por tanto esencial en el ámbito del Trabajo Social, ya que acorde a lo planteado Aguayo-Cuevas (2006), se alinea con los fines éticos de esta profesión. El cuidado de sí no suele estar presente de manera explícita, con esto no se pretende negar su presencia, sino por el contrario, surge una preocupación por su poco reconocimiento.

Teniendo claridad sobre las motivaciones, intereses y antecedentes, para esta investigación se planteó la siguiente interrogante:

¿Cuáles son las estrategias de cuidado de sí que identifican mujeres madres lideresas pertenecientes al grupo *Mujeres Empoderadas: Rayo de luz* de la comuna 18 de Cali, alrededor de su trabajo como madres y cómo las mujeres significan estas estrategias con relación a sus ejercicios de liderazgo?

Los resultados obtenidos a partir de esta investigación aportan conocimientos para mejorar los programas de apoyo y fortalecimiento familiar y comunitario, y en este sentido, promover la equidad de género y el bienestar de madres lideresas en la ciudad de Cali. Para la Organización Aldeas Infantiles SOS, contar con una visión más completa de las experiencias y necesidades de estas mujeres, podrá orientar la implementación de medidas más efectivas que apoyen su rol como líderes y madres, contribuyendo así al cumplimiento de sus objetivos de desarrollo integral de las poblaciones a las que atienden.

1.4 Objetivo general

Analizar las estrategias de cuidado de sí de las mujeres madres lideresas pertenecientes al grupo *Mujeres Empoderadas: Rayo de Luz*, y las significaciones que ellas otorgan a estas estrategias con relación a sus ejercicios de liderazgo.

1.5 Objetivos específicos

- Caracterizar las concepciones de cuidado de sí de las madres lideresas del grupo Mujeres empoderadas: Rayo de Luz.
- Describir las estrategias de cuidado de sí de las madres lideresas del grupo Mujeres empoderadas: Rayo de Luz.
- Identificar las significaciones que las lideresas del grupo Mujeres empoderadas: Rayo de Luz dan a las estrategias de cuidado de sí con relación a sus ejercicios de liderazgo.

1.6 Objetivo práctico

Elaborar una cartilla dirigida a las lideresas que contenga características generales sobre el cuidado de sí, las prácticas que hacen parte de este, recomendaciones, consejos y estrategias para su diario vivir.

2. MEMORIA METODOLÓGICA

En este capítulo se presenta la memoria metodológica del estudio que, lejos de ser una sistematización de experiencias, se centra en el enfoque de investigación-intervención adoptado. Dicha elección se fundamenta a partir de la identificación de necesidades durante el diagnóstico realizado en el contexto de nuestra práctica profesional y las observaciones derivadas del proyecto de intervención realizado en el marco de ésta.

2.1 Tipo de estudio

Como se mencionó en apartados anteriores, este estudio fue una **investigación-intervención**, lo que representó un proceso investigativo que respondió a una de las necesidades halladas en el diagnóstico realizado en la práctica académica profesional y observaciones propias durante el desarrollo del proyecto de intervención; en la asignatura de Seminario de Monografía, surge la necesidad no sólo de investigar, sino también de intervenir de manera activa, involucrando específicamente a la comunidad de mujeres líderes en el fortalecimiento de habilidades y conocimientos respecto a su propio bienestar. En concordancia con esto, se reconoció que desde el Trabajo Social la investigación también debe retribuir, llevar a la población de ser objeto a ser sujeto, al tiempo que se le permite nutrirse del proceso explícitamente, por ello, teniendo en cuenta a Gómez y Taracena (2014):

(...) la intervención-investigación significa una posición de implicación; en general, los científicos sociales que optan por una metodología de investigación-intervención se interesan en los problemas sociales y desde ahí pueden proyectar formas de acción grupales o individuales, lo cual hace posible la construcción de conocimiento pertinente para las poblaciones afectadas. (p. 91)

Es fundamental trascender la visión operativa y práctica históricamente atribuida al Trabajo Social, así como apartarse de la visión meramente académica enfocada en la investigación, investigación aplicada e investigación-acción. En su lugar, fue crucial adoptar una perspectiva de investigación que persiga la transformación social integral, por lo que desde un inicio se integró

la intervención, entendiendo que la misma requiere de un proceso de investigación profundo y reflexivo que hace parte del quehacer profesional.

De la misma manera, fue una investigación **comprensiva** que buscó analizar de manera integral las estrategias de cuidado de sí en las prácticas de vida de la población en su contexto particular. Respecto a ello, el estudio dio cuenta de las estrategias empleadas por la población y las significaciones desde el liderazgo alrededor del cuidado de sí.

En concordancia con lo anterior, la investigación se desarrolló a partir de la **hermenéutica**, pues la misma permitió analizar y caracterizar las prácticas de cuidado desde las subjetividades, fomentando el diálogo y la comprensión e invitando a una reflexión, en este caso, sobre las prácticas de cuidado. Frente a esto, Moran-Castillo (2006), manifiesta que la hermenéutica “es la ciencia universal de la interpretación y de la comprensión o entendimiento crítico del sentido” (p. 284). En esta misma línea, Cárcamo (2005), plantea que el análisis desde la hermenéutica debe contemplar como eje fundamental un proceso de interpretación, el cual debe estar en constante apertura y reinterpretación.

De este modo, se consideró oportuna la implementación de un método cualitativo, esto debido a que el análisis de estrategias de mujeres lideresas en torno al cuidado de sí y las significaciones que ellas construyen en relación a sus ejercicios de liderazgo, es un tema que embarga un acercamiento a cuestiones de carácter personal, subjetivo; los métodos cualitativos permiten, precisamente, la recolección e interpretación de información que facilita el entendimiento de la realidad desde un punto de vista subjetivo y en un contexto determinado. Según Durán (2021), dicho método parte del principio de que las teorías no son universales, sino que dependen de los contextos en dónde se desarrollan los fenómenos, por ende, están impregnadas de experiencias subjetivas. En esta línea, priorizando las subjetividades de la población, se tuvo en cuenta planteamientos de Balcázar *et al.* (2013), quienes exponen la importancia de reconocer la construcción de la realidad teniendo en cuenta la cultura en la que se encuentran inmersas las participantes, es por ello que a través de sus narrativas se logró caracterizar las concepciones que mujeres lideresas de la Comuna 18 de Cali tienen respecto al cuidado de sí reconociendo su contexto y, otorgándoles características propias, valiosas, lo que en últimas facilitó el uso e implementación de herramientas de investigación tales como: técnicas de

observación y participativas, con el fin de comprender de manera más precisa la realidad en la que se encuentran inmersas las mujeres lideresas, a través de relaciones horizontales.

2.2 La recolección de la información

El ejercicio de recolección de información para dar cumplimiento a los objetivos planteados contó con una diversidad de técnicas seleccionadas a partir del análisis contextual y subjetivo, contrastados además con intereses propios de lo que se buscó investigar en el presente documento. Si bien se reconoce que existe información que debe contener una precisión, la construcción colectiva y participativa juega un papel fundamental, ya que el objetivo de la investigación se basa en las concepciones, estrategias y significaciones de las participantes en un programa en donde Trabajo Social tiene una actuación, por lo que, la relación y construcción de conocimiento contó con interacciones entre la población indagada y las investigadoras.

Así, las técnicas que se emplearon son de 2 tipos: técnicas convencionales (grupo focal, entrevista semiestructurada y observación participante) y técnicas participativas las cuales hicieron parte del proceso de intervención realizado (talleres de construcción colectiva y círculos de reflexión). A continuación, se ilustra sobre lo adelantado con cada una de ellas.

2.3 Técnicas convencionales

Se realizaron dos (2) grupos focales con 6 y 8 de las lideresas como actividades de sondeo para reconocer los conocimientos previos con los que contaban respecto al cuidado de sí. Esto fue necesario teniendo en cuenta la definición que brindan Hamui-Sutton y Varela-Ruiz (2013), quienes explican que emerge como una herramienta fundamental en la investigación cualitativa para capturar las percepciones y experiencias de los individuos en un contexto grupal, permitiendo especialmente explorar actitudes y emociones en profundidad.

En contraste con las entrevistas individuales, los grupos focales ofrecieron un escenario propicio para la emergencia de perspectivas diversas y la exploración de procesos emocionales

colectivos respecto al cuidado de sí. Al reunir a las lideresas participantes con experiencias y puntos de vista variados, esta técnica facilitó el intercambio de ideas y la co-construcción de significados, enriqueciendo así la comprensión del fenómeno investigado.

2.3.1 Primer Reunión Grupal

El primer grupo focal se desarrolló en el marco de la práctica académica, por lo que correspondió a los temas de interés hallados en el diagnóstico realizado. Con base en estos hallazgos, se organizó un grupo focal en torno a las habilidades socioemocionales, con el fin de indagar respecto a las estrategias de afrontamiento a situaciones de adversidad de las lideresas, así como profundizar en el tema de bienestar, teniendo en cuenta que son cuidadoras y haciendo un primer acercamiento al concepto de cuidado de sí.

Acorde a nuestro proyecto de acompañamiento se planteó el objetivo de indagar sobre las habilidades socioemocionales y estrategias de afrontamiento a las situaciones de estrés. Si bien estos objetivos no buscaban responder a los objetivos del trabajo de grado, facilitaron reconocer conceptos previos para el desarrollo de los talleres posteriores sobre cuidado de sí. Es así que con este grupo focal llamado *Las manos que sostengo* se buscó:

- a) Facilitar la comprensión de la inteligencia emocional en situaciones de adversidad para las participantes.
- b) Fomentar estrategias para afrontar el estrés, la ansiedad y otras emociones desafiantes.
- c) Fortalecer el bienestar emocional de las participantes.

Durante el primer momento de la actividad, se llevó a cabo un rompehielos llamado *Dibujo a ciegas*. En este ejercicio, una persona debía guiar a otra para dibujar, ya sea en la espalda o en una hoja, con el objetivo de lograr la mayor similitud posible en el tablero. A continuación, se exploró el concepto de inteligencia emocional⁷, iniciando con una reflexión sobre

⁷ La inteligencia emocional fue materia de discusión en el marco del proyecto de intervención de la asignatura de práctica y permitió acercarse progresivamente al concepto de cuidado de sí, entendiendo que hace parte del establecimiento de estrategias de cuidado. No obstante, somos conscientes de que el término no está directamente relacionado con el cuidado de sí.

arrepentimientos profundos y se destacaron las emociones principales: miedo, enojo, tristeza, alegría, sorpresa/asombro y asco. Se utilizó la película **Intensamente** como ejemplo, recomendando su visualización con hijos/as para ilustrar cómo estas emociones se manifiestan en la vida cotidiana. Además, se ofrecieron ejemplos cotidianos para explicar la presencia y ausencia de la inteligencia emocional, así como estrategias de autorregulación emocional.

De la misma manera, durante el encuentro se formularon preguntas que fomentaron la discusión sobre el tema, logrando una respuesta realmente positiva, contando con la participación de todo el grupo⁸. Estas preguntas, se hilaron a dos ejes principales: habilidades socioemocionales y estrategias de afrontamiento.

Finalmente, el cierre de la actividad fue un espacio de reflexión que permitió a las participantes la oportunidad de interiorizar lo aprendido, conectarlo con sus vivencias personales y expresar sus expectativas de cara a lo que desean para su propio futuro. Este momento no sólo consolidó el conocimiento adquirido, sino que también sentó las bases para un diálogo continuo y la construcción colectiva de aprendizajes significativos en torno a la inteligencia emocional y el bienestar. De esta manera, el grupo focal facilitó el establecimiento de las bases para la expresión de lo relacionado con el cuidado de sí.

2.3.2 Segunda Reunión

El segundo grupo focal se desarrolló en la parte final de la práctica, como ejercicio previo al ciclo de talleres de construcción colectiva. Este grupo, denominado *Compartiendo prácticas de sabiduría: compartamos prácticas de cuidado*, se planeó considerando el valor de los saberes de las lideresas. Lo anterior, con la intención de reconocer los conocimientos previos con los que contaban las lideresas respecto al cuidado de sí a lo largo de este encuentro se recogieron los conocimientos al respecto.

En la actividad de presentación, todas las participantes, junto con las investigadoras, compartieron sus nombres completos y la razón detrás de su color favorito, estableciendo

⁸ La guía de cada grupo focal se encuentra en los anexos del presente documento.

conexiones entre preferencias personales y formas individuales de cuidado. Posteriormente, se llevó a cabo una lluvia de ideas para identificar los conocimientos sobre el cuidado personal que poseían las lideresas, estas ideas fueron expresadas oralmente y registradas en el tablero por las practicantes.

Durante la actividad, al igual que en la ocasión anterior, se plantearon preguntas orientadoras que se enmarcaron en dos ejes: los conocimientos previos y las prácticas de cuidado personal.

Luego, se procedió a un análisis de imágenes vinculadas a la temática, donde las participantes respondieron preguntas específicas y compartieron ideas derivadas de la observación visual. Finalmente, se concluyó la jornada con la construcción de una tabla KWL⁹, que incluyó lo que se sabía del tema, las preguntas e inquietudes planteadas, y lo aprendido a lo largo del proceso (véase anexo N° 5), esta información permitió reconocer conocimientos previos, intereses emergentes y realizar acuerdos para los talleres que se realizaron posteriormente.

2.3.3 Entrevista semiestructurada

La entrevista semiestructurada buscó que, a través del discurso de las lideresas, se diera cuenta de las concepciones, estrategias y significados que ellas otorgan al cuidado de sí como madres, trabajadoras, cuidadoras de su familia, ahondando sobre el equilibrio de sus responsabilidades personales, laborales y familiares al tiempo que realizan ejercicios de liderazgo. Se optó por realizar una entrevista pues, como señala Merlinsky (2006), y acorde a lo que se estaba buscando, es una herramienta que permite captar significados contruidos por los sujetos a partir de sus experiencias. Esta técnica, al sumergirse en la subjetividad de los participantes, permite explorar sobre su propia construcción de la realidad.

También se realizaron entrevistas semiestructuradas y no estructuradas pues como manifiesta Hernández-Sampieri *et al.* (2014), “se basan en una guía de asuntos o preguntas, en la

⁹ Tablas KWL (acrónimo en inglés para Know, Want y Learned) son una forma popular de organizadores previos.

cual el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información” (p. 403), es decir, se distingue por su enfoque flexible y adaptable. Al estar la entrevista no estructurada basada en una guía de asuntos o preguntas, fue posible contar con la libertad de introducir incógnitas adicionales que surgieron durante el desarrollo de la entrevista. Estas inquietudes se abordaron con el propósito de esclarecer conceptos o profundizar en la información que fue brindada por las mujeres lideresas. Es así que las interrogantes no se presentaron de forma rígida, sino que se permitió la aparición de nuevas interrogantes, fomentando la duda y el cuestionamiento a lo largo de los diálogos. En total, se realizaron cuatro (4) entrevistas semi estructuradas a las participantes 2, 3 y 9 orientadas a indagar sobre 4 ejes fundamentales:¹⁰

- **Primer eje:** Las concepciones alrededor del cuidado de sí.
- **Segundo eje:** Las estrategias de cuidado de sí.
- **Tercer eje:** Las estrategias de conciliación entre el trabajo de cuidado, el liderazgo y el cuidado de sí.
- **Cuarto eje:** Significaciones en relación al liderazgo.

2.3.4 Observación participante

Debido al carácter de intervención-investigación de esta investigación fue necesario participar activamente del proceso y, por ende, de las actividades realizadas con y para el grupo de lideresas. En palabras de Cruz (2007, citado en Restrepo, 2018), es una acción necesaria para, a través del contacto investigador-fenómeno, obtener información sobre la realidad de los actores involucrados en su propio proceso de reflexividad y aprendizaje.

Lo hallado en este ejercicio de observación participante se registró en diarios de campo,¹¹ como parte de la recolección sistemática de datos que co-ayudaran a la recopilación de información que diera paso a la comprensión del tema escogido teniendo en cuenta la inmersión

¹⁰ Las demás lideresas no aceptaron realizar una entrevista individual por motivos personales.

¹¹ El diario de campo fue colectivo (entre las dos estudiantes), realizado entre noviembre de 2023 y marzo de 2024. Las matrices de este instrumento se encuentran en el Anexo N°3

en el grupo de liderazgo y la participación en las actividades realizadas por el grupo, específicamente, al decir de Sanjuán-Núñez (2019), aquellas relacionadas con el tema de investigación. Esta forma de observación también llevó a establecer un vínculo de confianza con las integrantes del grupo.

2.3.5 Técnicas participativas y de intervención

Frente a las técnicas participativas, Francés-García *et al.* (2015), plantean que los procesos participativos de creatividad social son fundamentales para la creación de espacios colectivos que permitan la construcción de conocimiento involucrando aspectos específicos, como el sujeto, sus relaciones, conocimientos y experiencias, posibilitando entonces diálogos dinámicos, en la relación sujeto-sujeto. Los autores también incluyen que además posibilita

La transformación inicial de preferencias e intereses y el alcance de consensos colectivos, producto de la generación a lo largo de la investigación de nuevos conjuntos de acción entre sujetos, nuevas relaciones, y nuevos saberes (p. 44).

Con lo anterior, se entiende que, para comprender a las personas como seres humanos y agentes de cambio, es necesario examinar su comportamiento, características, vivencias y experiencias individuales.

Las interacciones subjetivas constituyen fuerzas poderosas capaces de movilizar, en cada una de las personas integrantes del proceso, lo mejor de su sensibilidad, imaginación, voluntad, creatividad, solidaridad, inventiva, afectividad, empatía, respeto y demás recursos personales, generando así una fuerza integradora que va de lo individual a lo grupal, transformando los recursos internos de las personas en catalizadores de energía social transformadora. (Abarca-Alpízar, 2016, p. 94)

Se reconoce que dicho enfoque ofrece herramientas para la recolección de información, ya que se basa en estructuras flexibles y adaptables, permitiendo comprender las acciones sociales desde la perspectiva de los individuos y sus relaciones, acercándose e interpretando las situaciones cotidianas. Según Arias-Cardona y Alvarado-Salgado (2015), se trata de un proceso

dialogico que implica la participación tanto del investigador como de las personas en estudio, teniendo en cuenta sus creencias, valores, actitudes, prejuicios y elementos de significado, con el fin de generar un conocimiento arraigado en la realidad. Por lo que, se realizaron las siguientes actividades:

- Talleres de construcción colectiva:
 - o Arte terapia.
 - o Taller sobre la confianza.
 - o Taller *Bajo las alas de la NO violencia*.
- Círculo de reflexión.

Para más información de la realización de estas técnicas, véase anexos N°6, N°7, N°8 y N°9

2.4 Población elegida y criterios de selección

Además de ser mujeres que ejercen la maternidad y el cuidado de sus hijos/as, las personas indagadas también son lideresas en la Comuna 18 de Cali; de esta manera, se reconoce la relevancia del componente de liderazgo en su identidad. Sin embargo, al enfocarse únicamente en el doble rol de liderazgo y cuidado, se tiende a descuidar la importancia del cuidado de sí. Este último aspecto se refiere a la atención dedicada a la propia mente, a sus emociones y al cuerpo, lo cual se entiende que, en contextos predominantemente patriarcales, como suelen ser nuestros entornos (Puyana-Villamizar, 2002; Puyana-Villamizar y Mosquera-Rosero, 2005; Morad de Martínez y Bonilla-Vélez, 2000; Posso-Quiceno, 2010) esta atención personal tiende a ser opacada por el ideal de la madre abnegada, subestimando el papel de las mujeres como individuos autónomos y completos.

Eroles (2005), expone que existe un vínculo entre género y relaciones de poder, en los que además se presentan relaciones asimétricas, pues los roles que se evidencian en esta relación contienen oportunidades, necesidades e intereses diversos, presentando los roles sociales

femeninos ligados fuertemente a espacios privados como la familia, y por tanto a la esfera doméstica, lo que limita el accionar en diversos espacios públicos como lo es el liderazgo fuera de las tareas del hogar.

Las participantes contaron con las siguientes características para ser incluidas en la investigación:

- Ser mayores de edad.
- Residir en la comuna 18 de la ciudad de Cali.
- Hacer parte del grupo *Mujeres empoderadas: Rayo de luz*.

La tabla 1 contienen la información sociodemográfica de cada una de las participantes del estudio la cual permite identificar tanto patrones significativos, como características estructurales que atraviesan al grupo participante en el estudio: por un lado, en el grupo de lideresas se encuentran mujeres adultas y adultas mayores, lo cual revela que el trabajo comunitario se transmite principalmente a través de las adultas mayores y poco a poco se ha desdibujado de la comunidad. Este hecho plantea interrogantes frente a las dinámicas generacionales en el ejercicio del cuidado y la participación social, sugiriendo que las mujeres más jóvenes pueden estar limitadas por otras demandas o por nuevas oportunidades en otros campos, debido al creciente acceso a la educación y, por ende, a formas de trabajo formal.

Es necesario destacar que la participante de 69 años, quien no culminó la educación primaria, evidencia las limitaciones educativas que afectaron significativamente su generación. Este hecho no solo responde a la escasez de oportunidades, sino también al ideal de género que priorizó su rol doméstico, relegando la educación a una posibilidad secundaria o innecesaria. Esta experiencia es representativa de una narrativa histórica en la que el género definía las trayectorias vitales, perpetuando desigualdades intergeneracionales.

Tabla 1. Información sociodemográfica de las participantes.

Participantes	Edad	Ocupación	Nivel Educativo	Nº de personas a su cuidado
Participante N° 1	39	Trabajo informal Ama de casa	Bachillerato	5
Participante N° 2	34	Trabajo formal Ama de casa	Bachillerato	1
Participante N° 3	69	Ama de casa Trabajadora informal	Primaria incompleta	4
Participante N° 4	35	Ama de casa	Primaria completa	2
Participante N° 5	32	Trabajo Informal Ama de casa	Bachillerato	4
Participante N° 6	54	Ama de casa	Bachillerato incompleto	3
Participante N° 7	31	Trabajo informal Ama de casa	Bachillerato	3
Participante N° 8	57	Ama de Casa	Bachillerato	2
Participante N°9	34	Ama de Casa	Bachillerato	3

Fuente: elaboración propia.

Si bien todas las participantes desempeñan labores en el ámbito doméstico, más de la mitad de ellas se encuentran realizando actividades informales como medio de adquisición económica, por lo que enfrentan precarización laboral y exclusión de sistemas de seguridad social, lo que amplifica su vulnerabilidad económica.

A partir de esto se destaca un patrón: a mayor edad, mayor es la cantidad de personas bajo el cuidado de estas mujeres. Se resalta entonces una doble carga: no solo gestionan sus hogares, sino que también asumen responsabilidades de cuidado que se intensifican con el tiempo. Así pues, se profundizan las inequidades, ya que las demandas de cuidado limitan aún más las oportunidades de desarrollo personal y social de estas mujeres. La intersección de desigualdades educativas, económicas y de género que han modelado las trayectorias vitales de las participantes refleja cómo en contextos de marginalidad y violencia social, estas mujeres asumen roles fundamentales en la sostenibilidad del cuidado y las redes comunitarias, a pesar de las múltiples exclusiones estructurales que enfrentan.

2.5 El grupo de lideresas Mujeres empoderadas: Rayo de luz ¹²

El grupo de lideresas *Mujeres Empoderadas: Rayo de Luz* se presenta como una iniciativa comunitaria, que surgió gracias a la apuesta de Aldeas Infantiles SOS en 2023 por enfocar sus apoyos hacia esta población. A partir de esta iniciativa, se llevaron a cabo talleres, charlas y actividades que permitieron identificar a un grupo de mujeres destacadas por su vocación y habilidades de liderazgo. Estas mujeres, con el apoyo de la Organización, formaron su propio grupo, fortaleciendo así el tejido comunitario y promoviendo el empoderamiento local.

Actualmente el grupo se dedica a fortalecer el liderazgo femenino en un entorno donde las mujeres enfrentan múltiples desafíos. Estas lideresas, madres, se han organizado para apoyarse mutuamente en su desarrollo personal y educativo, compartiendo experiencias, y estrategias que les permitan equilibrar sus responsabilidades familiares y su compromiso con la comunidad.

En su esfuerzo por fomentar un liderazgo sostenible y equilibrado, el grupo organizó una variedad de talleres, encuentros y actividades colectivas. Estas iniciativas fueron diseñadas para explorar estrategias que no solo mejoraran la calidad de vida de las participantes, sino que también potenciaran significativamente su capacidad de liderazgo. A través de estos espacios de

¹² La información contenida en este subapartado fue suministrada de manera directa a las investigadoras por las mujeres lideresas.

aprendizaje y crecimiento, las lideresas comparten conocimientos valiosos que les permiten la potenciación de sus capacidades.

La misión del grupo es empoderar a otras mujeres, demostrando que el equilibrio personal es posible y que, además, es esencial para lograr un impacto duradero y significativo en sus comunidades. Al fomentar un entorno de apoyo mutuo y crecimiento colectivo, este grupo de mujeres busca transformar no solo sus propias vidas, sino también las de aquellas que están a su alrededor, creando un efecto multiplicador de cambio, inspiración y empoderamiento.

Finalmente, si bien el grupo surge en el marco organizativo de Aldeas Infantiles SOS (Programa Valle), en el año 2024 debido a cambios dentro de la organización que elimina el componente comunitario de sus acciones, toma distancia de Aldeas SOS y llega al acuerdo de continuar con el uso de las instalaciones para sus reuniones.

2.6 La experiencia de investigar e intervenir

En el desarrollo de este proceso fue posible reconocer la importancia de plantear investigaciones desde el Trabajo Social, con un enfoque participativo y, más allá de eso, con un aporte significativo a las poblaciones. Por lo que la realización de este estudio como una investigación-intervención no fue al azar, sino que, por encima de intereses particulares, se encontró una población que, al igual que las investigadoras, tenía clara una cosa: la instrumentalización en las investigaciones desde el Trabajo Social no tiene lugar.

El primer encuentro con el grupo de lideresas se llevó a cabo por fuera este estudio, puesto que el acercamiento inicial se desarrolló en el marco de la práctica académica como parte de la formación profesional en Trabajo Social, siendo una de las primeras poblaciones con las que se logró establecer contacto y con quienes fue posible establecer una relación de confianza en medio de los talleres educativos brindados desde Aldeas Infantiles SOS y como parte de nuestro proyecto de intervención en esta misma organización. Dicha relación de confianza permitió que más adelante pudiésemos presentar la propuesta de investigación a las lideresas, quienes desde el primer momento fueron atentas, claras y concisas en lo que querían -quieren- para sí mismas:

aprender. Estas, además, expusieron la necesidad de ir más allá de su conocimiento sobre la no instrumentalización, teniendo en cuenta que fuimos enfáticas durante el proceso de acompañamiento la necesidad de un pensamiento crítico frente a sus propios procesos, de la mano de la reflexión y la diversión en el aprendizaje.

Con lo anterior, es clara la importancia de la investigación intervención, pues, según los planteamientos de Bueno (2013) “hacer investigación en Trabajo Social ha supuesto implicaciones específicas a las intencionalidades, lo que la diferencia de la investigación social en general, que tiene por objetivo la acumulación de conocimiento para la comprensión del mundo” (p. 133). Entendiendo entonces que, la investigación produce conocimiento y a partir de ella se da una construcción disciplinar lo que fortalece, por lo tanto, la identidad profesional.

Siguiendo esta línea, Mosquera-Rosero (2006), manifiesta que “la intervención es un espacio en donde el actor juega un papel que va más allá de la adaptación de un grupo social al sistema; es un espacio de creación y de construcción de saberes” (p. 141), es así que, a través de la intervención, se generan nuevas formas de entendimiento y prácticas que contribuyen a la evolución, consolidación de la disciplina y de nuestro rol como profesionales. Estos conocimientos adquiridos son lo que la autora denomina saberes en acción, aquellos que provienen de la intervención y están conformados por distintos saberes, como en el caso de este estudio, constituido por los saberes de las investigadoras y los de las lideresas, basados en sus experiencias de vida.

Esos saberes resguardados en las memorias y discursos de todas las participantes permitieron reconocer que, realizar una investigación-intervención desde la acción del Trabajo Social implica un viaje complejo y desafiante, pero también apasionante y enriquecedor para el proceso formativo. La implementación de este estudio exigió monitoreo constante, ajustes continuos y minuciosidad para garantizar la efectividad y la participación activa de la población, la cual, nos acogió con gran calidez. A través de este intercambio, fue posible brindar herramientas y perspectivas sobre temas como el cuidado, la maternidad, el liderazgo y el ser mujer, mientras que, a su vez, ellas nos brindaron un invaluable aprendizaje que enriqueció

nuestra formación y nuestra comprensión de las diversas realidades que se encuentran en los contextos.

En este punto es posible afirmar que, no fuimos solo nosotras quienes brindamos algo a la comunidad, pues ellas (el grupo de lideresas), ofrecieron una visión profunda y auténtica de sus experiencias y necesidades. Es así que, este proceso no solo nos ayudó a prepararnos como futuras profesionales, sino que también nos recordó que el Trabajo Social es, en su esencia, un acto de compromiso con la transformación social y el aprendizaje compartido. Cerramos este capítulo con la convicción de que nuestro camino profesional estará guiado por los principios de participación, colaboración y, sobre todo, por un profundo respeto hacia las realidades de las personas con las que trabajamos.

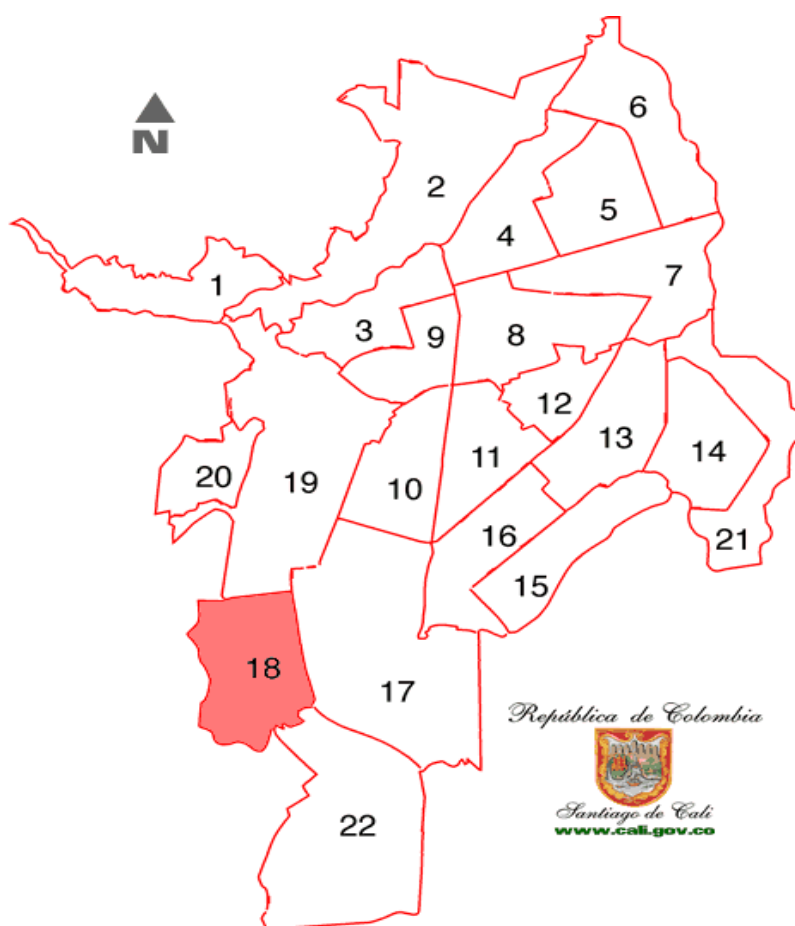
Finalmente, y retomando la intención de elaborar una cartilla como objetivo práctico para brindar a las lideresas un recurso útil y accesible que compile los aprendizajes y reflexiones surgidos durante el proceso de investigación-intervención, aclaramos que, su construcción se basó en los diálogos y encuentros desarrollados a lo largo del proceso de investigación-intervención, con especial énfasis en las recomendaciones o *tips* para el cuidado de sí. La cartilla no solo sintetiza estos contenidos, sino que también es una herramienta de consulta para el diario vivir de las participantes.

La socialización de dicha cartilla se llevó a cabo en un espacio de encuentro dentro de Aldeas Infantiles SOS, donde las mujeres compartieron una comida autogestionada y se generó un diálogo en torno al contenido de ese material. En este espacio, se presentó el proceso de construcción del documento, destacando su carácter colaborativo y su fundamento en las experiencias compartidas. Las devoluciones de las lideresas fueron altamente positivas, evidenciando el valor del material para su difusión y apropiación, así como el reconocimiento de su pertinencia en la vida cotidiana de estas mujeres.

3. COMUNA 18: ESPACIO DE CONSTRUCCIÓN DE LIDERAZGOS

En la figura 1 se muestra la Comuna 18, ubicada en el suroccidente de la ciudad de Cali, la cual es el escenario donde se desarrollan los liderazgos de las mujeres participantes en este estudio.

Figura 1. Mapa de la ciudad de Cali dividido por comunas.



Fuente: página web de la Alcaldía de Cali.

Según el *Plan de Desarrollo 2008-2011* (s.f.) de la Alcaldía de Cali, esta comuna limita al suroriente con la comuna 22, al oriente con la comuna 17, y al norte con la comuna 19, además de encontrarse en el límite urbano por el occidente. La comuna 18 está compuesta por 14 barrios y 6 urbanizaciones, representando el 5,6% del total de barrios existentes en Cali, los cuales son:

- | | | |
|---------------------------|------------------------|-----------------------------|
| - Buenos Aires | - Horizontes | -Sector Alto de los Chorros |
| - Caldas | - Mario Correa Rengifo | - Polvorines |
| - Los Chorros | - Nápoles | - Sector Meléndez |
| - Las Palmas | - Lourdes | - Sector Alto Jordán |
| - Meléndez | - Colinas del Sur | - Alto Nápoles |
| - Los Farallones | - El Jordán | - Pampas del Mirador |
| -Francisco Eladio Ramírez | - Cuarteles Nápoles | |

Según el Plan de Desarrollo 2004-2008 de la Comuna 18 (2003), el proceso de urbanización en esta zona se aceleró significativamente a principios de la década de los 2000, impulsado principalmente por dos factores: la densificación de los barrios originales y el rápido crecimiento de los asentamientos irregulares. Este último fue especialmente importante, pues la comuna se convirtió en un receptor de población migrante. Sobre esto, Barón-Porras *et al.* (2011), y Rodríguez-Rivera (2003) señalan que, las condiciones socioeconómicas de la comuna están estrechamente vinculadas al crecimiento acelerado de estos asentamientos irregulares, de igual manera, indican que este crecimiento estuvo impulsado en gran medida por la llegada de familias provenientes de los departamentos de Nariño, Cauca, Magdalena, Antioquia, Cesar, Chocó, Putumayo y del Norte del Valle.

Este crecimiento desordenado, generó una significativa restricción en la expansión de la cobertura y provisión de servicios públicos esenciales como el alcantarillado, la energía, el gas y suministro de agua potable. Asimismo, la oferta de servicios educativos, deportivos, recreativos, artísticos y de salud en el sector. Estas limitaciones resaltan las complejas dinámicas que se desarrollan en la comuna, donde la carencia en estos aspectos incide directamente en el bienestar de sus habitantes lo que contribuye en gran medida a la pobreza, vulnerabilidad y violencia en la comuna 18.

3.1 Violencia, pobreza y vulnerabilidad

El panorama socioeconómico y de violencia, sitúa a la comuna 18 de Cali en un contexto complejo y desafiante que impacta en la cotidianidad de sus residentes, haciendo evidente el

Diagnóstico Territorial de la Comuna 18, realizado por la Secretaría de Bienestar Social (2023), quienes hacen uso de datos proporcionados por SISBÉN V y demuestran que de las 69.252 por personas registradas en la comuna, el 40.3% vive en pobreza moderada, el 24.9% en pobreza extrema y el 29% se clasifica como vulnerable, dejando solo el 5.9% fuera de estas categorías de pobreza y vulnerabilidad.

Con lo anterior, Bámaca (2013), permite afirmar que, factores como el nivel de ingresos promedio y el grado de escolaridad, se encuentran directamente relacionados con la violencia, es decir, a medida que estos indicadores disminuyen, la probabilidad de que se presenten actos violentos aumenta considerablemente. Igualmente, Gonzales de Olarte y Gavilano-Llosa (1998), ponen en manifiesto la estrecha relación entre la pobreza y la violencia, afirmación que comparte Tortosa (1994), pues, las tensiones causadas por la pobreza absoluta y relativa, causa frustración en las familias, lo que nutre las tendencias delictivas¹³.

La desigualdad en la obtención de ingresos son factores determinantes que perpetúan la violencia en las comunidades en contextos de pobreza, pues, como lo expresan Barón-Porras *et al.* (2011), estas condiciones se combinan para crear un entorno donde la violencia es más probable, a lo que señalan una alta prevalencia de homicidios en los barrios situados en la ladera de los farallones lo que incluye parte de la comuna 18, lo que crea un entorno desafiante para quienes habitan el sector.

Estas dinámicas también cuentan con un impacto significativo frente a las violencias de género, ya que, las mujeres en estas áreas vulnerables enfrentan un mayor riesgo de ser víctimas, debido a la precariedad económica y social que las rodea. La gravedad de esta situación se evidencia en las cifras de atención brindadas por el *Diagnóstico Territorial Comuna 18* (2023), el cual muestra que, se brindó asistencia a 216 mujeres entre 2020 y 2022 a través de la línea de prevención de violencias basadas en género, de las cuales 112 recibieron apoyo diario y 38 fueron acogidas en hogares de refugio.

¹³ **Pobreza absoluta:** Situación en que el individuo o el grupo familiar no logra obtener los ingresos o recursos mínimos para satisfacer sus necesidades biológicas o básicas.

Pobreza relativa: da cuenta de que la condición socioeconómica está por debajo de lo socialmente aceptado o esperado.

3.2 Mujeres en la comuna 18, potenciales cuidadoras

La comuna 18 de Cali, marcada por una población joven y una notable mayoría femenina, se distingue por la alta responsabilidad que las mujeres asumen en roles de cuidado. Según el Censo Nacional de Población y Vivienda (2018), la comuna alberga a 98,494 personas, de las cuales el 52.7% son mujeres, el 46.9% de la población tiene entre 0 y 29 años, con un grupo predominante de 20 a 29 años, lo que indica una comunidad joven con una base poblacional que se reduce significativamente en los grupos etarios mayores. Sin embargo, esta juventud coexiste con una proporción considerable de personas que requieren cuidados, en especial adultos mayores que representan el 12.9% de la población.

En este contexto, el rol de cuidadoras recae de manera desproporcionada sobre las mujeres. Según el *Diagnóstico Territorial de la Comuna 18* (2023), el 53.2% de los 86,051 residentes que podrían asumir tareas de cuidado en la próxima década son mujeres, lo que subraya la sobrecarga de esta labor en la población femenina. Esta dinámica se agrava por la prevalencia de violencia de género en la comuna, situación que crea un panorama complejo donde la pobreza y la violencia exacerbadas se entrelazan con la carga social impuesta a las mujeres de asumir roles de cuidado, a menudo sin contar con los recursos económicos necesarios.

A pesar de las deficiencias en infraestructura, seguridad y servicios que han intensificado las problemáticas de violencia en la comuna 18, se han realizado esfuerzos significativos, especialmente en favor de las mujeres, por parte de diversas fundaciones, organizaciones e instituciones. Dichas entidades no solo buscan generar oportunidades de progreso y reducir la violencia, sino también restituir los derechos de las mujeres y otros grupos vulnerables dentro de la comunidad. Un ejemplo destacado es la Organización Aldeas Infantiles SOS (s.f.a), que, aunque se enfoca en el bienestar de niños, niñas y adolescentes en riesgo de perder el cuidado parental, también realiza importantes esfuerzos para mejorar las condiciones educativas y de vida de las mujeres que residen en la comuna 18. Estas iniciativas son fundamentales para contrarrestar los efectos de la violencia, la promoción de la igualdad de género y la oferta de alternativas de desarrollo que benefician a la comunidad.

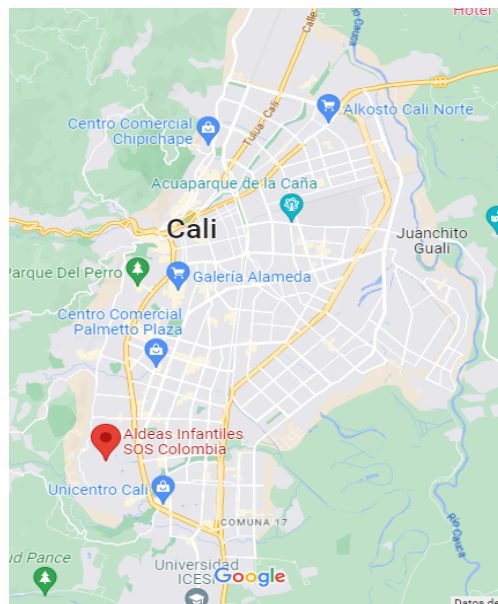
3.2.1 Aldeas Infantiles SOS - Actor clave en la construcción de liderazgos femeninos

Aldeas Infantiles se estableció en Colombia en 1971, comenzando su labor en Bogotá. Con el tiempo, su presencia se extendió por todo el país, llegando a Cali en 2006 como la Aldea número 500 a nivel mundial y la primera en Colombia con un diseño que facilita una mayor integración con la comunidad. En Cali, el programa comenzó ofreciendo atención a la población en familias de acogida y en sus familias de origen, complementado con servicios de desarrollo infantil y fortalecimiento familiar.

Se instala con el propósito de acoger a niños, niñas, adolescentes y jóvenes en situación de vulnerabilidad que han sido separados de sus familias de origen o están en riesgo de separación, así como de realizar un acompañamiento psicosocial a familias en riesgo social, apoyándolas a desarrollar capacidades de cuidado, protección y generen habilidades para el empoderamiento.

Las instalaciones de Aldeas Infantiles SOS programa Valle están ubicadas en la comuna 18, en el suroccidente de la ciudad de Cali, exactamente en la Calle 1D #79-06 en el barrio Prados del Sur (véase figura 2).

Figura 2. Ubicación de Aldeas Infantiles SOS en el mapa de la ciudad de Cali.



Fuente: Google Maps. Recuperado en: Aldeas Infantiles SOS Colombia.

Actualmente, el Programa Valle ofrece dos servicios principales: Acogimiento Familiar y Fortalecimiento Familiar. En este último, se promueven procesos de fortalecimiento y desarrollo de familias de origen, incluyendo el desarrollo de capacidades de cuidado, la prevención de la pérdida del cuidado parental, el fortalecimiento para el reintegro familiar, y el acompañamiento a las familias extensas que han acogido a niños, niñas y adolescentes. Dentro de este servicio, se encuentra el Centro de Desarrollo Familiar (CDF), un espacio que ofrece servicios dirigidos a familias y comunidades para el fortalecimiento y desarrollo de capacidades de protección mediante actividades participativas, alineado con los propósitos centrales del *Modelo de Acompañamiento* establecido por la institución.

3.2.2 Aportes del Servicio de Fortalecimiento Familiar

Teniendo en cuenta el *Modelo de Acompañamiento* de la organización, el servicio de Fortalecimiento Familiar favorece procesos de desarrollo en familias y otras poblaciones con especial énfasis en habilidades para el cuidado, ofreciendo a su vez un acompañamiento por parte del equipo psicosocial compuesto por trabajadoras sociales, psicólogas, educadoras y profesionales de otras disciplinas.

Ahora bien, en este servicio las/os profesionales de Trabajo Social orientan sus esfuerzos en actividades como: la elaboración de diagnósticos familiares, seguimiento y monitoreo de los proyectos dirigidos a las familias, siendo importante mencionar que dichos seguimientos deben responder a las particularidades de cada familia, suponiendo una identificación previa de sus fortalezas y debilidades, para finalmente promover un ambiente sano y constructivo entre sus miembros. Con esto no se pretende desconocer la importancia de su entorno, por el contrario, se busca que dichos seguimientos incluyan procesos comunitarios, en otras palabras, que las familias logren reconocer su contexto, y el apoyo que éste puede ofrecerles. Por último, las/os profesionales brindan apoyo en la elaboración de planes de desarrollo familiar y en la definición de proyecciones a futuro de la organización.

El componente comunitario resultó ser factor decisivo por el que Aldeas Infantiles SOS (s.f.b) se instaló en la comuna 18, como intención estratégica de estar en contacto con la población, puesto que sus instalaciones se encuentran en una zona cercana a la ladera de la ciudad, siendo zona de afluencia para personas con dificultades económicas, migrantes, pandillaje, etc. Representando el lugar propicio donde la comunidad puede estar, participando de las actividades que realiza la Aldea, así como capacitándose e informándose a través del equipo psicosocial. Por ello, a continuación, se profundizará en cómo la comunidad aledaña, correspondiente a la comuna 18, ha generado un florecimiento de liderazgos, especialmente femeninos.

Este panorama socioeconómico y de violencia proporciona el contexto esencial para entender las condiciones en las que opera el grupo de lideresas que participaron en la presente investigación. Las dificultades y desafíos descritos influyen significativamente en las experiencias y necesidades de las lideresas, y son fundamentales para comprender el trabajo colaborativo y las intervenciones realizadas en la comunidad.

4. BASES TEÓRICAS. LA INTERSECCIÓN CUIDADO DE SÍ- IDENTIDAD FEMENINA- LIDERAZGO

Para cumplir con los objetivos de esta investigación, inicialmente se definieron tres categorías teóricas: - cuidado, cuidado de sí y estrategias de cuidado de sí; - maternidad e identidad femenina; y - liderazgo y liderazgos femeninos (significaciones sociales), posteriormente, como parte del análisis de los hallazgos desarrollados a partir de conversaciones con las lideresas, emergió la categoría de conciliación.

La categoría denominada *cuidado, estrategias de cuidado y cuidado de sí*, se centra en teorizar el tema principal de la investigación. La siguiente categoría: *maternidad e identidad femenina*, explora elementos de género relevantes para el estudio, así como otros aspectos relacionados con el papel de la mujer en la sociedad con un énfasis particular en la maternidad. Finalmente, la categoría *liderazgo y liderazgos femeninos*, aborda el liderazgo desde la significación otorgada por las lideresas en torno a su trabajo de cuidado, es decir, cómo estos elementos se vinculan y son construidos en sus imaginarios. La categoría relacionada con las conciliaciones se expone de manera más precisa en el apartado de hallazgos.

Dichas categorías permitieron una mayor comprensión de las estrategias de cuidado de sí realizadas por las madres lideresas de la Comuna 18, en relación con sus liderazgos comunitarios entendiendo que, estas mujeres no solo se dedican a la labor de cuidado con sus familias, sino que adicionalmente cuentan con responsabilidades dirigidas al fortalecimiento de los lazos sociales en su comunidad. Por ello este capítulo dispone de la sustentación teórica de cada una de las categorías expuestas, comprendiendo su importancia para el estudio.

4.1 Cuidado, cuidado de sí y estrategias de cuidado de sí

Así como las lideresas comunitarias asumen roles de liderazgo, también deben equilibrar sus responsabilidades de cuidado, las cuales son fundamentales en su vida cotidiana. Este equilibrio representa un factor importante en la comprensión del bienestar femenino, dado que el

cuidado trasciende las tareas vinculadas a la familia o la comunidad, integrando un componente crucial: el cuidado de sí mismas.

Para entender qué es el cuidado de sí, es necesario abordar el trabajo que implica el cuidado, especialmente aquel que no es remunerado, pues según el Informe Ejecutivo de la OIT (2019), este tipo de trabajo contiene dos características fundamentales que deben reconocerse. En primer lugar, se identifican las tareas de cuidado directo. En segundo lugar, se incluyen las tareas de cuidado indirecto, que abarcan la preparación de alimentos y la limpieza del hogar, es decir, las labores de mantenimiento doméstico. La OIT infiere que estas actividades se realizan de manera constante y sin retribución económica alguna, y debido, entre otros, al tiempo que requieren para su ejecución, la prestación de cuidados no remunerada se considera un trabajo.

De acuerdo con lo anterior, el cuidado es un término que se emplea de manera cotidiana, pero definirlo con precisión es una tarea compleja, aunque hoy por hoy se lo reconoce como el principal componente del bienestar para el desarrollo de las sociedades. Es así que para la construcción de nuevas formas de sociedad en las que se consoliden perspectivas renovadas en torno al trabajo de cuidado y los roles de género, es necesario identificar la estrecha relación entre el trabajo de cuidado y lo femenino, movilizándolo la discusión hacia el bienestar de las mujeres. Para este punto, es fundamental esclarecer qué es el cuidado¹⁴, sobre el cual la Comisión Económica para América Latina y El Caribe (CEPAL, 2015) postula lo siguiente:

El término caracteriza relaciones entre personas cuidadoras y personas receptoras de cuidado en situación de dependencia: niños y niñas, personas con discapacidad o enfermedades crónicas, y personas adultas mayores. No obstante, todos los seres humanos potencialmente son sujetos de cuidado a lo largo del ciclo de vida. (parr. 2)

En otras palabras, se trata del conjunto de actividades destinadas a asegurar el bienestar cotidiano de las personas, considerando diferentes aspectos como lo material, lo económico, lo moral y lo emocional. Implica atender tanto las necesidades básicas como la alimentación, el resguardo, la higiene, la salud y la compañía, así como brindar apoyo y transmitir conocimientos, valores

¹⁴ El concepto de cuidado es también tomado como “Trabajo de cuidado” ambos términos, para fines de este proyecto, cuentan con el mismo significado.

sociales y habilidades, especialmente en el contexto de la crianza. Sin embargo, es necesario destacar que, como se ha mencionado anteriormente, estas tareas de cuidado han sido delegados principalmente a las mujeres, como lo expone Micolta-León (2017): el cuidado incluye una complejidad de dimensiones, unas que tienen un objetivo claro y otras que incluyen prácticas sociales en el campo de la reproducción social, de la misma manera, agrega que “el cuidado involucra actividades difícilmente medibles, su ejecución se da en simultáneo con otras actividades que a su vez van acompañadas de disponibilidad, preocupación y vinculaciones afectiva” (p. 3).

Por ello, las discusiones acerca del cuidado de sí, como se ha señalado previamente, emergen como concepto que encuentra la importancia del autocuidado como un elemento protector para las cuidadoras en diversos ámbitos, tales como el familiar, el de la salud y el gerontológico, entre otros. Nazar-Beutelspacher y Zapata-Martelo (2000), ofrecen un marco para comprender su origen a partir de discursos emergentes sobre el desarrollo donde el papel de la mujer se redefine a través de movimientos feministas que desafiaron la noción de la mujer como mera beneficiaria de los esfuerzos de desarrollo, exigiendo su integración como agentes activos en estos procesos. Lo anterior posibilitó, además, sentar las bases para una discusión respecto a la contribución de las mujeres en la sociedad y las implicaciones de no reconocer la necesidad latente de abordar el bienestar femenino en políticas públicas, más allá de simples medidas contra la pobreza.

En lo concerniente al concepto de autocuidado, Aguilar-Ferro (2022), lo sitúa como parte de la lucha por la concientización del cuidado como eje fundamental para el sustento de la vida doméstica, paralelo a la posibilidad de ingreso de las mujeres en la academia, donde este concepto se transformó en una forma de resistencia a las narrativas patriarcales. Dicho cambio de perspectiva, aunque marcado por roles de género tradicionales llevó, décadas después, a la inclusión de la mujer en discursos sobre bienestar dentro de las políticas públicas.

Aun así, el concepto se amplía cuando el discurso sobre el cuidado incorpora aspectos que trascienden el cuidado a otros y se lo realiza para destacar el trabajo que en ese sentido llevan a cabo las personas consigo mismas, ello es el autocuidado. En el abordaje de este concepto se destaca la importancia de las relaciones con los demás como un componente esencial para el

bienestar humano. Esto es precisamente lo que se logró identificar en la reflexión con las lideresas: el cuidado de sí se encuentra estrechamente vinculado con la relación entre el cuerpo, los otros y una misma, y se manifiesta en dos espacios claramente diferenciados: el espacio privado (esfera privada) y el espacio público (esfera pública).

Respecto al espacio privado, Fraser (1990), expone que se encuentra intrínsecamente ligado al trabajo doméstico, de crianza y en general, de reproducción simbólica y no material. Esto se hace evidente en las conversaciones del grupo de lideresas, mujeres que, frente al agotamiento derivado de las responsabilidades que conlleva ser madres y cuidadoras, optan por procurarse momentos y espacios propios, aunque inicialmente su percepción no va hacia el cuidado, sino, en un escape de la vida diaria.

Con el fin de precisar conceptos, se identifica el cuidado de sí, como aquellas acciones y actitudes que se utilizan para contribuir de manera consciente al mantenimiento del bienestar general y salud personal de los individuos, asimismo, buscando el cuidado y el desarrollo de su propia existencia. Charry-Higuera, M., Escobar-Serrano, M., y Micolta-León, A. (2021), relacionan directamente el cuidado de sí con la libertad, para lo cual plantean que

El cuidado de sí es ético en sí mismo, en la medida en que denota formas de actuar específicas en las que, al hacerse cargo del cuidado del otro, se transforma el sí mismo; al tiempo que, cuidar de sí mismo favorece las habilidades de cuidado hacia los otros (p. 178).

Frente a lo anterior, Foucault (1987), manifiesta que el cuidado de sí implica reflexión, autodisciplina y autoconocimiento, relacionándose intrínsecamente con la formación del sujeto ético dentro de una comunidad o sociedad. En este sentido, se reconoce que no es solo una cuestión individual, sino que también involucra la manera en que interactuamos y nos relacionamos con el entorno.

Foucault (1987) lo entiende entonces como un concepto filosófico y ético que se refiere al proceso de autodisciplina, reflexión y autoconocimiento que una persona realiza para mejorar su bienestar físico, mental y espiritual. En sintonía con estos planteamientos González-Noguera l y

Guevara-Rumbos (2018), afirman que “El cuidar de sí es un acto vital, producto de una infinita y compleja variedad de actividades con el objetivo de resguardar y mantener su existencia” (p. 62). Implicando el compromiso con prácticas de autocuidado, autorreflexión y búsqueda de una vida más significativa y auténtica. En consecuencia, el cuidado de sí abarca el desarrollo personal, la salud emocional y física, la toma de decisiones conscientes y la adopción de estilos de vida saludables.

Con lo anterior se resalta la importancia de priorizar y valorar el cuidado de sí mismas, afirmando entonces que, la población femenina debe enfrentar responsabilidades que pueden propiciar o interferir para llevar a cabo acciones conducentes a lo dicho en el párrafo anterior sobre el cuidado de sí, lo que sugiere desafíos, por ende, su resiliencia debe ser mayor, ya que así es posible la promoción de un liderazgo saludable y principalmente, sostenible.

Ahora bien, para abarcar las estrategias del cuidado de sí, es necesario recordar los planteamientos de Carvajal-Burbano (2010) quien define las estrategias como:

El conjunto de acciones que buscan alcanzar los objetivos predeterminados, a partir de una utilización racional de recursos y definiendo una trayectoria posible en el tiempo entre la situación actual y la deseada (...) expresan en forma muy general los caminos o medios que se van a emplear para lograr los objetivos. (p. 112)

En este sentido, las estrategias representan mecanismos que permiten a las personas armonizar sus actividades cotidianas, facilitando la integración de responsabilidades y metas múltiples, permitiendo además una gestión efectiva de los recursos y el tiempo, facilitando la conciliación de diversas demandas. Por su parte Castro-Romero (2008) expone que las estrategias son de uso frecuente en las ciencias sociales y, en línea con el tema de interés, representó gran utilidad al momento de llevar a cabo el análisis de las prácticas de madres trabajadoras para compatibilizar su vida cotidiana (familiar) y la laboral.

Castro-Romero (2008) además reconoce las estrategias de cuidado de sí como “prácticas sociales en las que el componente de intencionalidad cobra especial importancia, responden a la realidad de las mujeres trabajadoras que enfrentan una coyuntura de cambios en su posición

social y de comportamiento” (p. 47). En otras palabras, son aquellas acciones intencionales que las personas llevan a cabo en su vida cotidiana para desarrollar todas sus tareas enfrentando las problemáticas que pueden presentarse. De la misma manera Tobío (2005), emplea el concepto para diferenciar las acciones implementadas por las mujeres para hacer compatibles ambos mundos, diferenciando entre estrategias principales y complementarias, lo cual se acerca estrechamente con la intención de este estudio.

Frente a lo anterior, Bedoya *et al.* (2013), entienden dichas acciones a partir del reconocimiento de *estar bien* como búsqueda del cuidado propio en dónde, se incluye: el cuidado del cuerpo, el cuidado del interior, el cuidado del intelecto y el cuidado de las relaciones. Sin embargo, este se ve firmemente opacado, pues de manera recurrente el rol de cuidadora implica una intensa dedicación al cuidado de los demás, pudiendo generar una carga tanto emocional como física considerable para las mujeres, que a menudo descuidan su autocuidado y desarrollo personal.

4.2 Maternidad e Identidad Femenina

Para Castañeda-Rentería & Contreras (2017), la identidad es un producto social que otorga sentido a la interacción entre los individuos, al tiempo que refleja la cultura en la que están inmersos; en otras palabras, la identidad se compone de características sociales, corporales y subjetivas que definen a un individuo dentro de su contexto. Siguiendo esta línea, las autoras exponen que la identidad femenina, se encuentra atravesada por la imposición de la noción *mujer* como sujeto biológico y atemporal, reduciendo lo femenino a la experiencia común del cuerpo femenino: lo reproductivo, terminando por equiparar el *ser mujer* con *el ser madre*. Al respecto Micolta-León (2008) refiere que en la época posterior a la revolución francesa (Siglo XVI), por ejemplo, “El cuerpo de la mujer debía ser cuidado para la función reproductora; la pubertad, el matrimonio, el embarazo, el parto y la lactancia eran etapas que había que preparar desde el punto de vista de la higiene y también desde una perspectiva moral” (p. 103).

Históricamente, la maternidad ha sido considerada un componente central de la identidad femenina, estrechamente vinculada a roles y expectativas de género establecidos por las

estructuras sociales. La maternidad es un término en constante evolución, influenciado tanto por factores culturales como sociales, que lo han asociado con las definiciones de mujer, procreación y crianza (Micolta-León, 2007; 2008; Molina, 2006; Puyana-Villamizar y Mosquera-Rosero, 2005). No obstante, las transformaciones socioculturales y económicas de las últimas décadas han generado nuevos cuestionamientos al respecto.

En el panorama actual, es posible identificar el latente cuestionamiento frente a la presión social que empuja a las mujeres a cumplir con un ideal de maternidad, permitiendo la aparición significativa de diversas formas de ser mujer. Además, se ha explorado cómo la experiencia de la maternidad puede reconfigurar la identidad femenina, ofreciendo una fuente de empoderamiento y autorrealización, pero también generando tensiones entre las múltiples identidades y roles que las mujeres asumen en la sociedad contemporánea. Castilla (2008), subraya estas tensiones, pues según esta última autora, dado que las madres no dejan de preocuparse por el bienestar de sus hijos y, en general, de su familia, deben gestionar su tiempo libre de manera que equilibre las exigencias individuales con los tiempos disponibles.

De igual manera, en el imaginario colectivo, las labores de cuidado han sido predominantemente asociadas a las mujeres, lo que subraya la importancia de identificar referentes claves en este ámbito, principalmente aquellos relacionados con la división sexual del trabajo, un asunto político y organizativo de la estructura social, alimentado por supuestos, uno de ellos: el cuidado es lo propio de las mujeres. Conviene entonces, que a partir de estos referentes, se precisen aspectos relacionados con el liderazgo y el cuidado de sí mismas. En este sentido, los esfuerzos han sido dirigidos enfáticamente a reconocer la importancia de las herramientas disponibles para satisfacer las necesidades físicas y mentales en la vida cotidiana. Permitiendo así la comprensión de que, quienes asumen roles de liderazgo no se limite únicamente a esa función; como se evidencia en esta investigación, las lideresas también desempeñan roles de madres, lo que hace indispensable cuidar de su bienestar, ya que sus actividades son fundamentales para el desarrollo social y comunitario.

Finalmente, Castañeda-Rentería & Contreras (2017), manifiestan que la identidad femenina se encuentra entonces constituida por emociones, significados, voluntades y hábitos que

deben contemplarse como parte de la experiencia de las mujeres, identidad que está mediada por las condiciones socioeconómicas y corporales que atraviesan estas historias de vida. Siendo entonces esencial reconocer que la identidad femenina de estas mujeres lideresas no debe ser definida exclusivamente por los roles de cuidado y liderazgo que desempeñan, aun cuando estas funciones están entrelazadas con su identidad.

La diversidad de características presentes en las mujeres lideresas indagadas moviliza el interés por comprender cómo ser madres y líderes influye en su identidad femenina, sin que ésta se vea absorbida o reducida por las responsabilidades que asumen. Es esencial respetar y valorar la identidad construida por ellas en su totalidad, entendiendo que, aunque el cuidado y el liderazgo son componentes importantes, no son los únicos que constituyen su ser.

4.3 Liderazgo y liderazgos femeninos (significaciones sociales)

Previo al abordaje de las significaciones en torno a los liderazgos femeninos, es necesario partir desde la base: los significados. Para esto se retoman planteamientos de Bruner (1998) quien plantea que los significados son construcciones a través de un consenso entre el ser humano y la cultura en la que está inmerso, siendo posible identificar dos orígenes: uno biológico, llamado protolingüístico, y otro cultural. La interacción entre estas dos líneas origina una negociación que permite la constante transformación de los significados. Estos significados se generan a través de la interacción social por lo que la participación de los individuos en distintos grupos sociales facilita la comprensión y la apropiación de conductas y la atribución de características de sus entornos. A su vez, se relaciona con lo trabajado por Gergen (1996, citado en Arcila-Mendoza *et al.*, 2010) quien, haciendo referencia al uso del lenguaje, aclara que el lenguaje no tiene significado por sí solo, tan sólo adquiere su valor en la relación, en la orientación contextualizada con unos otros que comparten significados.

Ahora bien, abordando el término significación, Sañudo de Grande (2006) expresa que conlleva un proceso reflexivo que modifica la estructura cognitiva de los sujetos. Dicho de otro modo, los significados que las personas atribuyen a los conceptos no son estáticos; por el contrario, se construyen y transforman continuamente. Berger y Luckmann (2003), aseguran que

esta construcción y transformación de significados ocurre en interacción con otros actores y el contexto, ya que son una parte central de la realidad social, en otras palabras, las significaciones que cada persona construye tienen un vínculo estrecho con el contexto sociocultural del que forman parte, y se desarrollan a través de la socialización y las relaciones interpersonales.

Hasta este punto es posible afirmar que, por consiguiente, las significaciones son interpretaciones personales que moldean cómo las personas perciben y actúan en su entorno, siendo además influenciadas por factores como la cultura, la educación, las experiencias individuales y las normas sociales. Por ello, las significaciones son flexibles y pueden cambiar considerablemente según el contexto y el grupo social. En este sentido, el liderazgo no es solo una función o rol, sino un conjunto de significaciones que se construyen colectivamente, influenciadas por las dinámicas sociales, culturales y emocionales en las que se encuentran inmersos los líderes y aquellos a quienes lideran. Así, el liderazgo se convierte en un fenómeno cargado de múltiples interpretaciones, que reflejan las expectativas, valores y necesidades de la comunidad en la que se manifiesta.

Dentro de este marco, Rojas-Andrade (2013) sostiene que el liderazgo debe concebirse como un ejercicio colectivo y coordinado que se manifiesta en las interacciones sociales, y que a través de él se puede fortalecer y construir conocimiento en pro de las metas y objetivos comunes. Siguiendo esta línea, el liderazgo comunitario se caracteriza por ser un proceso participativo y democrático; afirmación compartida por Reyes-Espejo (2013), pues destaca que este tipo de liderazgo se centra en el "potencial de acción de la comunidad, derivado de los propios reconocimientos de los líderes en torno a sus necesidades y características" (p. 57). Esto implica ejercer una influencia significativa sobre los miembros de la comunidad, guiando el desarrollo de acciones y la toma de decisiones que benefician y promuevan el desarrollo comunitario.

Teniendo presente que la distribución del tiempo de la población es un aspecto relevante en el presente estudio, también se considera que dicho factor se dirige hacia las acciones de liderazgo que realizan. El liderazgo femenino, por su parte, ha sido condicionado por las mismas estructuras de poder patriarcales que afectan la maternidad, una estructura sobre la que

Micolta-León (2008), describe desde una perspectiva histórica como un despojo de los derechos de las mujeres y, en mayor detalle, de las madres. Sobre esto, Butler (2007), sostiene que las normas de género que dictan cómo deben comportarse las mujeres en posiciones de poder reflejan un orden social que privilegia lo masculino, desafiando continuamente la autoridad y la capacidad de las mujeres en roles de liderazgo.

Dicho esto, al explorar las significaciones de la población, frente al cuidado de sí, vinculado con sus ejercicios de liderazgo, es posible abarcar más que solo la noción de lo que implica ser líder, incluye también cómo el cuidado de sí se convierte en un componente esencial dentro de sus roles de liderazgo, influyendo en sus prácticas cotidianas. Así, comprender estas significaciones permite apreciar la diversidad de formas en que se significan las estrategias de cuidado de sí, experimentando la intersección entre cuidado y liderazgo de manera distinta de acuerdo con su contexto, enriqueciendo la comprensión de este fenómeno y su relevancia para las mujeres.

En el caso de las lideresas en contextos comunitarios, como las mujeres de la comuna 18 mencionadas anteriormente, el liderazgo puede tener significaciones específicas que reflejan sus experiencias y roles en la sociedad. Estas significaciones pueden incluir la idea de que el liderazgo es una competencia aprendida o si es una propiedad de un individuo (Aguirre-León *et al.*, 2017) o, si por su parte, es un acto de servicio y cuidado donde la capacidad de influir sobre otro está ligada al cuidado y apoyo a la comunidad.

5. HALLAZGOS

5.1 Cuidado de sí, relación espíritu-cuerpo-mundo

Hemos dicho que el cuidado de sí se fundamenta en una construcción personal que reconoce su subjetividad, en otras palabras, se trata de la identificación propia en un espacio social y cultural, el cual se encuentra sujeto a normas socialmente aceptadas. Por tanto, esta identificación va a depender de la autoconstrucción, la cual se orienta a lo que cada persona considera *vida plena* y conlleva al desplazamiento de lo *innecesario* por lo que *vale la pena* que, en últimas, resulta en la decisión autónoma de cuidado de la psique, logrando así una transformación respecto a la manera de pensar, andar y reflexionar alrededor de quienes no constituyen: los otros (Oñate *et al.*, 2017).

El cuidado de sí es entonces un concepto integral que, como se ha mencionado, más allá del cuerpo físico, aborda aspectos emocionales, espirituales y relacionales del bienestar del ser, los cuales no pueden entenderse descontextualizadamente ni separarse de la relación que se construye con los otros y la sociedad, por lo que es posible identificar una interconexión entre 3 dimensiones puntuales: el espíritu, el cuerpo y el mundo.

En la experiencia compartida con las lideresas, se identificó una interconexión entre esas dimensiones; si bien en un inicio las lideresas en sus narrativas no reconocían que en sus prácticas de cuidado había una vinculación entre las mismas, en el desarrollo de dichos espacios, emergió la comprensión de que estos, además de permitirles manifestar experiencias externas, también lograban una introspección significativa relacionada con la posibilidad de compartir lo interno del ser. Estos encuentros se convirtieron en puntos de inflexión cruciales para comprender el cuidado de sí, en los que la reflexión y la expresión adquirieron un papel central, lo que facilitó al grupo confrontar tanto sus desafíos internos como sus experiencias externas de manera más consciente y cohesiva. Asimismo, la información expuesta constituye una interpretación basada en recopilaciones de actividades, espacios y entrevistas registradas en el diario de campo, así como en las transcripciones y devoluciones realizadas por las participantes tras cada actividad.

5.1.1 Primera dimensión, el espíritu

De las tres dimensiones identificadas en las narrativas de las lideresas el alma aparece en primer lugar. En el desarrollo de las técnicas participativas y de intervención, fue posible reconocer éste como un aspecto trascendental en la vida de las participantes, estrechamente ligado a la fe, la espiritualidad y las prácticas con motivación religiosa¹⁵. En este sentido, Guerrero-Castañeda & Hernández-Cervantes (2020) exponen que la espiritualidad fomenta la introspección y dota al ser humano de la capacidad de contemplarse a sí mismo, siendo ello una forma de autocuidado que facilita el desarrollo de estrategias resilientes; dicho de otro modo, el ejercicio reflexivo que conlleva el cuidado espiritual permite el desarrollo de habilidades de confrontación y adaptación a diferentes situaciones presentes en la experiencia de vida. La espiritualidad entonces hace parte de los factores protectores que brindan una intencionalidad a la vida, una forma de alcanzar un sentido existencial, permitiéndoles un pleno desarrollo, tanto individual, como colectivo, ofreciendo soporte emocional, a lo que Beca-Infante (2008) confirma, pues la espiritualidad es un elemento fundamental del concepto de salud, además de facilitar a las personas orientar sus proyectos de vida.

Ahora bien, las lideresas pertenecientes al grupo Mujeres empoderadas: rayo de luz, reconocen la influencia del sentido religioso en sus vidas, dado que sus creencias personales moldean significativamente su inclinación hacia la espiritualidad. Sarrazin-Martínez (2021) explica que esto hace parte de un fenómeno cultural transnacional, en donde la fe religiosa termina por ser primordial para proporcionar consuelo, esperanza y resistencia ante las adversidades. A su vez, Wachholtz y Pearce (2009) definen la fe religiosa como una estrategia de afrontamiento asociada a la confianza con un ser supremo que le apoya incondicionalmente. En lo espiritual la influencia que tiene la religión según lo descrito por Imbachí-Silva (2017) va más allá de ser un producto de la sociedad, actúa como un agente transformador que influye no solo en el desarrollo personal, sino también en el de la comunidad en su conjunto.

¹⁵ En el caso de las lideresas, las prácticas religiosas están enmarcadas en dos prácticas religiosas: las correspondientes al catolicismo romano y la cristiana.

Durante las conversaciones con las lideresas, la oración emergió como práctica recurrente, entendida por las participantes como un espacio directo con un ser supremo: Dios, que ante dificultades es una figura fundamental que les proporciona consuelo, esperanza y fortaleza.

Me gusta orar todos los días, sí (Participante N° 9, Comunicación personal, 2024)

Pues cuando estoy así [triste, decaída] me pongo a orar, le pido mucho a Dios que me de fortaleza, que me de resignación, que me de salud para seguir luchando con los míos [La familia], conmigo misma y con los míos. (Participante N° 3, Comunicación personal, 2024)

En este contexto, la espiritualidad trasciende la práctica religiosa y se convierte en un medio para gestionar las emociones y afrontar las adversidades. Las lideresas recurren a su relación con Dios, como menciona Ortega-Cabrera (2013), cuando las capacidades propias se ven sobrepasadas por lo que es imposible para el ser humano: “El Dios que hace posible que la vida plena (eterna), la justicia y la felicidad venzan finalmente a la muerte y al mal, al sufrimiento e injusticia, al sin sentido de la historia (p. 126)”.

Por ello, el refugio espiritual proporciona un espacio neutro, de calma, que lleva a una visión idealizada del futuro que motiva y que, en palabras de Ruiz-Pineda (2022), “ofrece un sentido de propósito que otros tipos de apoyo social no pueden proveer” (p. 13). Esto lleva a la identificación de que estas prácticas religiosas son especialmente comunes entre las mujeres con mayores dificultades económicas, quienes las adoptan para proteger, cuidar y asegurar el bienestar de sus seres queridos, así como para encontrar tranquilidad respecto a las experiencias del pasado, lo que permite reconocer que el cuidado de sí, permeado por el trabajo de cuidado que desempeñan, es transversal, exigente, especial, sobrepasa las acciones usuales que las lideresas podrían llevar a cabo en otros escenarios. Y aunque estas prácticas significan cuidar de su propia emocionalidad e integridad y funcionan como un espacio de reflexión, también implican un cuidado por los demás. Esta protección se concibe como una forma de generar bienestar personal, que a su vez libera una carga individual, ya que estas mujeres asumen una labor de cuidado que está presente en cada acción que realizan, ya sea de manera consciente o inconsciente:

Porque a mí gracias a Dios me dio el deseo de ser madre y doy gracias a él por lo que tengo mis hijos, nietos y bisnietos y mi familia que toda está apoyándome (Participante N° 3, Comunicación personal, 2024)

De ese modo, dichas prácticas funcionan como auxiliadoras de lo imposible, es decir, lo que no se puede controlar, puesto que, al ofrecer este apoyo trascendental, refuerza la capacidad de las lideresas para enfrentar lo que está fuera de su control, proporcionándoles un sentimiento de seguridad.

5.1.1.1 La violencia, la muerte, la dificultad del duelo

Para el caso puntual de este estudio, la violencia presente en los sectores populares donde habitan las mujeres impactó el abordaje de los aspectos del cuidado de sí en esta dimensión, pues estas mujeres, habiendo perdido seres queridos en circunstancias trágicas, encuentran en la religión un refugio espiritual, una explicación ante la falta de justicia y la desconfianza hacia las instituciones que según expresan, no hacen realmente su trabajo.

Como punto de partida es fundamental reconocer que la resistencia del espíritu representa un desafío monumental para la población en un contexto de vulnerabilidad. Sumidas en condiciones económicas y sociales inestables, la espiritualidad, en este caso religiosa, emerge como un resguardo y como justificación a la adversidad, pues, la expresión *Dios sabe cómo hace las cosas* expone claramente esta idea de seguridad detrás de las cosas que no se pueden controlar. Se reconoce que el sector en el que habita la población cuenta con asentamientos subnormales, los cuales son habitados por individuos víctimas del desplazamiento forzado por el conflicto armado interno, personas en extrema pobreza y migrantes, en su mayoría venezolanos. En palabras de Arízala-Quñones y Mrtis-Rodríguez (2023), son asentamientos que no cuentan con las condiciones básicas necesarias para la vida digna y, por tanto, son contextos en que “les exigen pérdidas y adaptaciones desde lógicas impuestas por problemas estructurales del país” (Micolta-León, 2016, pp. 12), en las que los habitantes se ven envueltos en dinámicas violentas, ilícitas y, en general, por un conflicto social agudo.

La muerte es un proceso enmarcado por múltiples complejidades, como mencionan Padilla et al, (2012) “la muerte nos afecta a todos independientemente de nuestra condición y del lugar donde vivamos” (p. 47). Es posible afirmar que, en territorios marcados por conflicto social, los tipos de muerte son significativos para la población, pues suelen darse por razones violentas que, según Bermúdez (2018) atraviesan un proceso de normalización social en los sectores populares. Dichos sucesos fueron presentados por las mujeres de manera recurrente en los talleres, identificando una necesidad latente de expresión, a partir de la discusión interna sobre la relevancia de la figura de Dios en la vida de las participantes. Esto suscitó sentimientos de serenidad, melancolía y aflicción al evocar experiencias pasadas, particularmente entre las mujeres mayores del grupo, quienes compartieron sus relatos personales sobre la pérdida de seres queridos, tales como hijos, nietos y hermanos. Se destaca además que estos momentos de vulnerabilidad emocional fueron acompañados por una escucha atenta y solidaria por parte del grupo.

Con dolor de cabeza, mucho insomnio, casi no puedo dormir. Son cosas que me vienen aconteciendo desde el día que se me llevaron [Alusión a la muerte] al nieto de Mario [Su Primo] que era como un nieto para mí. Y después ya mi nieto, ya hoy cumple 20 días, no, no, son cosas muy difíciles. (Participante N° 3, Comunicación personal, 2024)

En una entrevista posterior a las actividades, talleres y espacios de diálogo, la Participante N° 3 narró un evento trágico reciente, en el que dos de sus familiares, ambos adolescentes, quienes habían estado bajo su cuidado en diferentes momentos de sus vidas, fallecieron en circunstancias violentas, por lo que su relato impregnó la entrevista de los recientes acontecimientos, revelando el profundo impacto de la violencia en su vida, lo que pone en evidencia que el cuidado de estas mujeres puede llevarse a cabo en medio de pérdidas inesperadas de miembros de su familia; aquello enriqueció este estudio, resaltando dos aspectos importantes:

- El cuidado de sí presenta un desafío más en el contexto en que viven las lideresas.
- El cuidado de sí tiene otra mirada cuando se le revisa en momentos de crisis, dolor y para el caso puntual, de duelo.

Chocarro-González *et al.* (2012) señalan que, en contextos de muerte los cuidadores enfrentan una serie de retos que exacerban su carga física y emocional, logrando identificar: el incremento en las responsabilidades de cuidado, la reducción de las actividades personales del cuidador, la prevalencia de sentimientos de miedo, inseguridad, soledad y falta de apoyo. Este panorama se complica aún más cuando se considera el contexto socioeconómico de las familias afectadas.

Yo trato también de no estresarme delante de ellos, aunque muchas veces mi hijo mayor me hace como revivir ese estrés [La muerte violenta de uno de sus nietos] porque yo veo que él llega, mira donde él se sentaba y se pone a llorar y claro se me ponen a mí todos los sentimientos. Y ya después yo le digo, no mijo hay que seguir porque pues la vida es una. (Participante N° 3, Comunicación personal, 2024)

La vulnerabilidad socioeconómica añade una capa de complejidad, pues las familias además de lidiar con el duelo y las pérdidas deben asumir los costos y obligaciones asociadas a la muerte. Los ritos funerarios, que varían según las expresiones culturales, implican una carga financiera significativa, la cual puede agravar la situación económica de las familias ya empobrecidas. Además, estas familias suelen enfrentar una doble victimización: por un lado, deben gestionar el estigma y el juicio social, especialmente en casos donde la muerte involucra adolescentes; por otro lado, deben cubrir los costos adicionales asociados al proceso de muerte, que incluye la velación, el funeral, y la tramitación de la documentación legal correspondiente.

Bourdieu (1979) y Goffman (1963/2006) teorizaron sobre cómo la estratificación social y el estigma afectan a las familias en situaciones de vulnerabilidad, lo cual se manifiesta claramente en este contexto, pues la carga económica y social no solo se erige como obstáculo para un proceso de duelo adecuado, sino que también perpetúa la marginalización de estas familias, limitando su capacidad para enfrentar la muerte de manera digna y con el apoyo necesario. Asimismo, Bermúdez (2017) afirma que, en sectores populares, las familias se ven obligadas a asumir cargas emocionales y económicas adicionales, aportando tanto material como emocionalmente a sus miembros, incluso durante los momentos de duelo. Las labores de cuidado, a menudo asumidas por las mujeres adultas mayores, no respetan ni los duelos ni las pérdidas.

Estas familias, expuestas a la violencia estructural del contexto, enfrentan un ciclo continuo de pérdida y vulnerabilidad que afecta profundamente su bienestar.

La intersección entre las cargas socioeconómicas, el estigma social y las prácticas religiosas crea un espacio donde la espiritualidad, cargada de fe, además de ofrecerles consuelo, también actúa como mecanismo de resistencia, un medio para gestionar las complejidades emocionales y materiales para *intentar* el mantenimiento del cuidado de sí. Este tejido de experiencias y creencias revela que, en entornos de vulnerabilidad, la espiritualidad se convierte en un recurso vital que, aunque no elimina los desafíos, ofrece un camino para navegar a través de ellos, reafirmando la importancia del cuidado de la dimensión del alma en el sostenimiento de la vida y el cuidado de sí en situaciones límite.

5.1.2 Segunda dimensión, el cuerpo

El cuerpo es un vehículo de interacción y experimentación del mundo, siendo el eje central de diversas prácticas de cuidado expresadas por las lideresas. Según Leder (1990) el cuerpo se convierte en el medio a través del cual las personas interactúan con el entorno, mientras que simultáneamente se perciben a sí mismas, se ubican en el mundo y se reconocen en su entorno, identificando su impacto tanto en la salud mental, como en su estado psicoemocional. Estas afirmaciones son compartidas por Escribano (2015) quien expone que el cuerpo es necesario para coexistir en el mundo, y agrega:

A través del cuerpo estamos abiertos al logos del mundo sensible y a la vez inmersos en los ritmos de la naturaleza. A través del cuerpo nos hacemos presentes en la vida social e histórica, entrando en relación directa con nuestros semejantes, manifestándonos e inevitablemente quedando expuestos a ellos. (p. 78)

De esta manera, el cuerpo representa una necesidad física y se instaura como una forma de mantener la conexión con el mundo que se habita. Lizárraga (1999) afirma que el cuerpo es transitivo (tiene una finalidad) y expresivo (refleja emociones y sensaciones internas). Por ello, autores como Fernández (2003), Sanabria-Bohórquez (2015), Aguilar-Martínez (2020) y

Charry-Higuera (2012) refieren que el cuidado físico juega un papel crucial en cómo los individuos se ubican en y frente al mundo, siendo un entramado de dimensiones sociales que influyen la configuración de la autopercepción y la confianza en sí mismos. Dichas dimensiones según estos autores, no existen debido a que el cuerpo esté en un estado natural, sino que desde que existe, es un cuerpo inserto en sentidos y significaciones, representando así un fenómeno social, cultural e histórico, entendiendo entonces que el cuerpo se encuentra atravesado por el individuo y los otros en un contexto determinado.

Se distinguen dos grandes líneas que abarcan el cuidado de sí; el cuerpo y la corporalidad, y si bien ambos conceptos pueden entenderse de manera similar, Montenegro-Medina *et al.* (2006) aclaran que, mientras el cuerpo representa una realidad objetiva e instrumental, la corporalidad refiere a una realidad subjetiva, reconociendo la particularidad en las historias de vida, así, las prendas que se usan son parte fundamental de la corporalidad. Las lideresas, entonces, priorizan tanto sus prácticas de higiene e imagen corporal, como la actividad física constante. En sus relatos, muchas de ellas mencionaron haber adoptado las caminatas largas como una contribución a su bienestar físico, además de reforzar la importancia de cuidar un cuerpo que, expuesto de manera recurrente a diversos contextos, requiere atención continua para adaptarse y mantenerse saludable.

Pues trato de caminar, salir a caminar, tomar mucha agua, no comer alimentos fritos. Me cuido mucho porque cuando tuve a mi última hija me dio preeclampsia y desde ahí quedé con ese cuidado en la alimentación, también en no trasnochar, cosas así. (Participante N°9, Comunicación Personal, 2024)

Hasta este punto se resalta la importancia de la percepción del cuerpo, el cual transita diversidad de contextos, adaptándose a los cambios, pero que simultáneamente requiere atención constante. Las lideresas abarcan en sus discursos sobre el cuerpo una amplia gama de actividades, desde rutinas de cuidado personal, ejercicios físicos, atención a la alimentación, hasta la asistencia sanitaria regular y la estética, focalizándose especialmente en la necesidad de ver el cuerpo como prioridad, pues representa el medio movilizador del cuidado hacia los otros y de cuidado de sí mismas. Esto es esencial para desempeñar tareas de cuidado del hogar, la familia, el sostenimiento económico, y como expresión de amor y libertad.

Se presenta además, la importante visión expresada por las mujeres, quienes reconocen su cuerpo desde la visión sacra, según la cual el cuerpo representa una parte esencial de respeto hacia la creación. Sin embargo, las lideresas también reconocen que el cuerpo está sujeto a constantes críticas, especialmente al dar cuenta de la intergeneracionalidad del grupo, lo que las lleva a una reflexión continua en torno a dicho factor. El cuerpo, como garante del cuidado, se nutre de la idea de, además de ser objeto de prácticas de mantenimiento físico, también es un espacio de construcción de identidad y resistencia, especialmente en contextos de vulnerabilidad.

Por decir, yo a veces me sentía como pesada, como abandonada conmigo misma, como los pies feos, sucios, yo no sé. Cosas que son insignificantes, pero son cosas que a veces hago y me siento bien conmigo misma, porque a veces no me saco tiempo ni para eso... Un día para arreglarme, para ponerme bien, para no estar ahí pues toda desarreglada (Participante N° 9, Comunicación personal, 2024).

Según Benávides (2018), el cuerpo es un escenario donde se inscriben y desafían las dinámicas de poder, permitiendo a las personas redefinir su lugar en la sociedad. La visión de la participante número 9 se alinea con la perspectiva de Barnsley (2006), quien sostiene que el cuerpo, en su dimensión social, es un campo de batalla donde se negocian y se resisten las imposiciones culturales y sociales, particularmente en lo que respecta al género y la salud.

Las lideresas del grupo *Mujeres empoderadas: Rayo de luz* han internalizado la noción del cuerpo, pues éste representa una de tantas herramientas de resistencia. Sin embargo, enfrentan dificultades cuando deben equilibrar el cuidado de sus propios cuerpos con el cuidado de otros. Estas mujeres a menudo encargadas de múltiples responsabilidades familiares y comunitarias, se ven en la encrucijada de priorizar su bienestar físico mientras atienden las necesidades de quienes, para tener bienestar, dependen de ellas. La sobrecarga de trabajo y la falta de tiempo personal dificultan la implementación de prácticas de autocuidado, como la alimentación consciente o el ejercicio físico regular, que ellas mismas reconocen como cruciales para su bienestar.

A pesar de su conciencia sobre la importancia del autocuidado, las lideresas expresan que cuidar de sus propios cuerpos puede sentirse como un lujo que no siempre pueden permitirse. La demanda constante de sus roles de cuidadoras les deja poco espacio para enfocarse en su salud física y emocional. Este dilema se agudiza en contextos de vulnerabilidad, donde las condiciones económicas y sociales limitan aún más sus posibilidades de acceso a recursos que faciliten el autocuidado.

El cuidado del cuerpo, como garante del cuidado se vincula directamente con la idea de que el cuerpo representa un territorio personal, en el cual se ejercen y protegen las libertades individuales. Por lo que, las prácticas de cuidado de sí se convierten en actos de resistencia contra imposiciones estructurales, las cuales buscan controlar o moldear los cuerpos según normas ajenas a las propias experiencias y deseos. Así, el cuerpo es visto como un espacio sagrado, donde se articulan las luchas tanto personales como colectivas por la autonomía y la dignidad.

Dichas tensiones reflejan la complejidad del cuidado de sí en contextos donde el cuerpo, además de ser vehículo de resistencia, está inmerso en dinámicas de poder y vulnerabilidad, es decir, imposiciones sociales puestas sobre el cómo se deben comportar las mujeres y de manera puntual las formas de manejar sus cuerpos. El desafío constante al que se enfrentan las lideresas radica en encontrar el equilibrio entre las exigencias externas y la necesidad interna de cuidarse a sí mismas, un proceso que no siempre tiene soluciones claras ni definitivas. Las prácticas de autocuidado se presentan de manera recurrente como un espacio de negociación permanente, donde el cuerpo se convierte en el punto de intersección entre lo personal y lo colectivo, lo privado y lo público.

5.1.3 Tercera dimensión, el mundo

La relevancia de la dimensión del **mundo** radica en que el cuidado de sí no se circunscribe únicamente al ámbito personal, sino que abarca las relaciones con los demás y el entorno físico inmediato. En este sentido, la interacción social y el sentido de pertenencia a una comunidad juegan un papel fundamental en el bienestar emocional de las personas. Para comprender plenamente esta dimensión, es imprescindible contextualizar el cuidado de sí, tomando en cuenta las particularidades del entorno en el que se vive y las relaciones que se mantienen.

Lo anterior se ve reflejado en los planteamientos de Durá y Garcés (1991), quienes afirman que “el apoyo social refuerza el sentido de valía y ser querido del individuo, al percibirse a sí mismo como miembro aceptado de un grupo social” (p. 258), por tanto el apoyo mutuo, la empatía y la comunicación efectiva con las redes familiares y comunitarias son esenciales para establecer una red de soporte en momentos de necesidad; dichas interacciones ofrecen recursos que pueden ser fundamentales para el afrontamiento de adversidades, sobre esto Uchino (2006), sostiene que las relaciones sociales positivas están asociadas con una mejoría en la salud mental lo que tiene una incidencia en la reducción de enfermedades biológicas.

Nos dijeron a todas que cuando una está muy estresada o con mucho dolor de cabeza teníamos que salir, refrescar la memoria, mirar el ambiente en otros lados, de otra forma. Por ejemplo, uno dice “ay tan bueno que estoy por aquí disfrutando del aire fresco” y bueno, muchas cosas (Participante N° 3, Comunicación personal, 2024)

En los encuentros realizados con las lideresas de la comuna 18, ellas destacaron que el vínculo constante con los espacios de su territorio influye de manera positiva en su bienestar, especialmente en situaciones de estrés, tristeza o monotonía. El entorno físico, compuesto tanto por sus hogares, como por los espacios naturales que las rodean, ejercen un impacto significativo en su estado emocional y mental, señalando además que los momentos en los que logran vincularse con su comunidad o disfrutar de los espacios al aire libre les permiten encontrar un equilibrio emocional y afrontar con mayor resiliencia las dificultades diarias.

Para mi ser líder es ayudar, y no solamente a las demás personas, sino asimismo en la casa, a la familia, a un sobrino, a una amiga que le diga algo a uno. No dar consejos ni nada de eso, porque pues eso ya es otra cosa. Pero si, alivianar las cargas, si, escuchar a la persona. [Participante N° 9, 34]

De este modo, el entorno físico se convierte en un pilar clave en las prácticas de cuidado de sí. Bronfenbrenner (1979), sostiene que el ambiente en el que una persona se desenvuelve afecta tanto su desarrollo como su bienestar general. Crear y mantener un entorno que provea de paz y seguridad no solo es importante para el bienestar emocional, sino que la calidad del espacio—que

abarca aspectos como la seguridad del hogar, el acceso a recursos básicos y la disponibilidad de espacios recreativos—impacta directamente en la salud mental y emocional de las personas.

No obstante, el acceso a este bienestar se encuentra condicionado por las dificultades estructurales que enfrentan estas lideresas, puesto que, la falta de acceso a servicios esenciales como agua potable y electricidad, así como la inestabilidad económica, representan barreras importantes que dificultan la creación de un entorno seguro y acogedor. En un contexto de vulnerabilidad y violencia, donde la supervivencia diaria es una prioridad, muchas veces el esfuerzo se concentra en garantizar la seguridad inmediata y no en disfrutar del entorno como fuente de bienestar, limitando la posibilidad de convertir sus espacios en lugares de paz y confort.

Se entiende entonces que la exposición constante a situaciones de violencia e inseguridad en los espacios públicos y privados de la comuna 18, afectan directamente la tranquilidad y el bienestar de las lideresas y sus familias. El grupo manifestó que, aunque desean crear entornos más pacíficos y protectores, la presencia de actores violentos y la precariedad de recursos limitan sus esfuerzos, entendiendo que dicha realidad contribuye a generar un clima de estrés constante, afectando tanto su salud emocional como física. En este sentido, la lucha por transformar su entorno no solo se orienta hacia el bienestar propio, sino que también implica la creación de un espacio seguro para la comunidad, convirtiéndose en una extensión de su liderazgo. Las lideresas, en su mayoría mujeres de estratos bajos y con roles de cuidadoras dentro de sus familias, enfrentan desafíos adicionales al intentar cuidar de sí mismas, ya que sus responsabilidades tanto en el ámbito público como en el privado están condicionadas por estas estructuras.

El análisis de la dimensión del mundo en el cuidado de sí pone de manifiesto la influencia de las interacciones sociales y el entorno físico en el bienestar integral. Esta interdependencia revela la importancia de explorar la afectación del espacio en el que se desarrollan las actividades diarias—tanto en público como en privado— y las prácticas de cuidado de sí. A continuación, es necesario destacar la compleja relación entre las esferas públicas y privadas en la vida de estas madres líderes.

5.2 Espacios de cuidado de sí. Entre lo público y lo privado

La interrelación entre la esfera pública y privada resulta clave para entender la forma en que las lideresas gestionan su bienestar personal en función de sus circunstancias. Por lo que resulta pertinente examinar ambos ámbitos, a partir de las experiencias compartidas por las mujeres lideresas. Si bien previamente se exploraron las dimensiones del cuidado de sí, en este apartado se hace hincapié en los espacios donde dichas acciones de cuidado tienen lugar.

5.2.1 El espacio privado: individualidad, intimidad, sexualidad.

En el espacio privado las mujeres lideresas realizan la mayoría de las acciones relacionadas con el cuerpo y la espiritualidad en solitario, sin embargo, ellas incluyen la interacción con los otros: a quienes amo, la intimidad y la sexualidad. Este espacio se desarrolla al interior de sus hogares, donde se ha establecido como áreas primordiales la habitación, la cocina y la ducha.

Dicho lo anterior, el análisis permitió identificar que, en primer lugar, se encuentran las acciones realizadas para sí mismas, las cuales convergen predominantemente en la habitación, espacio dentro de la casa en el que como expresa Bifet (2022) hace parte de los espacios de uso privado o íntimos en donde se dejan de lado las gestiones del hogar y el valor socialmente aceptado que se le da a la mujer por la abnegación a complacer a otros. Respecto a las dinámicas en estos espacios, las lideresas expresaron la noción de inversión del tiempo en la apariencia, la autopercepción y la expresión de feminidad, incluyendo así la satisfacción o sentimiento de agrado, tanto consigo mismas, como con los otros, considerando el sentirse bonita aspecto psíquico y cultural contribuyente para la felicidad. Esta atención las vincula a la idealidad sobre la belleza, a menudo pasada por alto, en contraposición a la multitud de tareas de cuidado que realizan cada día.

Se reconoce entonces que la población realiza diversas acciones en pro del cuidado de sí mismas, por ejemplo, el preparar alimentos va más allá de la mera nutrición; en el contexto de estas mujeres, cocinar adquiere un significado profundo. La cocina se convierte en un espacio

donde se brinda amor, una práctica arraigada en su experiencia como madres en la que generalmente cocinan para otros, pero raramente para sí mismas. El acto de cocinarse algo delicioso, que es de su agrado, se convierte en un gesto cultural de autoafirmación, una forma de valorar el placer y conectarse consigo mismas.

Quedarse en casa, por otro lado, se presenta como un espacio de descanso, liberado de las responsabilidades del cuidado familiar. Este acto de reposo desafía la cultura de la máxima utilidad, que dicta la obligación humana por ser útil para el capital en todo momento, representando reconocimiento de la necesidad de permitirse descansar, dejar de lado la presión constante de ser productivas y permitir que su ser recupere energía.

Un aspecto importante resaltado durante la realización de las distintas actividades es el énfasis en el espacio de higiene como una acción trascendental para el bienestar personal. Las lideresas destacaron la ducha como un sitio donde tienen momentos de libertad, un espacio exclusivo para ellas, libre de la presencia de otros. Durante el segundo grupo focal, una de las imágenes presentadas mostraba a una mujer duchándose, generando inicialmente comentarios sobre la higiene como una práctica saludable para el mantenimiento de la salud, sin embargo, la conversación pronto se dirigió hacia la experiencia de la ducha como un espacio de frescura y calma. Este momento privado les ofrece la posibilidad de poner el seguro en la puerta, de cerrarla para protegerse del ruido y las interrupciones de los hijos o la pareja, permitiéndoles dedicación de tiempo a sí mismas y atender a su propio bienestar.

Lo anterior, revela que ese momento de privacidad se convierte en un refugio esencial dentro de su rutina diaria, destacando la necesidad de espacios personales y tiempos dedicados exclusivamente a su propio bienestar. La posibilidad de cerrar la puerta y asegurarse un momento libre de interrupciones les permite experimentar una sensación de control y tranquilidad que, según lo expresado, rara vez encuentran en otros sitios o espacios de su vida cotidiana. Sobre esto:

Ver una peli, que nadie me interrumpa o de pronto un día de cuidados a mí misma. (Participante N° 9, Comunicación personal, 2024)

Se reconoce entonces que en estos espacios identificados como *propios* también existe el componente de belleza, y como se ha mencionado anteriormente, el cuidado de sí está compuesto por diversas dimensiones que hacen parte del cuidado necesario que genere bienestar a un individuo incluyendo los *autos*, es decir, aquellas acciones para uno mismo. Dentro de estos, el autocuidado y la autoestima destacan en los discursos sobre la preocupación por *mí mismo*, por lo que **la belleza** toma un rol protagónico, siendo resaltado en diversas ocasiones por las lideresas, considerando dicho aspecto como muestra de bienestar hacia los otros, pero también como acto de amor propio, de quererse, apreciarse y debe ser en primer lugar aprobada por la percepción propia. Esto concuerda con lo dicho por De Beauvoir (1975):

(...) turbada, empieza a quererse bonita: unas veces se peina, se maquilla, se viste con vaporosa tela de organdí, se divierte mostrándose coqueta y seduciendo; pero, como también quiere existir para sí misma y no solamente para otros, tiene momentos en que se pone viejos vestidos sin gracia alguna y pantalones mal cortados; hay toda una parte de sí misma que censura la coquetería y la considera como una dimisión: por tanto, se mancha adrede los dedos de tinta, se muestra despeinada, desaseada. (p. 161)

La acción dirigida a la belleza debe ser valorada especialmente desde la autopercepción y, si bien se encuentra en un contexto mediado por un sistema patriarcal que objetiviza el cuerpo femenino, las lideresas han interiorizado su ideal de belleza propio, es decir que reconocen la importancia de su autopercepción, por encima del reconocimiento externo. Asimismo, se encontró que para las lideresas el embellecimiento va más allá de una simple respuesta a las normas sociales; se convierte en una expresión de identidad y una afirmación del amor propio. En este proceso, la autopercepción es clave, ya que permite que las mujeres se reconozcan a sí mismas en sus propias acciones de cuidado. Así, el concepto de belleza no solo mejora la autoestima, sino que también contribuye a un mayor bienestar psicológico, pues refuerza una imagen personal que es y debe ser creada y aprobada por ellas mismas antes que por los demás.

En segundo lugar, se encuentran las acciones con la familia, identificando actividades en las que participan todos, o al menos la mayoría de sus miembros; las salidas, tardes o noches de película, las actividades en torno a la alimentación, el compartir de experiencias y anécdotas entre

todos, hacen parte de las actividades principales que esas mujeres lideresas desarrollan a lo largo del día y la semana. Las mismas, no tienen únicamente un fin recreativo, sino que, como mencionan Suárez y Vélez (2018) son trascendentales para el mantenimiento de la unidad familiar pues, es por medio de las dinámicas familiares y el establecimiento sano de vínculos que se genera un buen desarrollo personal y social en los individuos, nutriendo la red de apoyo familiar de cada una.

Los domingos ya es como familiar, que salgo con mi hijo, mi hijo y mi esposo (Participante N° 2, Comunicación personal, 2024)

Las actividades familiares juegan un papel crucial en el fortalecimiento de los lazos entre los miembros de cada unidad familiar, lo que contribuye a la construcción de confianza y una sólida red de apoyo. A través de los diálogos sostenidos con las participantes durante el desarrollo de talleres, se identificó que la realización de actividades en familia genera un sentimiento de satisfacción y bienestar; sin embargo, cuando estas actividades no son posibles debido al agotamiento diario, la ausencia de miembros de la familia, o la falta de deseo de participación, se experimenta un sentimiento de tristeza y frustración.

Lo anterior permite reconocer la importancia de dichas actividades como mecanismos de cohesión, apoyo emocional y también como elementos cruciales para el bienestar integral de los individuos, fomentando un entorno que facilite identificar y satisfacer necesidades tanto emocionales, como psicológicas, contribuyendo así a una mejor gestión del estrés y un equilibrio emocional más saludable. De esta manera, las lideresas no solo cuidan de sus familias, sino que también practican estrategias de cuidado de sí.

El tiempo de calidad con la familia puede ser visto como una forma de autocuidado que contribuye a su bienestar emocional y mental. En la realización de las actividades se evidenció que, en el caso de las lideresas que tienen hijos pequeños o adolescentes, gran parte de las interacciones se dan a través de la comunicación verbal, como preguntar por el día.

Yo les leo cuentos a ellos mejor dicho como si yo fuera...yo no sé, una escritora profesional, yo me meto en el cuento con ellos. (Participante N° 9, Comunicación personal, 2024)

En línea con lo anterior, las lideresas con hijos(as) aún no independizados(as) compartieron reiteradamente la necesidad de estar cercanas a ellos, tanto físicamente, como emocionalmente. Para estas mujeres el cuidado y la protección de sus hijos no son simplemente tareas que cumplir, pues esto representa **compromisos emocionales** que las llenan de satisfacción y significado, expresando además una conexión visceral con sus hijos, caracterizada por gestos cotidianos de cariño y afecto, así como por un profundo sentido de responsabilidad hacia su bienestar y desarrollo. Esta conexión íntima con sus hijos no solo les brinda una sensación de realización personal, sino que también fortalece su identidad como madres y su sentido de propósito en la vida familiar.

En tercer lugar, se encuentran las acciones con la pareja, identificando la expresión íntima como una cuestión estrechamente relacionada con sus parejas, a lo que las lideresas expresaron la importancia de la relación corporal, la escucha, la alegría, la atención brindada por otro que acompaña y que, además, paterna a su lado. Sobre esto Nina-Estrella (2013) expresa que cuando se habla de una relación de pareja, se parte de la idea de que existe un sentido de **nosotros** en el que se expresan e intercambian sentimientos, experiencias, temores, miedos y expectativas lo cual, en el caso de las lideresas, permite un soporte de las emociones.

La relación de pareja, especialmente a través de la comunicación íntima, el apoyo emocional y la interacción sexual, juega un papel crucial en el bienestar personal, reconociendo que la calidad de la interacción con la pareja puede influir significativamente en la gestión de las emociones y en la capacidad de enfrentar las adversidades. Ahora bien, esta expresión íntima con la pareja no se limita a la comunicación verbal, por el contrario, abarca una gama de interacciones que incluyen el apoyo emocional, la empatía e intimidad física. El acto de compartir pensamientos y sentimientos profundos con la pareja crea un espacio de vulnerabilidad y a la vez de confianza, fundamental para el bienestar emocional.

El gordo no me dejaba [Se refiere a que, con su esposo, tenían frecuentes encuentros sexuales], pues me dejaba momentos [espacios libres] muy rápidos. (Participante N° 2, Comunicación personal, 2024)

De acuerdo con los planteamientos de Navarro-Peralta (2020), la capacidad de una pareja para escuchar y responder de manera comprensiva contribuye significativamente a un mayor nivel de satisfacción emocional y estabilidad psicológica. La actitud de la pareja, especialmente su disposición para escuchar y brindar apoyo resulta fundamental para el bienestar emocional. En este sentido, Alzugaray y García (2015) destacan que el factor principal que incide en dicho bienestar es el apoyo social recíproco, expresado a través del afecto, la sexualidad y la intimidad.

Sobre esto último Herrera-Fuertes A. y Lozano-Zapata (2019), subraya que tanto la intimidad física como la sexual, se encuentran asociadas positivamente con el bienestar personal, y para este caso puntual, en el análisis realizado a las narrativas de las lideresas, se evidenció que la intimidad física no solo está relacionada con el placer y la conexión emocional, sino también con el humor y la comunicación, factores que fortalecen el bienestar emocional de ellas. Por ejemplo, los chistes sobre sexualidad, fidelidad y los momentos íntimos son comunes en sus conversaciones, mostrando cómo estos aspectos forman parte de la vida cotidiana, de sus experiencias como mujeres y de consenso entre compañeras. González-Grandón., Chao-Rebolledo., y Patiño-Domínguez (2021) destacan la comunicación, el juego y la complicidad dentro de las relaciones como un factor que contribuye al bienestar lo cual permite una mayor apertura y un entorno emocionalmente saludable.

A pesar de que se han abordado las acciones con la pareja dentro de las estrategias de cuidado de sí de las lideresas, es importante además reconocer las experiencias de aquellas que han perdido a sus compañeros o han escapado de situaciones de violencia. En la narrativa de estas mujeres, especialmente las que transcurren alrededor de la violencia y las habilidades socioemocionales, estas mujeres abordan algunas veces con humor, complicidad y en forma de anécdotas, las historias de sus relaciones pasadas, revelando cómo dichas experiencias afectaron significativamente su bienestar y capacidad de cuidado de sí.

Según el informe de la Fundación Paz & Reconciliación (PARES, 2023) sobre las violencias basadas en género 2021-2022, Cali se encuentra entre las ciudades con mayores tasas de violencia intrafamiliar, sexual y de género en Colombia, afectando de manera directa a las

mujeres líderes comunitarias, muchas de las cuales han enfrentado situaciones de abuso y maltrato.

Las lideresas que han atravesado estas vivencias destacan que las relaciones violentas no solo dañaron su bienestar físico, sino que también deterioraron su salud emocional y la capacidad para cuidarse a sí mismas, pues relatan cómo el maltrato psicológico y físico las sumió en estados de vulnerabilidad emocional que las afectaron durante mucho tiempo, tal como indica un estudio realizado por Erazo-Caicedo y Piedrahita-Guzmán (2021), en el cual resaltan que la alta vulnerabilidad desemboca en sufrimiento y soledad.

Por otra parte, las lideresas que han perdido a sus parejas en circunstancias violentas o accidentales enfrentan un desafío adicional en su proceso de cuidado de sí, pues padecen las consecuencias psicológicas de la violencia estructural. Como lo señala Mercado-Lenis (2017) en su análisis sobre el duelo en contextos de violencia, afirmando dicha complejidad este desafío a causa de la sensación de injusticia y la falta de resolución en muchos de estos casos, lo que prolonga el dolor emocional.

A modo de síntesis se identifican dos rasgos principales sobre las acciones con la pareja. Por un lado, aquellas que están en relaciones de pareja encuentran en la complicidad, el humor y la intimidad un espacio de fortalecimiento emocional que les permite afrontar las exigencias de su rol de lideresas y, a su vez, generar estrategias de resistencia frente a las tensiones externas. Por otro lado, quienes han perdido a sus parejas o se han liberado de relaciones violentas, también reconstruyen su sentido de cuidado de sí, ya no a partir de una relación de pareja, sino desde la creación de nuevas redes de apoyo y formas de autocuidado comunitario, donde la sororidad y el acompañamiento juegan un papel fundamental.

5.2.2 El espacio público: los otros, la naturaleza, la libertad.

El espacio público se configura como escenario trascendental en el cual convergen de manera significativa la interacción social, la conexión con la naturaleza y el ejercicio de la libertad individual. Este ámbito en contraste con el espacio privado permite una experiencia

sensorial y social que enriquece la vida cotidiana y contribuye al bienestar integral de las personas (Leandro-Rojas, 2014). En los espacios públicos la relación con la naturaleza predomina fuertemente, por lo que éstas representan auténticas sensaciones físicas, generando una conexión distinta con el mundo y con los otros.

Se reconoce entonces que la relación con la naturaleza y los elementos que en éste convergen como el viento, el agua, los árboles y la luz solar ofrecen experiencias sensoriales esenciales para el bienestar físico y mental, propiciando espacios de tregua del entorno urbano, permitiendo a las personas reconectarse con el mundo natural. Las sensaciones físicas como la brisa fresca, el sonido del agua corriente o el contacto con la hierba bajo los pies generan una sensación de calma y revitalización. Estos momentos de conexión con la naturaleza ayudan a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y fomentar una sensación de libertad y rejuvenecimiento.

Ahora bien, durante las entrevistas las lideresas expresaron que actos como salir a caminar representa una forma de desahogo, de reencuentro con el equilibrio en medio de las situaciones que les sobrepasan:

Cuando yo me encuentro así, como muy agotada (...) salgo por ahí a andar un ratico y entonces llego y ya vuelvo otra vez a la rutina. (Participante N° 3, Comunicación Personal, 2024)

Sobre esto Le Breton (2000) explica que el caminar conlleva a una conexión con uno mismo, un reencuentro sensorial que transforma al individuo pues “caminar es vivir el cuerpo, provisional o indefinidamente. Recurrir al bosque, a las rutas o a los senderos, no nos exime de nuestra responsabilidad, cada vez mayor, con los desórdenes del mundo, pero nos permite recobrar el aliento” (p. 16). En este sentido, el acto de caminar no solo facilita un descanso físico y mental, sino que también brinda un espacio para la reflexión y la autoconexión, permitiendo a las lideresas recuperar fuerzas y enfrentar sus responsabilidades con renovada energía. Este reencuentro consigo mismas es vital para mantener su bienestar emocional y físico, representa una práctica que les permite equilibrar las exigencias de su vida cotidiana.

El espacio público se identifica como ámbito de libertad, donde las personas, en este caso puntual las lideresas, pueden moverse, expresarse y participar en diversas actividades sin las restricciones que a menudo se encuentran en los espacios privados, por tanto, la libertad es fundamental para la creatividad y la autoexpresión. Habitar estos espacios puede generar el disfrute de actividades recreativas, deportivas, culturales y artísticas, que contribuyen al desarrollo individual y comunitario. La posibilidad de explorar y participar en estos espacios sin las limitaciones impuestas por las responsabilidades del hogar o el trabajo permite un ejercicio pleno de la libertad personal.

Asimismo, las interacciones sociales desempeñan un papel crucial en la vida de las lideresas. Estos encuentros, ya sean con amigos, conocidos o incluso con desconocidos, fomentan un sentido de comunidad y pertenencia. La socialización en parques, plazas, calles u otros lugares comunes contribuye a la construcción de redes de apoyo, al intercambio cultural y emocional, por lo que la presencia de los demás en estos espacios no solo satisface la necesidad humana de conexión, sino que también proporciona oportunidades para el aprendizaje y el crecimiento personal a través de la observación y la participación en la vida comunitaria.

Los viernes salgo con mis amigas. Los domingos ya es como familiar, salgo con mi hijo y mi esposo. Y entre semana pues si me invitan me voy, más que todo al parque, a comer un heladito, a charlar o a ver una película. Cosas así más fáciles [Que no requieran mucho tiempo] que no demoren tanto tiempo y que sean cercanas, que puedo retornar. (Participante N° 2, Comunicación personal, 2024)

Con lo anterior, es posible inferir que estos espacios brindan a las personas la oportunidad de experimentar un equilibrio entre la introspección y la sociabilidad, el descanso y la actividad, la contemplación y la acción. Sin embargo, el trabajo de cuidado sigue siendo una presencia constante, ya que las actividades realizadas fuera del hogar están limitadas por la necesidad de regresar rápidamente para cumplir con las responsabilidades domésticas. Entre semana no es posible lograr tanta libertad como los fines de semana, pues es cuando hay mayores responsabilidades ligadas a horarios con los hijos.

Yo entre semana no estoy casi puesta así [Dispuesta para salir], más que todo un fin de semana, un viernes por la tarde, un sábado, porque entre semana casi no es que socialice mucho. (Participante N° 9, Comunicación personal, 2024)

Se entiende entonces que el tiempo dedicado a caminar o a cualquier otra forma de cuidado para sí misma debe ser cuidadosamente gestionado para no interferir con las obligaciones del hogar. Dicha dualidad refleja la carga emocional y física que muchas lideresas y cuidadoras enfrentan, y si bien el autocuidado se presenta como una necesidad esencial encuentra tensiones constantes a raíz de las demandas externas. A partir de una perspectiva de género, lo anterior permite identificar que la población ha reflexionado sobre cómo la mujer se enfrenta a roles tradicionalmente asignados que, para ellas, son naturales.

Uno como mujer está preparada pa' todo eso, para poder con muchas cosas más cuando son emocionales. Tenemos todo ese peso, el parto, el período, cuidar de los hijos. Yo no sé, yo pienso eso. (Participante N° 9, Comunicación personal, 2024)

La población participante del presente estudio reconoce la existencia de fortalezas necesarias para sobrellevar estas tareas presentes en el diario vivir, sin embargo, no se desconoce sus repercusiones, pues se entiende que éstas conllevan una carga significativa. Esta carga no solo es física, en términos de las demandas del parto y la menstruación, sino también emocional y mental, debido a las responsabilidades continuas del cuidado de los hijos y otras obligaciones familiares. No obstante, existe una responsabilidad presente en el espacio público: la solvencia económica y, en el caso de las lideresas se encuentra relacionada con actividades formativas de las que hacen parte.

A veces que me inscribo en algún curso porque siempre que salen esas opciones yo me inscribo así casi no me llame la atención, pero yo digo bueno vamos a ver, a aprender algo ¿no?. Entonces me inscribo y me voy y hago el curso o voy a la charla, a las reuniones del colegio yo no falto ¿oyó? ¡jum! a todas esas charlas que dan allá [En el colegio de los hijos], del cuidado, de la crianza y todo eso, yo trato de ir a todas. (Participante N° 9, Comunicación personal, 2024)

Para las lideresas estos espacios de formación son fundamentales, pues se caracterizan como lugares en los cuales pueden nutrir sus conocimientos, encontrarse con otros que pertenecen a sus comunidades y donde tienen acciones de impacto al promover la asistencia, participación y constancia en estas actividades. Se reconoce además otra finalidad: el aprendizaje para la solvencia económica, dicho de otro modo, las lideresas reconocen estos espacios de formación como un medio que puede ser aprovechado económicamente a corto, mediano o largo plazo, otorgándoles herramientas para sostener o apoyar económicamente a sus familias.

Bueno, yo no estudié, solo hice el bachillerato. Y me pongo a pensar: tengo 34 años, ¿y qué sé hacer yo misma? ¿qué talento tengo? en esos momentos, me siento confundida. He hecho cursos de máquinas planas, de perfumería, de cremas, ¡de tantas cosas! Y digo: 'Dios mío, como que voy a montar una miscelánea de tanta vaina' (Participante N° 9, Comunicación personal, 2024).

Esta doble finalidad revela algo fundamental: si bien estas actividades se realizan mayoritariamente por ocio, a lo que según Pascucci (2012) responde a necesidades vitales relacionadas con el deseo, la motivación, la libertad de elección, el disfrute y contribuyen al bienestar personal de las lideresas, también se encuentran ligadas a dificultades económicas que enfrentan, por lo que, la formación se convierte en un medio tanto de subsistencia como de resistencia frente a las adversidades estructurales que enfrentan.

La vida de estas mujeres lideresas está marcada por una compleja intersección de roles que van más allá del ámbito privado del cuidado, pues sus acciones en el espacio público no solo buscan su desarrollo personal, sino también el bienestar de sus familias. Estas dinámicas revelan dos realidades contundentes: por un lado, demuestran una impresionante fortaleza al superar las barreras que les impone el sostenimiento de sus hogares; por otro, evidencian cómo las barreras estructurales transforman lo que debería ser simple ocio en una necesidad obligada para su subsistencia.

5.3 Malabarismos cotidianos: entre la maternidad, el liderazgo y el ser mujer

Desde la literatura feminista, autoras como Cortés-Salido (2007), Hernández-Cordero *et al.* (2024) y Aldana-Saraccini (2005), han retratado los malabarismos cotidianos como un intrincado juego de equilibrios que realizan amigas, hermanas, madres, hijas y vecinas, las cuales encuentran enfrentamientos constantes frente a la demanda abrumadora del trabajo de cuidado, por lo que no solo se ven sometidas a un esfuerzo físico extenuante, sino también a una turbulenta maraña emocional. Este entrelazamiento de obligaciones y emociones intensifica aún más el peso de una labor ya de por sí desgastante, resaltando la invisibilidad y complejidad de su experiencia diaria.

Ay, complejo. Pues es desgastante a veces [Llevar a cabo todas las tareas diarias] y si uno no sabe cómo derivar cargos... A veces uno se carga mucho porque no es capaz de decir usted esto, usted esto y usted esto, sino que quiere hacerlo uno todo a la vez. Cuando aprendí a delegar a cada uno su función ya se hace más fácil ser mamá. (Participante N° 2, Comunicación personal, 2024)

Para el caso particular de las lideresas, analizar sus narrativas permitió reconocer que, en su diario vivir, quienes asumen roles de maternidad, liderazgo y su identidad como mujeres, enfrentan una compleja red de desafíos y compromisos que deben equilibrarse constantemente. Estos **malabarismos cotidianos** describen la habilidad de estas mujeres para gestionar responsabilidades y expectativas en diferentes esferas de sus vidas, reflejando una realidad tanto multifacética como dinámica.

Ahora bien, la maternidad se presenta como una de las responsabilidades más demandantes y emocionalmente intensas que una mujer puede asumir. Las madres dedican sus esfuerzos al cuidado, la educación de sus hijos, además de crear un entorno seguro y amoroso para su desarrollo integral. Este rol implica tanto la dedicación constante como la capacidad para responder a las necesidades de los hijos en cualquier momento, lo cual puede generar un considerable estrés y agotamiento. Por otro lado, la maternidad se encuentra impregnada de expectativas socioculturales sobre cómo debe comportarse y sentirse una buena madre, añadiendo una capa adicional a la presión y demanda emocional ya presentes.

En la mañana yo tengo una rutina diaria. Una rutina que no se rompe de lunes a viernes entonces siempre me levanto y sé lo que tengo que hacer, pero no pa' mí [La rutina no es para ella, gira en

torno a la familia] entonces en la tarde ya siento que estoy liberada por decirlo así, ya estoy desocupada, ya estoy más tranquila, ya no tengo que estar corriendo, ir a recoger a Dani [Su hija] al colegio ni nada de eso. Entonces yo diría que las tardes son como el momento de más tranquilidad en que me puedo ocupar de mis cosas. (Participante N° 9, Comunicación personal, 2024)

Ya cuando está dormido [Su hijo], cuando ya he terminado toda la rutina y todos los quehaceres ahí sí tengo mi espacio. (Participante N° 2, Comunicación personal, 2024)

En contraste a lo anterior, asumir un rol de liderazgo conlleva sus propios desafíos y responsabilidades. Para el caso de las mujeres líderes, es necesario demostrar competencias profesionales, tomar decisiones estratégicas que logren guiar sus equipos hacia el éxito, además de enfrentar barreras adicionales debido a sesgos de género y estereotipos que cuestionan tanto su autoridad como sus capacidades. En consecuencia, las lideresas deben equilibrar la asertividad con la empatía y a menudo, navegar en entornos laborales que no siempre están diseñados para apoyar la conciliación entre la vida laboral y familiar. La habilidad para liderar eficazmente, mientras se maneja la carga adicional de responsabilidades domésticas, exige una notable resiliencia y adaptabilidad.

Teniendo en cuenta esto, se identificó una problemática latente: si bien algunas mujeres han reconocido y trabajado en torno a la delegación de responsabilidades, habilidad crucial que aligera la carga y facilita la gestión de la multitud de tareas diarias, no representa un factor común. Ahora bien, el aprendizaje y la implementación de dicha estrategia no es un proceso sencillo, ya que requiere cambios en la percepción que tienen de sí mismas, del cuidado de sus roles, así como el desarrollo de habilidades organizativas y de comunicación.

Siguiendo esta línea, en capítulos anteriores se identificó que la identidad femenina y el ser mujer, abarca una amplia gama de experiencias y expectativas sociales que influyen por un lado en cómo las mujeres se perciben a sí mismas, por otro lado, en cómo son percibidas por los demás. Lo que sugiere la relación entre la feminidad, el cuidado personal, las relaciones interpersonales y la participación en la vida comunitaria. Por su parte, los aportes de Nuñez-Udave *et al.* (2024) ilustran la frecuente presión que enfrentan las mujeres para cumplir con estándares reproducidos social y culturalmente alrededor de la belleza y el comportamiento, estas mujeres buscan afirmarse como individuos independientes y competentes. Además, deben

lidar con la dualidad de ser vistas como cuidadoras por naturaleza y la necesidad de romper con esos estereotipos para avanzar en sus vidas personales.

5.3.1 Cuidar mientras me cuido: el aprendizaje como pilar

La experiencia de las lideresas que asumen simultáneamente los roles de madres-lideresas-mujeres, ilustra la complejidad y riqueza de la intersección entre el cuidado de sí y el cuidado de los demás. Este doble papel requiere una habilidad notable para equilibrar las demandas externas con las necesidades internas, un proceso que es tanto desafiante como esencial para su bienestar integral pues, si bien representa las dificultades que cada una tiene en su entorno, tiene una conexión emocional.

Yo creo que cuando cuido a mis hijos bien yo me siento bien conmigo misma porque pienso que soy buena madre, no perfecta, pero soy buena. Los tengo limpios, les doy de comer, los llevo al colegio, van limpios, van bañaditos y se mantienen bien. Cuando los alimento me siento bien conmigo misma porque pienso “gracias a Dios les estoy dando algo de comer” algo nutritivo, algo que a ellos les gusta, eso me hace sentir bien. Cuando se enferman, me siento mal, cuando se me enferma uno de mis hijos yo digo ¿en qué fallé? ¿Qué será lo que se comió? ¿Qué le hizo daño? ¿con quién se juntó que le pasó la gripa? Yo pienso de todo, en especial cuando son pequeños. Mientras ellos estén bien pues yo también. (Participante N° 9, Comunicación personal, 2024)

Cuidar de otros, ya sean hijos, familiares o miembros de la comunidad, representa una tarea que demanda una considerable inversión de tiempo, energía y recursos emocionales. Las lideresas a menudo se encuentran en la posición de ser el pilar central de apoyo en sus hogares y comunidades, proporcionando sustento, orientación y afecto. Este rol, aunque gratificante, puede ser exhaustivo y, si no se maneja adecuadamente, lleva al agotamiento físico y emocional.

Pues ser madre, aunque sus hijos ya sean mayores, es estar muy pendiente de lo que les pase, les pasa o les pueda pasar. Estar ahora pendiente de los nietos, yo mantengo muy pendiente de ellos ¡Y de mí! para no enfermarme por el estrés, porque el estrés lo puede llevar a uno a la muerte. (Participante N° 3, Comunicación Personal, 2024)

De manera simultánea estas mujeres reconocen la importancia de cuidar de sí mismas para poder continuar cumpliendo eficazmente con sus responsabilidades de cuidado, por lo que han terminado entrelazando diversos aspectos de su vida que consideran necesarios para llevar a cabo sus actividades. Así pues, como se ilustra en apartados anteriores, los espacios de formación representan un aspecto trascendental en esta dinámica, proporcionando nuevos conocimientos a las lideresas, además de conectarlas con su comunidad, y simultáneamente les brinda un medio de subsistencia que puede ser útil en momentos que representen adversidades en su familia.

En este punto es posible asegurar que las lideresas identifican una latente necesidad de aprendizaje, continuar nutriendo sus conocimientos a través de charlas, cursos, diplomados y eventos de diversa índole, pues buscan abarcar diferentes áreas en la medida que les sea posible. Frente a esto se identificaron dos grandes motivaciones: en primer lugar, les divierte, además consideran que les ayuda a mantenerse sanas, concentradas y felices. En segundo lugar representa un pilar de subsistencia de sus familias, es decir, el aprendizaje como medio para adquirir un conocimiento, aunque de manera informal, les permite generar formas de obtener recursos económicos que les permiten sostener a sus familias, priorizando las necesidades infantiles de los niños, niñas y adolescentes presentes en sus familias; lo escolar, pedagógico, deportivo, todo aquello que representa la necesidad de un recurso económico que deben solventar de alguna manera y, entrelazando su conocimiento de la comunidad, buscan maneras y alternativas de poder generar dinero: uñas, peluquería, plantas, perfumes, textiles, etc.

Más que todo es la mujer que es la que carga con todo eso [Con la carga emocional], entonces imagínese todo el peso que tiene la mujer. Aparte de eso el parto, el periodo, cuidar los hijos... A eso me refiero yo, uno viene ya con ese chip [Con la responsabilidad de encargarse de muchas cosas simultáneamente] (Participante N° 9, Comunicación personal, 2024).

Se cuidan mientras cuidan, porque las necesidades de una vida ajetreada no descansan, por lo que no les es posible tomarse un tiempo aparte, sino que terminan empleando el tiempo en hacer cosas que les permitan sentirse bien y que a futuro les permitirán hacer sentir bien a sus familias. Reconociendo además que el marco de crianza en el que se desarrollaron socializa a los niños y niñas desde su nacimiento asignándoles roles de género que llevarán durante toda su vida.

Finalmente, en el marco de las interacciones del grupo *Mujeres Empoderadas: Rayo de Luz*, las lideresas han logrado construir una red sólida de apoyo que les permite expresarse, aprender, enfrentar dificultades diarias con un apoyo constante y, además se transforma en un espacio de decisiones en torno a su rol en su comunidad. Retomando planteamientos de Guzmán-Barrón (1999), la conciliación considera la búsqueda de alternativas que logren solucionar necesidades identificadas, por lo que el grupo termina siendo un espacio de complicidad y apoyo que permite la construcción consciente de un sentido de bienestar. En lugar de depender de una relación de pareja buscan otras formas de autocuidado, las cuales se encuentran sustentadas en la sororidad y acompañamiento mutuo dentro de la comunidad. Las lideresas en sus relatos reflejan el humor al compartir anécdotas de sus experiencias como una forma de liberar tensiones y sanar las heridas del pasado, en consecuencia, Herrera-Fuertes A. & Lozano-Zapata (2019) señala que el humor y las dinámicas de grupo son recursos fundamentales para la superación del trauma en comunidades afectadas por la violencia.

5.4 ¿Qué significa ser líder? La experiencia de las lideresas.

Retomando a Rojas-Andrade (2013) el liderazgo implica acciones dirigidas a la gestión u organización de actividades que permitan que las potencialidades de una comunidad faciliten el mejoramiento del bienestar colectivo. Para la población participante de este trabajo, ser líder no se reduce a una posición jerárquica, por el contrario, se materializa en acciones concretas que cada una de las mujeres participantes busca realizar, influir y/o movilizar, a medida que obtienen recursos, personas y conocimientos. Esta forma de liderar está mediada por el contexto específico donde se encuentran, donde las situaciones de vulnerabilidad demandan formas de liderazgo que respondan a la realidad cotidiana y a las necesidades emergentes de su comunidad.

La reflexión frente a lo que significa ser líder, las lideresas las relacionan con sus motivaciones y aprendizajes, en consecuencia, sus relatos muestran liderazgos basados en la colaboración, el apoyo mutuo y el fortalecimiento de las capacidades de cada integrante de la comunidad. Su experiencia de liderazgo no está centrada en ellas mismas, sino en el impacto y en la transformación positiva que buscan generar en su entorno.

Para mí, ser líder es como ver las cualidades, los proyectos o los dones de una persona y como pulirlos, impulsarlos, ayudarlos y apoyarlos a que eso cada día crezca o sepa cuales son las herramientas que necesita para seguir o para crecer. (Participante N° 2, Comunicación personal, 2024)

Como se expuso en el apartado anterior, el aprendizaje es un pilar que las lideresas han tomado como vía de transformación social y por el cual consideran que el verdadero crecimiento debe ser compartido y accesible para todos aquellos que lo necesiten, promoviendo una visión de inclusión, solidaridad y equidad en cada una de sus acciones. Es por ello que su liderazgo se dirige hacia el lazo común, es decir, el trabajo conjunto que busque impactar en todos y no en un grupo selecto.

El proceso me ha dado muchas cosas, mucho aprendizaje, muchas cosas que aprendimos con ustedes (Participante N° 3, Comunicación personal, 2024)

Ser líder para estas mujeres implica asumir una responsabilidad colectiva que va más allá de lo individual y familiar, transformándose en un compromiso de construcción y cambio comunitario en un entorno adverso. La comuna 18 demanda que su liderazgo sea flexible, capaz de adaptarse a las limitaciones de recursos, a la inseguridad y a las problemáticas sociales que afectan la vida cotidiana; dicho liderazgo no debe ser reducido a una resistencia pasiva, por el contrario, representa un acto de iniciativa de toma de decisiones estratégicas para mejorar la calidad de vida en la comunidad, aun cuando esto implique enfrentar críticas, desgaste emocional y una exposición constante al riesgo. Esta situación genera una permanente lucha por encontrar tiempo y energía para dedicar a sus proyectos de liderazgo, lo que a menudo las obliga a hacer sacrificios personales, especialmente en lo que respecta a su tiempo y bienestar.

Lo anterior permite entender estos ejercicios de liderazgo desde una lógica relacional del cuidado: priorizan la creación de lazos y el cuidado de los otros, la construcción de redes de apoyo y el fortalecimiento de vínculos comunitarios como medios para enfrentar la inseguridad y la precariedad. Estas lideresas reconocen el papel transformador de sus vivencias cotidianas en

oportunidades de aprendizaje y crecimiento colectivo, convirtiéndolas en agentes de cambio que, mediante su trabajo constante y reflexivo, logran poco a poco superar las barreras estructurales a las que se enfrentan.

5.5 Conciliaciones: formas de ser en el hacer

Como se mencionó en apartados anteriores, la conciliación surge como una categoría emergente en el desarrollo de la presente investigación-intervención, la cual incide en las estrategias de cuidado de sí implicando que, para equilibrar sus labores diarias, estas lideresas necesitan conciliar entre sus responsabilidades y a partir de esta, es posible el uso de estrategias para cuidar de sí mismas. Adicionalmente, es imprescindible tener en cuenta que, las narrativas incluidas en este apartado fueron logradas en los diferentes escenarios de la intervención realizada y por tanto, corresponde a la interpretación de sus discursos.

En primer lugar, para precisar el concepto de conciliación, se toma la definición de Revelo (2019), quien, desde un enfoque jurídico, lo toma como un mecanismo autocompositivo para resolver conflictos, en el que dos o más personas gestionan por sí mismas la solución de sus diferencias, resaltando la importancia del compromiso individual y social en la dinámica de convivencia, especialmente en contextos de múltiples violencias. En segundo lugar, desde un punto de vista psicosocial, la conciliación se entiende como una herramienta para resolver conflictos entre diferentes esferas de la vida, como el trabajo de cuidado, los roles de liderazgo y el cuidado personal. Un ejemplo de esto, lo expone Castro-Romero (2008), describiendo el conflicto persistente entre la maternidad y el trabajo desde la revolución industrial, evidenciando la necesidad de conciliación para manejar simultáneamente las actividades remuneradas y no remuneradas.

Del mismo modo, para Parella-Rubio y Samper-Sierra (2007), estas acciones conciliatorias corresponden a “el margen disponible de las personas a la hora de optimizar los recursos con el fin de adaptarse a las constricciones del medio social en términos de escoger el rol familiar y el rol laboral y de hacerlos compatibles” (p. 161). Bajo este supuesto, la conciliación varía según las circunstancias individuales y las presiones del entorno social, económico y cultural, es así que en

el presente estudio no se toma como una resolución entre personas o situaciones, sino como una resolución de la gestión del tiempo y los recursos entre las múltiples responsabilidades en la cual se resaltan las siguientes características descritas por Masa y Unceta (2008) quienes postulan: primero, hay una intencionalidad; segundo, forman parte de un abanico de posibilidades; y tercero, tienen un carácter temporal.

Ahora bien, en las narraciones obtenidas del grupo de lideresas, la integración de sus responsabilidades cotidianas representa un intento de remediar la excesiva carga que llevan consigo, por lo que prácticas como la distribución de los roles domésticos con sus parejas e hijas/os, la edad desde que sus hijos/as se encuentran escolarizados, el apoyo familiar, la búsqueda de formas de trabajo distintas o flexibles, búsqueda de alternativas para su propia educación, entre otras, son opciones que han tomado para poder conseguir una autonomía que les ha permitido crear estrategias de cuidado de sí. Un ejemplo de ello es el uso del tiempo mientras sus hijos/as estudian y sus parejas trabajan, lo cual les permite tener, pese a que breves, un tiempo que ellas pueden distribuir en sus múltiples ocupaciones. La conciliación en este sentido, se convierte en una forma de resistencia ante la sobrecarga de trabajo y responsabilidades y, por consiguiente, se entiende que no es una solución definitiva, sino como una respuesta adaptativa que intenta reorganizar las dinámicas de sus vidas diarias para hacer frente a la constante presión.

Pero ya pues uno dialogando, que es cuando uno tiene un hogar o algo, el diálogo, la comunicación es más fácil afrontar esos desafíos (Participante N° 2, Comunicación personal, 2024)

Enfrentar esta triada entre maternar, ejercer roles de liderazgo y cuidar de sí mismas implica aceptar la fragmentación del tiempo y la energía de las mujeres, puesto que las lideresas deben aprender a delegar, compartir responsabilidades y gestionar una sobrecarga permanente de tareas, entendiendo la tensión latente en dicha triada. En este proceso las lideresas también buscan renegociar los términos en los que se relacionan con su entorno inmediato. Las intervenciones de las participantes durante los talleres pusieron de manifiesto su conocimiento crítico sobre las estructuras patriarcales que históricamente han relegado las tareas de cuidado al ámbito exclusivo del hogar y, en especial, al rol de la mujer. Sin embargo, algunas de ellas

manifestaron un intento de delegar responsabilidades entre los miembros de la familia, como lo expuso una de las entrevistadas.

Cuando yo aprendí a delegar a cada uno su función, se hace más fácil ser mamá. (Participante N° 2, Comunicación personal, 2024)

A lo largo de los talleres, las participantes subrayan que este proceso de delegación y reconfiguración de las responsabilidades familiares y comunitarias es esencial para continuar ejerciendo sus acciones de liderazgo, además de sus actividades económicas sin que el agotamiento se aumente. No obstante, lo más relevante no es cómo manejan estas tensiones, sino cómo buscan crear nuevas formas de organización que trascienden el ámbito personal y familiar, proyectándose hacia lo colectivo, sin implicar la renuncia a sus aspiraciones o metas individuales.

Hay que siempre tener esa paz interior, cuidar eso mucho porque si vos no estás bien, no vas a poder, o sea, lo que una tiene eso mismo da. Si usted no está bien no va a poder dar nada positivo a las personas que tiene alrededor. (Participante N° 2, Comunicación personal, 2024)

Lo anterior evidencia dos cosas: primero, que es necesario priorizar el bienestar personal y segundo, ese bienestar personal no solo se refleja en sí misma, sino en la capacidad de cuidado hacia otros, en la familia y en la comunidad. Sin embargo, lejos de ser una declaración idealista, señala la necesidad pragmática de mantener un mínimo de bienestar propio para continuar cumpliendo con las expectativas que recaen sobre ellas. Además de eso, en algunos momentos de la intervención las participantes expresaron cómo, a pesar de sus esfuerzos por gestionar sus múltiples tareas, a menudo se enfrentan a un sentimiento de insuficiencia, lo que puede generar ciclos de agotamiento y estrés que impiden una conciliación en las tareas en relación al cuidado de sí. A pesar de estas tensiones, hubo un consenso en la necesidad de priorizar el cuidado propio, aunque no siempre es posible.

Por otro lado, teniendo en cuenta la vulnerabilidad socioeconómica de la población, el tema de la estabilidad económica como pilar del bienestar fue un tema recurrente en el desarrollo de los talleres, lo que conllevó a dialogar sobre la dificultad de conciliar entre lo laboral (formal e informal), lo familiar y lo comunitario. Ellas compartieron que en muchas ocasiones se enfrentan

a la presión de equilibrar el sustento económico sin querer dejar de ser las madres y cuidadores que desean ser para su familia.

Por mí yo nunca lo fuera traído [Dejar su hijo en el Centro de Desarrollo Infantil¹⁶], la verdad, eso fue ya diálogo con mi esposo de decir “llévelo que eso lo hace bien y usted necesita trabajar tranquila” pues yo lo llevaba al trabajo. (Participante N° 2, Comunicación personal, 2024)

Lo expuesto por el grupo, describe las dificultades a las que se enfrentan para gestionar su tiempo y sus recursos en la búsqueda de una experiencia de vida más equilibrada no sólo para ellas sino también para aquellas personas a quienes cuidan y, además, que sea sostenible, por tanto, no se trata de una búsqueda idílica de equilibrio, sino de una lucha constante por encontrar formas viables de manejar las múltiples demandas de su contexto. Las mismas, no están diseñadas para transformar radicalmente su realidad, sino para proporcionar un marco de acción que permita gestionar de manera más efectiva las tensiones cotidianas.

¹⁶ Dentro de las instalaciones de Aldeas Infantiles SOS, se encuentra un Centro de Desarrollo Infantil y un jardín infantil comunitario.

6. CONCLUSIONES

El tema central de interés del presente estudio fue el cuidado de sí de mujeres lideresas en una comunidad de Cali. Gracias a la realización de las prácticas profesionales en una organización con un enfoque tanto familiar como comunitario, fue posible identificar la población objetivo: madres líderes pertenecientes al grupo Mujeres empoderadas: Rayo de luz de la comuna 18 de la ciudad de Cali. Dicho interés además surgió de manera recíproca, pues las lideresas también expresaron su deseo de participar activamente en el desarrollo de la investigación, transformándose en una investigación-intervención a partir de la pregunta: ¿Cuáles son las estrategias de cuidado de sí que identifican lideresas pertenecientes al grupo Mujeres empoderadas: Rayo de luz, de la comuna 18 de Cali, alrededor de su trabajo como madres y cómo las mujeres significan estas estrategias en relación a sus ejercicios de liderazgo?

Teniendo claridad respecto al tema de interés, la población y la pregunta de investigación, la respuesta a esta pregunta se desglosó en 3 categorías principales, las cuales a su vez están estrechamente relacionadas con los objetivos del estudio: *el cuidado, el cuidado de sí y las estrategias de cuidado de sí; maternidad e identidad femenina, y finalmente, liderazgo y liderazgos femeninos* (significaciones sociales). A grandes rasgos, la narrativa y experiencia de las lideresas permitió, por un lado, reconocer el cuidado de sí como un conjunto de acciones integradas en la cotidianidad, que se gestan a partir de las relaciones construidas con los/as otros/as. Por otro lado, ponen de manifiesto la complejidad de ejercer sus liderazgos cuando además maternan y cuidan de sí mismas, así como lidiando con las expectativas impuestas por el contexto en el que viven que se ve complejizado por la vulnerabilidad y la violencia.

El grupo de lideresas pertenecientes al grupo Mujeres empoderadas: Rayo de luz destacan puntos clave a la hora de caracterizar las concepciones del cuidado de sí; se identifica una integralidad de dicho cuidado, el cual abarca aspectos tanto físicos como psicoemocionales y contextuales, estableciendo una conexión que se planteó como las dimensiones del espíritu, el cuerpo y el mundo. Sobre estas dimensiones, se resalta el papel de la espiritualidad fuertemente ligada a la fe, pues se inscribe como uno de los pilares dentro de lo que conciben como cuidar de sí mismas, especialmente a través de la oración, en donde se lo asume como un refugio que

interconecta todas las dimensiones del cuidado de sí y permite la gestión de emociones, de mecanismos de afrontamiento y de obtención de fortaleza.

En esta línea, el cuerpo no solo representa un objeto físico, sino que además es un espacio sagrado que articula la identidad personal y el medio para continuar con luchas colectivas, simbolizando, el cuerpo, una fuente de resistencia a través de la cual pueden transformar sus entornos, por lo que, se encuentran prácticas de cuidado corporal que incluyen la actividad física y las prácticas de higiene en las cuales encuentran una forma de afirmar el empoderamiento que buscan, así como su autonomía. Lo anterior, se relaciona con la influencia de la interacción que las mujeres lideresas tienen con el entorno físico que habitan, la comuna 18, en donde realizan gran parte de su actividad física y de ocio, visitando, conversando, reconociendo así posibles afectaciones a su bienestar integral, que tienen origen del espacio que habitan pues, la vulnerabilidad que manifiestan las ha afectado con pérdidas familiares, miedos e inseguridades que presentan nuevamente limitaciones en su capacidad para cuidarse. Sin embargo, más allá de quedarse en la limitación, el amor a la familia insta a incidir en los espacios con el propósito de crear espacios más pacíficos y protectores.

Lo dicho, exhibe el constante desafío a la hora de equilibrar las exigencias internas y externas en la vida de mujeres lideresas, en quienes el cuidado de sí se convierte en un espacio de negociación constante entre lo individual y lo colectivo.

En el cuidado de sí de mujeres lideresas, dos espacios tienen lugar: el espacio privado, en donde se ejecutan las acciones relacionadas con la individualidad y la intimidad; y el espacio público, donde aparece el encuentro y la interacción con la naturaleza y la libertad. En el espacio privado hace principal presencia la categoría de maternidad y su identidad como mujeres, este tiene lugar en el hogar en el que realizan acciones para ellas mismas en los espacios físicos más cerrados como el baño o la habitación los cuales son idóneos para dedicar tiempo a sí mismas. También, la realización de actividades con la familia, representan compromisos emocionales que fortalecen la identidad como madres y otorga sentido a la vida familiar. Por último, se encuentra la pareja o vida conyugal la cual otorga sentido a la concepción de un nosotros que se basa en la escucha mutua, el humor, la comunicación y la intimidad. Los espacios de la relación de pareja

pueden fortalecer la capacidad para gestionar emociones y enfrentar situaciones adversas. Aquellas mujeres lideresas que han experimentado situaciones de violencia de género o la pérdida de la pareja debido a la violencia social, encuentran en esas experiencias un impacto negativo a su capacidad de cuidado de sí.

El segundo espacio, destaca también la relevancia del entorno en el que habitan, pero esta vez enfocado en la interacción que tienen con sus allegados, amigos y familiares, con quienes comparten en parques, calles o panaderías, lo cual permite el fortalecimiento de sus redes de apoyo que les crea oportunidades de socialización que encuentran beneficiosa especialmente para su emocionalidad, sino que también les crea oportunidades económicas y de adquisición de conocimiento que posteriormente comparten con su comunidad. En el mismo también se encontró a la naturaleza como generadora de una auténtica sensación física de liberación, consiguiendo conexión distinta con el mundo; los ríos, las lomas, el viento se traducen en una forma de desahogo, de descarga mental que por lo general se dan de forma improvisada pues el tiempo en solitario no es frecuente y mucho menos, extenso.

Por último, la libertad, estrechamente vinculada con las actividades formativas y con la solvencia económica, hace posible enfrentar la vulnerabilidad social, por ello, los espacios de formación para el trabajo o para la creación de insumos que puedan significar una fuente de ingresos son importantes porque, además, son espacios de encuentros colectivos que fortalecen el crecimiento personal. En esos espacios, las estrategias de cuidado de sí abundan, la búsqueda de espacios, rincones, momentos para gestionar las propias necesidades junto con las de los demás refleja una comprensión de la interdependencia y la sostenibilidad en el acto de cuidar. Por ello se sostiene que las lideresas enfrentan una triada de desafíos particulares: la gestión del hogar, el trabajo comunitario y su propio bienestar. Esto no es una simple cuestión de organizar tareas, sino de integrar roles que están en constante conflicto: la maternidad, el trabajo doméstico y el liderazgo comunitario, los cuales se entrelazan creando una dinámica compleja en la que las prioridades se reconfiguran constantemente, proceso este que genera tensiones a las que no siempre encuentran soluciones inmediatas. Lejos de escapar de estas tensiones las lideresas las enfrentan como parte inherente de su ejercicio de liderazgo, replanteando así el significado de ser mujer, cuidadora y líder en un contexto cargado de limitaciones.

En lo que respecta a la categoría de liderazgos femeninos, el grupo de mujeres representa una sólida red de apoyo que permite la expresión, el aprendizaje y la toma de decisiones alrededor de la comunidad, las cuales están orientadas a la búsqueda de soluciones desde la sororidad, donde el humor se convierte en una herramienta para el compartir de experiencias y procesos de sanación. El ejercicio de liderazgo de mujeres en la comuna 18 implica la responsabilidad colectiva, que no desconoce su contexto, sino que por ello es flexible y activo, dinamizando sus labores teniendo en cuenta la inseguridad de los sectores y la escasez de recursos que pueden limitar su participación y la de otros y otras. De la misma forma, el liderazgo encuentra lugar principalmente en la promoción de la educación como medio para transformar vidas con el ánimo de mejorar la calidad de vida de los habitantes de la Comuna, aunque ello implique un desgaste emocional y riesgos físicos. Por tanto, el liderazgo se significa como un espacio de apoyo, de lazo y vínculo comunitario, por lo cual, las oportunidades no son exclusivas para quien ejerce el liderazgo, sino que también proporciona oportunidades de crecimiento para la comunidad puesto que la lucha por el cambio no es individual, para ellas, debe ser un crecimiento de todos aquellos que lo necesitan.

Ahora bien, teniendo en cuenta la categoría emergente, es decir, *las conciliaciones referidas a las formas de ser en el hacer* forman parte del proceso para el desarrollo de estrategias de cuidado de sí sostenibles a largo plazo. Debido a su carácter temporal, estas conciliaciones funcionan como un medio inicial para la estructuración de prácticas organizadas que con el tiempo trascienden el ámbito privado y se proyectan hacia lo colectivo.

En definitiva, las estrategias de cuidado de sí reflejan una intersección compleja, evidenciando no solo la respuesta a necesidades inmediatas, sino también la construcción de significaciones arraigadas en el contexto sociocultural y en la resistencia cotidiana. Asimismo, las significaciones otorgadas a estas estrategias muestran que, a partir de procesos de aprendizaje, el cuidado de sí se configura como un acto de resistencia, sostenibilidad del bienestar y fortalecimiento tanto individual como comunitario. No obstante, mujeres lideresas se enfrentan a desafíos significativos en la conciliación entre sus roles, motivado por el malestar, la frustración o la expectativa pues existe una significativa falta de tiempo para el cuidado de sí y, además, la

sobrecarga de responsabilidades dificulta la implementación de prácticas constantes de cuidado de sí.

El cumplimiento de este estudio, de cara a la intervención que se llevó a cabo, determinó que la toma de conciencia jugó un papel fundamental en el proceso de nuevos aprendizajes, no solamente para las participantes, sino también para las investigadoras siendo una experiencia transformadora como estudiantes en el último tramo de la profesionalización, el intercambio de experiencias y conocimientos enriqueció mutuamente las perspectivas, entablando un diálogo entre la experiencia y la teoría. Así, el proceso se consolidó como una herramienta poderosa para generar impacto social, al permitir que todas las partes involucradas crecieran y se fortalecieran a través de la acción conjunta.

Por último, en los anexos se incluye una cartilla diseñada específicamente para las lideresas, con el objetivo de proporcionarles información general sobre el cuidado de sí. Esta cartilla abarca las principales prácticas asociadas, junto con recomendaciones, consejos y estrategias útiles para su vida diaria, en consonancia con el propósito práctico de esta investigación-intervención.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abarca-Alpízar, F. (2016). La metodología participativa para la intervención social: Reflexiones desde la práctica. *Revista Ensayos Pedagógicos*, 11(1), 87-109.
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/ensayospedagogicos/article/view/8470>
- Aguayo-Cuevas, C. (2006). *Las Profesiones Modernas. Dilemas del Conocimiento y del Poder*. Universidad Tecnológica Metropolitana.
- Aguilar-Ferro, A. I. (2022). Científicas (y más que eso): reflexiones sobre autocuidado, emociones, ética, agencia y poder en la investigación feminista. *Revista Uruguaya de Antropología y Etnografía*, 7(1), 77-101.
http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S239368862022000100077&script=sci_abstract
- Aguilar-Martínez, D. O. (2020). Significados del cuerpo y la salud en el contexto de los estilos de vida modernos. *Persona: Revista de la Facultad de Psicología* 23(1), 61-77.
<https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/4772>
- Aguirre-León, G., Serrano-Orellana, B., y Sotomayor-Pereira, G. (2017). El liderazgo de los gerentes de las Pymes de Machala. *Universidad y Sociedad* 9(1), pp. 187-195.
<https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/507/pdf>
- Aldana-Saraccini, A. V. (2005). Empoderamiento femenino: alternativa ética del conflicto entre sexismo e identidad de género: una oferta equitativa en las grietas económicas del sistema [Ponencia]. *CIELAC, Centro Interuniversitario de Estudios Latinoamericanos y Caribeños*.
<https://biblioteca.clacso.edu.ar/Nicaragua/cielac-upoli/20120806030204/aldana21.pdf>
- Aldeas Infantiles SOS. (s.f.a). *Nosotros*. <https://www.aldeasinfantiles.org.co/nosotros>
- Aldeas Infantiles SOS. (s.f.b). *Nuestra Historia*. Aldeas Infantiles SOS.
<https://aldeasinfantiles.org.co/nosotros/nuestra-historia>
- Alzugaray, C., y García, F. (2015). Relaciones de pareja y bienestar psicológico. En M. Bilbao, D. Páez y J. C. Oyanedel (Eds.), *La felicidad de los chilenos. Estudios sobre bienestar* (pp. 237-252). RIL.
https://www.researchgate.net/publication/294891178_Relaciones_de_pareja_y_bienestar_psicologico

- Arcila-Mendoza, P. A., Mendoza-Ramos, Y. L., Jaramillo, J. M., y Cañón-Ortiz, O. E. (2010). Comprensión del significado desde Vygotsky, Bruner y Gergen. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 6(1), 37-49. <https://www.redalyc.org/pdf/679/67916261004.pdf>
- Arias-Cardona, A. M., y Alvarado-Salgado, S. V. (2015). Investigación narrativa: apuesta metodológica para la construcción social de conocimientos científicos. *CES Psicología*, 8(2), 171-181. <https://www.redalyc.org/pdf/4235/423542417010.pdf>
- Arízala-Quñones, M., y Mrtis-Rodríguez, M. (2023). *Los asentamientos ilegales en zonas de ladera y desarrollo territorial del distrito de Santiago de Cali (2018-2021)* [Trabajo de pregrado, Escuela Superior de Administración Pública]. Archivo digital. <https://repositoriocdim.esap.edu.co/bitstream/handle/20.500.14471/27002/ARIZALA%20QUÑONES%20MELISS%20-%20MATIZ%20RODRIGUEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Balcázar, P., González, N., Gurrola, G., y Moysén, A. (2013). *Investigación cualitativa*. Universidad Autónoma del Estado de México
- Barnsley, J. (2006). *El cuerpo como territorio de la rebeldía*. Instituto Universitario de Danza.
- Barón-Porras, L. F., Otálora-Sevilla, L. M., y Loaiza-Quintero, L. A. (2011). Otra ciudad detrás de la ladera: estudio sobre un programa socioeconómico de la Fundación Carvajal en Cali. *Estudios Gerenciales*, 27(120), 63-82. https://www.icesi.edu.co/revistas/index.php/estudios_gerenciales/article/view/1107
- Barrera-Ortiz, L. (2000). El cuidado del cuidador que afronta enfermedades crónicas. En N. Pinto-Afanador (Coord.), *Cuidado y práctica de enfermería* (pp. 233-237). Universidad Nacional de Colombia.
- Beca-Infante, J. P. (2008). El cuidado espiritual del enfermo como responsabilidad del profesional de la salud. *Ética de los cuidados: Humanización en salud*, 1(1). <https://www.index-f.com/eticuidado/n1/et6734.php>
- Bedoya, M., Barrera, D., Muñoz, Y., y Vélez, Y. (2013). *Las Redes del Cuidado: Madres Comunitarias y Vínculos que Protegen*. Universidad de Antioquia.
- Berger, P., y Luckmann, T. (2003). *La construcción social de la realidad*. Amorrortu Editores.
- Bermúdez, N. (2017). Entre la escasez y los excesos: Muerte, parentesco y política en sectores populares. *Avá. Revista de Antropología* (30), 61-79. <https://www.redalyc.org/journal/1690/169056988004/html/>

- Bermúdez, N. (2018). Muertos vivos. Una etnografía sobre la proliferación de iconografías en torno a los jóvenes muertos violentamente en sectores populares de Córdoba (Argentina). *Sociedad y Religión: Sociología, Antropología e Historia de la Religión en el Cono Sur*, XXVIII(49), 49-72
- Bifet, L. (2022). *Los espacios que habito*. Universidad Politécnica de Cataluña.
- Bonavitta, P. (2020). Cuidados (invisibles) y cuerpos para otros. Un estudio de caso de mujeres de Córdoba, Argentina. *Cuadernos Inter.c.a.mbio Sobre Centroamérica Y El Caribe*, 17(2), e43759. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/intercambio/article/view/43759>
- Bourdieu, P. (1979). *La distinción: Criterio y bases sociales del gusto*. Taurus
- Bronfenbrenner, U. (1979). *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona, Ediciones Paidós, 1987)
- Bruner, J. (1998). *Actos de significado: más allá de la revolución cognitiva*. Alianza.
- Bueno, A. M. (2013). Producción de conocimiento sobre investigación en Trabajo Social. *Revista Trabajo Social*, 15, 125-141. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/tsocial/article/view/42581/44123>
- Butler, J. (2007). *El género en disputa: el feminismo y la subversión de la identidad*. Paidós.
- Cagigas-Arriazu, A. (2000). El patriarcado como origen de la violencia doméstica. *Monte Buciero*, (5), 307-318. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/206323.pdf>
- Cárcamo, H. (2005). Hermenéutica y Análisis Cualitativo. *Cinta de Moebio. Revista Electrónica de Epistemología de Ciencias Sociales*, (23), 204-216. <https://cintademoebio.uchile.cl/index.php/CDM/article/view/26081/27386>
- Carrasco-Bengo, C. (2013). El cuidado como eje vertebrador de una nueva economía. *Cuadernos de relaciones laborales*, 31(1), 39-56.
- Carrasquer-Oto, P. (2013). El redescubrimiento del trabajo de cuidados: algunas reflexiones desde la sociología. *Cuadernos de Relaciones Laborales*, 31(1), 91-113. <https://core.ac.uk/download/pdf/38812594.pdf>
- Carvajal-Burbano, A. (2010). *Planeación participativa: diagnóstico, plan de desarrollo y evaluación de proyectos*. Universidad del Valle.
- Castañeda-Rentería, L., y Contreras, K. (2017). Apuntes para el estudio de las identidades femeninas. El desafío entre el modelo hegemónico de feminidad y las experiencias subjetivas. *Intersticios Sociales*, (13), 1-19. <https://doi.org/10.55555/IS.13.110>

- Castelar, A. (2015). Liderazgo de mujeres en el Valle del Cauca: cotidianidades y tensiones entre lo público y lo privado. *Revista CS*, (15), 224-247. <https://doi.org/10.18046/recs.i15.2022>
- Castilla, M. V. (2008). Modelos y prácticas de maternidad: Continuidades y cambios en dos generaciones de madres platenses. *Revista Mad. Revista del Magíster en Análisis Sistemico Aplicado a la Sociedad*, (19), 63-76. <https://revistas.uchile.cl/index.php/RMAD/article/view/13897>
- Castro-Romero, V. (2008). *Estrategias de conciliación entre la vida familiar y el trabajo remunerado en el contexto de la flexibilidad laboral*. Universidad Nacional de Colombia.
- Charry-Higuera, M. (2012). Importancia del estudio del cuerpo en los contextos de la salud-enfermedad y responsabilidad ética del investigador social. *Prospectiva. Revista de Trabajo Social e intervención social*, (17), 437-458. <https://doi.org/10.25100/prts.v0i17.1159>
- Charry-Higuera, M., Escobar-Serrano, M., y Micolta-León, A. (2021). Dificultades de agentes educativas para el cuidado de sí dentro de un programa de modalidad familiar en Colombia. *Hacia la promoción de la Salud*, 26(2), 175-191. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2021.26.2.13>
- Comisión Económica para América Latina y El Caribe [CEPAL]. (2015). *Sobre el cuidado y las políticas de cuidado*. <https://www.cepal.org/es/cuidado-politicas-cuidado>
- Cortés-Salido, O. (2007). La conciliación de la vida familiar y laboral en España: hacia un nuevo equilibrio de bienestar. En *Entre familia y trabajo: relaciones, conflictos y políticas de género en Europa y América Latina* (pp. 277-306). Homo Sapiens.
- Cubillos, S., y Monreal, A. (2019). La doble jornada de trabajo y el concepto de doble presencia. *Gaceta de Psiquiatría Universitaria* 15(1), 17-27.
- De Beauvoir, S. (1975). *El segundo sexo*. Siglo veinte.
- Departamento Administrativo de Planeación Municipal [DAPM]. (s.f.). *Plan de Desarrollo 2008-2011. Montebello*. Alcaldía Municipal de Cali.
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE] y ONU Mujeres. (2020a). *Boletín estadístico: Cuidado no remunerado en Colombia: brechas de género*. <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/genero/publicaciones/Boletin-estadistico-ONU-cuidado-noremunerado-mujeres-DANE-mayo-2020.pdf>

- Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE] y ONU Mujeres. (2020b). *Boletín estadístico: Empoderamiento económico de las mujeres en Colombia*. <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/genero/publicaciones/Boletin-Estadistico-ONU-Mujeres-DANE-marzo-2020.pdf>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística de Colombia [DANE]. (2023). Cuenta Satélite de Economía del Cuidado (CSEC). <https://www.dane.gov.co/files/operaciones/CSECC/bol-CSEC-MTA-2023p.pdf>
- Díaz-Pérez, A., Cabarcas-Rodríguez, C., Zabaleta-Torres, M., Carmona-Lover, C., y Carranza Marimón, L. (2011). Participación y liderazgo en la gestión del cuidado de enfermería desde la perspectiva de Diane Huber en tres IPS. Cartagena, Colombia. 2011. *Ciencia y Salud Virtual*, 3(1), 27-34. <https://doi.org/10.22519/21455333.42>
- Durá, E., y Garcés, J. (1991). La teoría del apoyo social y sus implicaciones para el ajuste psicosocial de los enfermos oncológicos. *Aprendizaje. Revista de Psicología Social*, 6(2), 257-271. <https://doi.org/10.1080/02134748.1991.10821649>
- Durán, L. (2021). El enfoque interpretativo: una nueva manera de ver la contabilidad. *Actualidad Contable Faces*, 24(42), 95-112. <https://doi.org/10.53766/ACCON/2021.42.03>
- Erazo-Caicedo, M., y Piedrahita-Guzmán, Y. (2021). *Mujeres que han padecido violencia de pareja, la construcción de sí mismas, sus percepciones y las de funcionarios sobre la atención en la comisaría de familia de la comuna 20 de Santiago de Cali 2012-2017* [Tesis de Maestría, Universidad del Valle]. Archivo digital. <https://hdl.handle.net/10893/21328>
- Eroles, C. (2005). *Glosario de Temas Fundamentales en Trabajo Social*. Espacio.
- Escribano, X. (2015). Poética del movimiento corporal y vulnerabilidad: una reflexión desde la fenomenología de la enfermedad. *Co-herencia*, 12(23), 71-88.
- Escobar-Potes, M. P., Franco-Peláez, Z. R., y Duque-Escobar, J. A. (2011). El autocuidado: Un compromiso de la formación integral en educación superior. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(2), 132-146. <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/1912>
- Fernández, J. (2003). Los cuerpos del feminismo. En D. Maffia (Ed.), *Sexualidades Migrantes, Género y Transgénero* (pp. 138-154). Feminaria.
- Fernández-Álvarez, M. (2006). Cuidar la fábrica, cuidar a los hijos. Roles de género, trabajo y acción colectiva a partir de un proceso de recuperación de fábricas de la Ciudad de Buenos

<http://revistascientificas.filo.uba.ar/index.php/runa/article/view/1236/1194>

Foucault, M. (1987). *Historia de la Sexualidad III. La inquietud de sí*. Siglo XXI.

Foucault, M. (1996). *Hermenéutica del sujeto*. Argentina: Altamira.

Francés-García, F. J., Alaminos-Chica, A., Penalva-Verdú, C., y Santacreu-Fernández, O. A. (2015). *La investigación participativa métodos y técnicas*. PYDLOS.

Franzoni, J., & Camacho, R. (2007). Equilibristas o malabaristas... pero ¿con red?: la actual infraestructura de cuidados en América Latina. En *Entre familia y trabajo: relaciones, conflictos y políticas de género en Europa y América Latina* (pp. 117-146). Homo Sapiens.

Fraser, N. (1990). ¿Qué tiene de Crítica la Teoría Crítica? En S. Benhabib y D. Cornell (Eds.), *Teoría feminista y Teoría Crítica. Ensayos sobre la política de género en las sociedades del capitalismo tardío*. (pp. 39-74). Alfons El Magnànim.

Fundación Paz & Reconciliación [PARES]. (2023). *Informe Vivir sin Miedo. Informe de violencias basadas en género 2021-2022*.
https://e7c20b27-21c2-4f2b-9c38-a1a16422794e.usrfiles.com/ugd/e7c20b_c79667c143294a4da337a491454cf8a9.pdf

Fundación Silencio [FUNDASIL]. (2022). *Manual de Autocuidado*. FUNDASIL.
<https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>

García-Restrepo, G. (2014). Ética del cuidado de sí y desarrollo humano: un reto para la Educación Superior. *Revista Lasallista de Investigación*, 11(1), 125-132

García-Cueto, B., y García-Martínez, C. (2017). Cuidados de enfermería al cuidador familiar de personas dependientes. *RqR Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA)*, 5(3), 30-44.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6079379.pdf>

Goffman, E. (2006). *Estigma: La identidad deteriorada* (L. Guinsberg, Trad.). Amorrortu. (Trabajo original publicada en 1963).

Gómez, E., y Taracena, E. (2014). La intervención-investigación en el terreno socioeducativo. *Revista Electrónica Sinéctica*, (43), 01. <https://www.redalyc.org/pdf/998/99831379001.pdf>

González-Grandón, X., Chao-Rebolledo, C., y Patiño-Domínguez, H. (2021). El juego en la educación: una vía para el desarrollo del bienestar socioemocional en contextos de violencia. *Revista latinoamericana de estudios educativos*, 51(2), 233-269.

- Gonzales de Olarte, E., y Gavilano-Llosa, P. (1998) *Pobreza y violencia doméstica contra la mujer en Lima Metropolitana*. Instituto de Estudios Peruanos-IEP. <https://centroderecursos.cultura.pe/sites/default/files/rb/pdf/pobreza.pdf>
- González-Noguera¹, T. C., y Guevara-Rumbos, B. (2018). El cuidar de sí mismo: Un sentir desde la visión de los estudiantes de Enfermería. *Duazary*, 15(3), 60-70. <http://dx.doi.org/10.21676/2389783X.2494>
- Guerrero-Castañeda, R., y Hernández-Cervantes, Q. (2020). El cuidado de sí y la espiritualidad en tiempos de contingencia por COVID-19. *Cogitare enfermagem*, 25.
- Guzmán-Barrón, C. (1999). La Conciliación: principales antecedentes y características. *Derecho PUCP*, (52), 67-74. <https://doi.org/10.18800/derechopucp.199901.002>
- Hackspiel, M. M. (1999). El cuidado de una vida humana. *Cuadernos de bioética*, 1, 160-167. <https://aebioetica.org/revistas/1999/1/37/09-bioetica-37.pdf>
- Hamui-Sutton, A., y Varela-Ruiz, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en Educación Médica*, 2(5), 55-60. <https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733230009.pdf>
- Herrera-Fuertes A. y Lozano-Zapata, L. (2019). Estrategias de afrontamiento y construcción de proyecto de vida en víctimas del conflicto armado en edades de 18 a 28 años Residentes en el municipio de Palocabildo – Tolima. *Kavilando*. 11(1). 89 – 104.
- Hernández-Cordero, A. L., González-Granados, P., y Dieste-Campo, M. (2024). Siento que todo lo hago mal: Malabarismos de las madres trabajadoras en pandemia. *Revista Estudios Feministas*, 32(1), e88610. <https://doi.org/10.1590/1806-9584-2024v32n188610>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., y Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6 ed.). McGraw Hill.
- Imbachí-Silva, C. (2017). *Sociología de la religión y educación religiosa*. Unicatólica. En C. D. Botero-Flórez y A. A. Hernández-Vargas (Comps.), *Aproximaciones a la naturaleza y fundamentos epistemológicos de la Educación Religiosa Escolar* (pp. 59-76). Universidad Santo Tomás; Unicatólica. https://editorial.unicatolica.edu.co/omp/index.php/Sello_Editorial/catalog/view/94/100/452
- Lara-Lara, F., y Vera-Pulgarín, J. (2022). ¿Cómo cuidar a los cuidadores? La urgencia de una educación desde la conciencia. *En-claves del pensamiento*, 16(31), e487. <https://doi.org/10.46530/ecdp.v0i31.487>

- Lanz, C., (2012). El cuidado de sí y del otro en lo educativo. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 17(56), 39-46.
- Le Breton, D. (2000). *El elogio de caminar*. Ediciones Siruela.
- Leandro-Rojas, M. (2014). Potencial del espacio público como facilitador de bienestar y salud mental. *Revista Costarricense de Psicología* 33(1), 31-45.
<https://www.redalyc.org/pdf/4767/476747237002.pdf>
- Leder, D. (1990). *The Absent Body*. The University of Chicago Press.
- López-García, E. P. (2016). Cuidar a los que cuidan. *Ciencia y Salud Virtual*, 8(2), 62-70.
<https://doi.org/10.22519/21455333.672>
- Masa, M., y Unceta, A. (2008). Hacia una vida sensata: estrategias cotidianas de conciliación de las mujeres y hombres en la CAPV. *Lan Harremanak. Revista de Relaciones Laborales*, (18), 149-165. <https://doi.org/10.1387/lan-harremanak.2810>
- Chocarro-González, L., González-Fernández, R., y Venturini-Medina, C. (2012). Negación de la muerte y su repercusión en los cuidados. *Medicina paliativa*, 19(4), 148-154.
- Mercado-Lenis, D. F. (2017). El duelo en contextos de violencia. Aportes desde el psicoanálisis y la perspectiva transcultural. *Revista Lumen Gentium*, 1(1), 35-43.
<https://doi.org/10.52525/lg.v1n1a3>
- Merlinsky, G. (2006). La Entrevista como Forma de Conocimiento y como Texto Negociado:: notas para una pedagogía de la investigación. *Cinta de Moebio: Revista Electrónica de Epistemología de Ciencias Sociales*, (27), 3.
- Melo-Ayala, N., y Trujillo-Chaparro, S. M. (2017). *Estrategias de autocuidado, como una alternativa de formación de ciudadanos* [Tesis de Maestría, Universidad Pontificia Bolivariana]. Archivo digital. <http://hdl.handle.net/20.500.11912/3330>
- Micolta-León, A. (2007). Inmigrantes colombianos en España. Experiencia parental e inmigración. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. 5(1), 163-200.
<https://revistaumanizales.cinde.org.co/rclsnj/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/292/160>
- Micolta-León, A. (2008). Apuntes históricos de la paternidad y la maternidad. *Prospectiva. Revista de Trabajo Social e intervención social*, (13), 89-121.
<https://doi.org/10.25100/prts.v0i13.1179>

- Micolta-León, A. (2016, 16-18 de agosto). *El cuidado familiar de niños y niñas en contextos de pobreza y violencia*. II Congreso Internacional de Familias y redes sociales:Estrategias de identidad pluriétnicas y exclusión social en el mundo atlántico en el marco del bicentenario de las independencias. Córdoba, Argentina.
- Micolta-León, A. (2017). Ideologías de género y cuidado de hijos e hijas. In *Mundos de Mujeres & Facendo Género I. Seminário Internacional Fazendo Gênero 11 & 13th Women's Worlds Congress* (Vol. 12). Florianópolis, Brasil. http://www.en.www2017.eventos.dype.com.br/resources/anais/1499466692_ARQUIVO_T_RABAJO_COMPLETOAMPARO_MICOLTAformatoRTF.pdf
- Micolta-León, A. (2021). El cuidado de niñas y niños: responsabilidad social en contextos de pobreza y violencia. En M. P. Toledo-González, E. A. Galindo-Meneses y R. Jiménez-Guillén (Coords.), *Familias en contextos vulnerables: transformaciones, continuidades y dilemas*, (pp. 193-206). Universidad autónoma de Tlaxcala.
- Mingote-Adan, J., y Pérez-García, S. (2003). *Estrés en la enfermería: el cuidado del cuidador*. Díaz de Santos.
- Molina, M. (2006). Transformaciones histórico culturales del concepto de maternidad y sus repercusiones en la identidad de la mujer. *Revista Psykhe*, 15(2), 93-103. <https://doi.org/10.4067/S0718-22282006000200009>
- Montenegro-Medina, M. A., Ornstein-Letelier, C., y Tapia-Ilabaca, P. (2006). Cuerpo y corporalidad desde el vivenciar femenino. *Acta Bioethica*, 12(2), 165-168. <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/124299/Cuerpo-y-corporalidad-desde-el-vivenciar-femenino.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Morad de Martínez, M., y Bonilla-Vélez, G. (2000). La construcción sociocultural de la maternidad y la paternidad en Cartagena de Indias. *Revista Palabra Palabra Que Obra*, 1(1), 17-24. <https://doi.org/10.32997/2346-2884-vol.1-num.1-2000-869>
- Moran-Castillo, J. M. (2006). *Epistemología, ciencia y paradigma en Trabajo Social*. Aconcagua Libros.
- Mosquera-Rosero, C. (2006). Conocimiento científico y saberes de acción en Trabajo social: sobrevaloraciones, desconocimientos y revaloraciones. Una lectura desde los países de América del Norte. *Trabajo social*, (8), 131-142. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/tsocial/article/view/8502>

- Muñoz-Franco, N. E. (2009). Reflexiones sobre el cuidado de sí como categoría de análisis en salud. *Salud colectiva*, 5(3), 391-401. <http://hdl.handle.net/10495/9347>
- Navarro-Peralta, K. (2020). *Apoyo a la pareja: el rol mediador de la responsividad y el empoderamiento en la relación entre base segura y el bienestar hedónico y eudaimónico del apoyado* [Trabajo de pregrado, Universidad de Chile]. Archivo digital. <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/189318>
- Nazar-Beutelspacher, A., y Zapata-Martelo, E. (2000). Desarrollo, Bienestar y Género: Consideraciones Teóricas. *Revista de Estudios de Género. La ventana*, (11), 73-118. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=88412392005>
- Nina-Estrella, R. (2013). Nuestros años dorados: las relaciones de pareja ante el envejecimiento. En V. M. de Oca-Zavala (Coord.), *Envejecimiento en América Latina y el Caribe: enfoques en investigación y docencia de la Red Latinoamericana de Investigación en Envejecimiento* (pp. 115-140). Instituto de Investigaciones Sociales, UNAM. https://www.academia.edu/50885750/Nuestros_a%C3%B1os_dorados_las_relaciones_de_pareja_ante_el_envejecimiento
- Núñez-Udave, L., Tapia-García, E., Castro-Saucedo, L., De León-Alvarado, C., y Martínez-Bernal, L. (2024). Insatisfacción corporal en mujeres desde la autoestima, la imagen estandarizada y la cosificación. *Margen: revista de trabajo social y ciencias sociales* (115)5.
- Obando-Cabezas, L., Galeano-Bautista, M., y Rivera-Escobar, M. (2020). Cuidando al cuidador: programa Cuídate para cuidar. En Obando-Cabezas, L. (Ed.), *Aportes de la psicología en el ámbito hospitalario: la humanización en los servicios de salud como objetivo prioritario* (pp. 83-117). Universidad Santiago de Cali. <https://doi.org/10.35985/9789585147164>
- Oñate, T., Hernández-Nieto, M. A., Zubía, P., Díaz-Arroyo, J. L., Escutia, L. I., y Lomelí-Bravo, S. (2017). *Hermenéuticas del Cuidado de Sí: Cuerpo Alma Mente Mundo*. Dykinson.
- Organización Internacional del Trabajo [OIT]. (2019). *Panorama Laboral 2019: América Latina y el Caribe*. OIT. https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/%40americas/%40ro-lima/documents/publication/wcms_732198.pdf

- Ortega-Cabrera, A. (2013). Claves de la Sociología y la Psicología de la religión: Apuntes del conocimiento y las ciencias de las religiones. *Almogaren. Revista del Centro Teológico de Las Palmas*, (52), 125-149. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7749493.pdf>
- Parella-Rubio, S., y Samper-Sierra, S. (2007). Factores explicativos de los discursos y estrategias de conciliación del ámbito laboral y familiar de las mujeres inmigradas no comunitarias en España. *Revista de Sociología*, (85), 157-175. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2471874>
- Pascucci, M. (2012). El ocio como fuente de bienestar y su contribución a una mejor calidad de vida. *Calidad de Vida y Salud*, 5(1), 39-53. https://www.cienciared.com.ar/ra/usr/41/1319/calidaddevidauflo_pp39_53.pdf
- Peralta, G., y Olivarría, F. (2022). El trabajo de cuidados y la desigualdad de género: un acercamiento a las experiencias de las mujeres. *Revista Estudios Psicológicos*, 2(4), 47-60. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2022.04.004>
- Posso-Quiceno, J. (2010). Las transformaciones del significado y la vivencia de la maternidad, en mujeres negras, indígenas y mestizas del suroccidente colombiano. *Sociedad y Economía* (18), 59-84. <https://doi.org/10.25100/sye.v0i18.4164>
- Puyana-Villamizar, Y. (2002). ¿Es lo mismo ser mujer que ser madre? En A. I. Robledo y Y. Puyana-Villamizar (Comps.), *Ética: masculinidades y feminidades* (pp. 89-126). Centro de Estudios Sociales-CES. <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/2861/01PREL01.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Puyana-Villamizar, Y., y Mosquera-Rosero, C. (2005). Traer “hijos o hijas al mundo” significados culturales de la paternidad y la maternidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 3(1), 111-140. <https://revistaumanizales.cinde.org.co/rllcsnj/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/302>
- Restrepo, E (2018). *Etnografía: alcances, técnicas y éticas*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <https://www.aacademica.org/eduardo.restrepo/3.pdf>
- Revelo, A. (2019). *Módulo conciliación en derecho*. Confederación colombiana de Cámaras de Comercio.

- Reyes-Espejo, M. I. (2013). *Liderazgo comunitario y capital social: una aproximación desde el campo biográfico* [Tesis doctoral, Universitat Autònoma de Barcelona]. Archivo digital. <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/129380/mirelde1.pdf>
- Rincón-Flórez, J. (2021). “*Las mujeres son como las aguas, cuando se unen, crecen*”: *Luchas por la paz andinoamazónica en el posacuerdo y el liderazgo ambiental de las Guardianas del Agua del Putumayo (2016-2022)* [Tesis de maestría, Universidad de los Andes]. Archivo digital. <https://repositorio.uniandes.edu.co/server/api/core/bitstreams/feff3937-a236-4668-bee8-2fe433000788/content>
- Rodríguez-Rivera, I. (2003). *Desplazados por violencia en Cali. Un caso de inserción en la zona de ladera – Comuna 18*. [Tesis de pregrado no publicada, Universidad del Valle].
- Rodríguez-Enríquez, C. (2007). *La organización del cuidado de niños y niñas en Argentina y Uruguay* (No. 5813). Naciones Unidas Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL).
- Rojas-Andrade, R. (2013). El liderazgo comunitario y su importancia en la intervención comunitaria. *Psicología para América Latina*, (25), 57-76. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/psilat/n25/a05.pdf>
- Rosales-Gutiérrez, M. P., y García-Becerra, A. M. (2022). *Relación entre síndrome de Burnout, desesperanza aprendida y calidad de vida en cuidadores primarios de niños en condición de discapacidad cognitiva en la IPS de Medellín-Colombia* [Tesis de Maestría, Universidad de La Sabana]. <http://hdl.handle.net/10818/51501>
- Ruiz-López, P., Pullas-Tapia, P., Parra-Parra, C. A., y Zamora-Sánchez, R. (2017). La doble presencia en las trabajadoras femeninas: equilibrio entre el trabajo y la vida familiar. *Revista de Comunicación de la SEECI*, (44), 33-51. https://www.seeci.net/revista/index.php/seeci/article/view/476/pdf_225
- Ruiz-Pineda, S. (2022). *Efectos de la religión como factor protector en un grupo de jóvenes de la ciudad de Medellín* [Trabajo de pregrado, Universidad EAFIT]. Archivo digital. <http://hdl.handle.net/10784/31695>
- Sanabria-Bohórquez, C. (Ed.) (2015). *Pensar el arte hoy: el cuerpo*. Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano.
- Sanjuán-Núñez, L. (2019). *La observación participante*. Oberta UOC publishing.

- Sañudo de Grande, L. (2006). El proceso de la significación de la práctica como sistema complejo. En R. Perales-Ponce (Coord.), *La significación de la práctica educativa* (pp. 19-54). Paidós.
- Sarrazin-Martínez, J. (2021). La relación entre religión, espiritualidad y salud: una revisión crítica desde las ciencias sociales. *Hallazgos*, 18(36), 409-442. <https://doi.org/10.15332/2422409X.5232>
- Secretaria de Bienestar Social. (2023). *Diagnóstico Territorial Comuna 18*. Santiago de Cali. <https://www.cali.gov.co/bienestar/loader.php?lServicio=Tools2&lTipo=descargas&lFuncion=descargar&idFile=76780>
- SOS Children 's Villages. (s. f.). *Programa Aldeas Infantiles SOS Valle*. Aldeas Infantiles SOS Colombia. <https://www.aldeasinfantiles.org.co/donde-estamos/valle>
- Spitalier, A. (2022). La doble jornada femenina y las licencias de paternidad. *Universitaria*, 5(38), 40-43. <https://revistauniversitaria.uaemex.mx/article/view/18424/13653>
- Tobío, C. (2005). *Madres que trabajan: dilemas y estrategias*. Universitat de València.
- Tortosa, J. (1994). Violencia y Pobreza, una relación estrecha. *Papeles*, (50), 71-87. https://www.fuhem.es/papeles_articulo/violencias-y-pobreza/
- Tribín, A., Gómez-Barrera, A. y Pirela-Ríos, A. (2022). *Distribución del cuidado, roles de género y poder de negociación en Colombia: un análisis a partir de la ENUT 2020-2021*. <https://cuidadoygenero.org/wp-content/uploads/2022/09/Distribucion-cuidado-enut.pdf>
- Uchino, B. (2006). Social support and health: a review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of behavioral medicine*, (29), 377-387. <https://doi.org/10.1007/s10865-006-9056-5>
- Vásquez-Rodríguez, F. (2020). Cuidar de sí, para cuidar a otros. *SANTILLANA plus*, 28, 2-9. <https://rutamaestra.santillana.com.co/wp-content/uploads/2020/04/Fernando-Vásquez-Ruta-Maestra-Ed28.pdf>
- Venticinque, V. (2015). Movimiento de Mujeres. Logros y desafíos en el camino de las latinoamericanxs. *Millcayac - Revista Digital de Ciencias Sociales*, 2(2), 121-142. <https://revistas.uncu.edu.ar/ojs3/index.php/millca-digital/article/view/284>
- Wachholtz, A., & Pearce, M. (2009). Does spirituality as a coping mechanism help or hinder coping with chronic pain? *Curr Pain Headache*, 13(2), 127-32. <https://doi.org/10.1007/s11916-009-0022-0>

Zibecchi, C. (2014). Entre el trabajo y el amor, el cuidado de niños en contextos de pobreza: el caso de las mujeres cuidadoras del ámbito comunitario. *Estudios sociológicos*, 32(95), 385-411. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=59840008006>

ANEXOS

Anexo 1. Guía de entrevista semiestructurada.

Código del proyecto: PIECU		
Tipo: Entrevista semiestructurada.	Lugar: Aldeas Infantiles SOS - Salón Comunitario.	Fecha: 04/04/2024
Categoría	Preguntas	
CONCEPCIONES ALREDEDOR DEL CUIDADO DE SÍ	¿Qué es para usted cuidar? - concepciones sobre el cuidado ¿Qué es para usted el cuidado de sí? - Concepciones sobre el cuidado de sí ¿Cómo considera usted que cuida de sí misma en su vida cotidiana? - Formas de cuidado de sí en la vida cotidiana (Acciones) ¿Alguna vez ha recibido algún tipo de formación o charlas sobre el tema del cuidado de sí? - Recepción de charlas o asistencia a charlas ¿Qué ideas nuevas ha tenido desde que se encuentra en los espacios de Aldeas Infantiles SOS? - Ideas nuevas o novedosas sobre el cuidado de sí.	
DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE CUIDADO DE SÍ	¿A través de qué acciones lleva a cabo el cuidado de sí? ¿Qué actividades dentro de su rutina diaria o semanal considera hacen parte del cuidado de sí? ¿Qué momentos del día dedica para el cuidado de sí? ¿Qué momentos/Espacios del día o de la semana dedica para pasar tiempo con otras personas como amigos, familiares, vecinas/os?	
SOBRE LAS ESTRATEGIAS DE CONCILIACIÓN	¿Cómo es cuidarse a sí misma cuando cuidamos a nuestros hijos? ¿Cómo ser líder, ser madre y además cuidar de sí? ¿Existen desafíos particulares que enfrenta al tratar de equilibrar ambas responsabilidades? ¿Se ha sentido culpable de pensar en el cuidado de sí siendo madre líder?	
SIGNIFICACIONES CON RELACIÓN AL LIDERAZGO	¿Qué ha significado para usted ser líder? ¿Cómo se relaciona el cuidado de sí con los espacios de liderazgo? ¿Cómo lo conecta con su vida familiar y con su vida comunitaria? ¿Cómo eso ha influido en el cuidado de sí? ¿Considera que ser líder implica distanciarse o dejar de practicar el cuidado de sí?	

Anexo 2. Matrices de diarios de campo.

Matriz N° 1

Código de Proyecto: PIECU

Categoría: Cuidado, cuidado de sí y estrategias de cuidado de sí

Previo a iniciar con cada espacio, las lideresas se preguntan su semana, compartiendo sobre las situaciones que han vivido en este tiempo. También incluyen a las practicantes, manifestando que es una forma de entender que no son las únicas que viven múltiples cosas en su día a día y les permite aconsejarse si ya han vivido algo similar a lo que comenta otra participante.

En medio de los talleres se hablan, se aconsejan, se ríen. Esto se ve especialmente en las actividades que tienen que ver con manualidades y arte, en los momentos de dibujo y aquellos en que pueden hablar mientras hacen los ejercicios.

Manifiestan y enseñan, moviendo su cuerpo, que es importante cuidado por dos razones principales: 1) Es el medio por el cual pueden vivir como quieren sus vidas, moviéndolo y sintiendo. 2) Dios presta el cuerpo por lo que deben honrarlo a través de él. El cuidado físico propio es complicado pero es al que suelen prestar más atención pues se hace más evidente. Sin embargo, expresan lo fácil que termina siendo descuidar su salud emocional que, comprenden, las afecta tanto como enfermarse del cuerpo pues incide en su capacidad de cuidar de sí mismas y de sus familias. Algunas de ellas, quienes se encuentran más unidas fuera del espacio del grupo, invitan a las demás a participar de sus caminatas semanales en las cuales van a o cerca al río Meléndez o suben hacia el sector de Polvorines. Esto, para relajarse, para cansar el cuerpo y dormir mejor.

La pareja como tema frecuente que, por lo general, conlleva risas y bromas. Algunas de las mujeres, en especial la participante mayor, expresó situaciones de violencia que experimentó y que enseña a no pasar por alto bajo la idea de "es mejor compañeras que esposos". Pese a que las demás se encuentran de acuerdo con la postura de un alto a la violencia de género, aquellas que se encuentran emparejadas, comentan que más allá de la compañía, es "bueno tenerlos" porque las apoyan mucho.

Los momentos reflexivos con ellas mismas las lleva a recordar su propia niñez y/o juventud donde recuerdan que no debían preocuparse constantemente por otros, solo en ellas mismas lo que, reconocen, han dejado de lado con el tiempo. Asimismo, los espacios de reflexión permitieron que las preocupaciones y dolores actuales pasen a segundo plano por un momento, a partir de lo cual resaltaron en la importancia de nutrir el espíritu para no perder la fuerza. Dios como pilar, en las situaciones de desborde emocional, los agradecimientos son hacia su figura, asimismo, las otras participantes promueven la confianza en él para calmar a las demás, para recordarles que no se encuentran solas.

El cansancio es algo de cada día, sin embargo, destacan la satisfacción que produce completar sus responsabilidades del día. No obstante, se ponen de acuerdo en que, es necesario recargar energías, comer cosas que les gusten (cocinadas o pedidas por domicilios), acurrucarse solas, con sus hijos o su pareja, dibujar, pintar o hacer manualidades mientras escuchan música son cosas que realizan con frecuencia. La ducha como espacio liberador: Quitarse el sudor, la suciedad, consentirse es una de las partes favoritas del día, usualmente en las noches después de moverse todo el día. Les permite pensar, estar con ellas mismas, sentirse limpias.

Matriz N° 2

Código de Proyecto: PIECU

Categoría: Maternidad e Identidad Femenina

Las conversaciones toman como eje principal la familia, en especial los hijos (Su vida académica, los juegos de moda, sus amigos, lo que les pasa en el colegio, los comportamientos recientes).

Preguntan sobre los temas que interesan, especialmente al relacionar el cuidado de sí con aspectos que generan curiosidad: Técnicas de manejo del estrés, inteligencia emocional, cuidado de la piel y maquillaje, envejecimiento activo, crianza respetuosa.

Las más jóvenes relatan el cuidado físico como prioridad: La piel, evitar enfermedades, el cabello, etc.

Dios mantiene resguardada a la familia, les da calma y sabiduría, asimismo, el cuerpo que es sagrado desde su perspectiva les permite crear formas de enseñanza a sus hijos e hijas buscando la prevención de situaciones de violencia.

Expresiones constantes sobre la complejidad de ser mamá y ser mujer al mismo tiempo. Todo lo que eso implica: la menstruación, el dolor, los desórdenes hormonales, y las expectativas de belleza que la sociedad les pone encima, como el peso, el color de piel, o las ojeras. A veces, sienten que tienen que repetirse a sí mismas que son valiosas tal como son, porque es fácil olvidar eso con tantas cosas encima.

Espacio de discusión en donde las mujeres dialogaron sobre la relación con el cuerpo con el paso de los años, entendiendo que este no es solo un medio para la reproducción y el cumplimiento de estándares, sino como medio de crecimiento propio y de conexión consigo mismas y los demás.

Matriz N° 3
Código de Proyecto: PIECU
Categoría: Liderazgo y liderazgos femeninos (significaciones sociales)
El liderazgo es para todos y todas, ellas hacen acto de presencia en los diferentes espacios de la comuna porque desean el bienestar del territorio que habitan. Un territorio sobre el cual expresan, las personas merecen las oportunidades para mejorar sus vidas por lo cual, las buscan, promueven y enseñan. La educación tomó un papel protagónico en medio de las conversaciones, especialmente al referirse a la juventud pues, expresan que, si bien el medio social hace que los jóvenes busquen ganar dinero desde muy temprana edad, ellas buscan, comparten y ayudan en las inscripciones en técnicos laborales que les proporcione empleo formal, asimismo, buscan apoyo de profesionales de diferentes organizaciones (Como Aldeas Infantiles SOS) para la inscripción de jóvenes a las universidades. Las conversaciones en medio de la expresión artística desvelaron que las actividades comunitarias contribuyen al fortalecimiento de su confianza individual pues, les demuestra que reciben apoyo de sus compañeras, de otras mujeres que ellas consideran valientes. En los momentos de reflexión final, al finalizar el proceso de intervención, comentaron que disfrutaban de este tipo de espacios en donde comparten y adquieren conocimientos a través de estudiantes, profesionales y talleristas pues pueden participar más activamente con preguntas. Lo anterior, comentando que ellas suelen impartir sus propios talleres (Especialmente de arte y manualidades) posterior a haberse formado en otro sitio, es decir, una de ellas comparte el conocimiento a las otras o al verlo en redes sociales.

Anexo 3. Guía de Reunión Grupal

Código del proyecto: PIECU		
Código de actividad: 01GF		
Lugar: Aldeas Infantiles SOS - Salón Comunitario.		
Actividades	Tiempo	Insumos y/o materiales
Actividad de presentación Bienvenida y presentación de las practicantes y facilitador/a Explicación del propósito y objetivos del taller.	10 minutos	Material audiovisual, VideoBeam, computador
Primer momento: Actividad rompehielos Una persona debe dibujar, con el dedo o en una hoja, sobre la espalda de alguien más. La otra persona se debe guiar por lo que siente para hacer el dibujo más parecido posible en el tablero.	20 minutos	Tablero, marcadores y hojas de papel.
Segundo momento: ¿Qué es la inteligencia emocional? Se partirá de la pregunta “¿Alguna vez te has arrepentido profundamente de algo que dijiste o hiciste?” Para empezar a tratar el concepto de inteligencia emocional, se usará de ejemplo la película Intensamente explicando lo qué son y cómo se manifiestan en nuestras vidas. Después, se trabajará la inteligencia emocional en la infancia y su relación con su entorno más cercano, con apoyo audiovisual (diapositivas) que serán proyectadas a las/os participantes.	40 minutos	Cartulinas, marcadores, lápices, lapiceros, colores, lana.
A continuación, se realizará la actividad “En la palma de mi mano” En esta, cada participante dibujará una de sus manos y en cada dedo (dentro o fuera) escribirá una consigna: - Dedo pulgar: Lo que te sostiene en la vida. - Dedo índice: Metas, sueños (A corto - 1 mes, mediano - 6 meses y largo plazo -1 año) - Dedo medio: Mejor fortaleza (Comprobada) - Dedo anular: Afecto principal (Puede concordar con el dedo pulgar) - Dedo meñique: Precaución ¿Con qué debo tener cuidado? Posteriormente, se dará la palabra voluntariamente para quién desee contar su experiencia y sus respuestas. Con esto, se hará una reflexión alrededor de la idea “Esta mano que dibujé, sostiene una más pequeña”	40 minutos	Tablero, marcadores, hojas de papel.
Para finalizar el espacio se realizará un espacio de escucha dónde las cuidadoras y familias reflexionarán acerca de cómo se sintieron en el espacio. También, antes de la despedida y el agradecimiento, se preguntará qué temas les gustaría abordar en nuevos encuentros.	10 minutos	

Anexo 4. Guía de segunda Reunión grupal

Código del proyecto: PIECU		
Código de actividad: 02GF		
Lugar: Aldeas Infantiles SOS - Salón Comunitario.		Fecha: 23/11/2023
Descripción de la actividad		
Actividades	Tiempo	Insumos y/o materiales
Actividad de presentación En esta actividad, todas las participantes, incluyendo a las practicantes, compartirán sus nombres completos, su color favorito y la razón que respalda su preferencia. Este intercambio tiene como objetivo establecer conexión entre la preferencia individual y las formas de cuidado de sí.	10 minutos	
Lluvia de ideas Buscando identificar los conocimientos sobre el cuidado del sí con los que cuentan las lideresas, se realizará una lluvia de ideas en donde expresen lo que saben sobre el cuidado de sí.	20 minutos	Tablero, marcadores.
Análisis de imágenes: Se seleccionará una serie de imágenes, las cuales estarán ligadas con la temática que se pretende abordar, y las participantes deberán responder unas preguntas muy concretas, seguido de las ideas que puedan surgir a partir de la observación de las imágenes.	20 minutos	Computador, video beam, tablero y marcadores
Conclusiones construcción grafico KWL: Se elaborará el gráfico identificando conocimientos previos, intereses personales y lo que se reconoce. Se rellenará una tabla con 3 ítems: 1. Lo que saben del tema. 2. Lo que quieren saber del tema. 3. Lo que van aprendiendo sobre el tema.	20 minutos	Tablero, marcadores.

Anexo 5. Gráfico KWL

Código de actividad: 02GF		
K - Lo qué sé	W - Lo que quiero aprender	L - Lo que aprendí
Cuidado de sí es un espacio libre donde puedo ser yo misma.	¿Cómo podemos crear más espacios libres donde podamos cuidarnos a nosotras mismas?	El cuidado de sí no depende exclusivamente de lo material, sino también de las experiencias emocionales y espirituales .
El cuidado de sí incluye acciones como comer y compartir, arreglarse las uñas, y sentir que me vestí linda.	¿Qué otras actividades sencillas podemos integrar en nuestra vida diaria para mejorar nuestro cuidado personal?	Compartir con otras personas y recibir preocupación y cuidado de los demás son aspectos clave del cuidado de sí.
Caminar, estar en la naturaleza, sentir el viento son formas de conectarme conmigo misma.	¿Cómo podemos aprovechar los recursos naturales a nuestro alrededor para fortalecer nuestro cuidado personal?	La espiritualidad y la autorreflexión son elementos esenciales para el bienestar personal.
Cuidar de mí misma también significa cuidar a mis hijos y mi pareja, y valorar mi espacio propio.	¿De qué manera podemos recordar y mantener en práctica la importancia de cuidar de nosotras mismas en medio de nuestras responsabilidades diarias?	Normalizamos muchas cosas en nuestra vida diaria, pero necesitamos valorar y priorizar nuestro espacio propio.

Anexo N° 6. Guía taller ArteTerapia

Código del proyecto: PIECU		
Código de actividad: TCC02		
Actividades	Tiempo	Insumos y/o materiales
Cada participante compartirá su color favorito y explicará por qué lo eligió. Esta actividad permite a las participantes conectar entre sí y reflexionar sobre el impacto emocional que los colores pueden tener en su vida.	10 minutos	
A cada participante se le entregará una cartulina en blanco y materiales para pintar. Usarán el color que mencionaron en el rompehielos para pintar algo que les haga feliz o que represente lo que las hace sentir bien. Las practicante guiará el proceso mientras las participantes pintan, realizando preguntas orientadoras, como: • “¿Qué cosas son las que te afectan en tu día a día?” • “¿Dónde encuentras momentos de paz?” • “¿Qué cosas te dan tranquilidad cuando te sientes estresada?” • “¿Qué actividad te gusta hacer en tu tiempo a solas que te llena de energía?”	40 minutos	Cartulinas, pinceles, témperas, lápices de colores, lápices, borradores.
Una vez terminada la actividad creativa, cada participante compartirá lo que pintó con el grupo. Explicarán por qué eligieron lo que pintaron, cómo se sintieron durante el proceso y qué emociones les surgieron al ver sus obras.	15 minutos	

Anexo N° 7. Guía taller sobre la confianza

Código del proyecto: PIECU		
Código de Actividad: TCC02		
Lugar: Aldeas Infantiles SOS - Salón Comunitario.		
Actividades	Tiempo	Insumos y/o materiales
Actividad rompehielos: “Te veo, te reconozco” En parejas, una observa a la otra durante un minuto en silencio. Luego, se turnan para decirse mutuamente tres cualidades que perciben en la otra persona.	15 minutos	
Haciendo uso de unas diapositivas, se explican los conceptos de inteligencia emocional, emociones y habilidades socioemocionales, destacando cómo su interacción fortalece la confianza. Se incluyen preguntas para generar reflexión y participación.	25 minutos	Proyector, computador.
"Actividad “Mis manos para otros”: En hojas, cada mujer delinearé su mano y escribirá en cada dedo según las instrucciones: Dedo pulgar: Lo que te sostiene en la vida. Dedo índice: Metas, sueños (A corto - 1 mes, mediano - 6 meses y largo plazo -1 año) Dedo medio: Mejor fortaleza (Comprobada) Dedo anular: Afecto principal (Puede concordar con el dedo pulgar) Dedo meñique: Precaución ¿Con qué debo tener cuidado?" pon que se socializó y se hizo el cierre	30 minutos	Hojas, lapices, colores, marcadores, borrador.
Al final del taller, las participantes compartirán, de manera voluntaria, lo que escribieron en su actividad "Mis Manos para Otros". A partir de estas reflexiones, se fomentará una breve discusión grupal sobre los aprendizajes adquiridos, destacando la importancia de reconocer sus fortalezas, metas y áreas de cuidado.	15 minutos	

Anexo N° 8. Guía taller “Bajo las alas de la NO violencia”

Código del proyecto: PIECU		
Código de actividad: TCC03		
Lugar: Aldeas Infantiles SOS - Salón Comunitario.		
Actividades	Tiempo	Insumos y/o materiales
Bienvenida: Bienvenida al espacio, se presenta a las personas que acompañarán el espacio y se comparte el objetivo: Sensibilizar a las mujeres sobre la prevención de VBG.	10 minutos	
Actividad rompehielos: De paseo a Pance	20 minutos	Marcadores, tablero
Mediante el uso de cartulinas con siluetas de mariposa que contienen frases, las participantes estarán recorriendo diferentes puntos del lugar, siguiendo una historia contada por una de las practicantes relacionadas con las cartulinas: “Y justo cuando la oruga pensó que era su final, se transformó en mariposa”, “Todo tiene su tiempo”, “Todas nacimos con alas, es nuestra tarea aprender a volar” y “No pidas permiso, las alas son tuyas y el cielo de nadie”	35 minutos	Cartulinas con forma de mariposas, marcadores, hilo, cinta.
Utilizando un violentómetro de 1 m de largo pegado a la pared, se explicará qué es, para qué sirve y los niveles que allí se encuentran. Posteriormente, se ubicará a las participantes en parejas o tríos y se les asignará un caso, de acuerdo a este, lo ubicarán en el violentómetro y explicarán por qué han elegido ese nivel.	35 minutos	Violentómetro (De elaboración propia).
Buzón de las emociones: Para finalizar el espacio se realizará un espacio de escucha dónde las cuidadoras y familias reflexionarán acerca de cómo se sintieron en el espacio, para esto, se hará uso del buzón de emociones en dónde escribirán/dibujarán lo que sintieron en los diferentes momentos y quien, de forma voluntaria, quiera compartirlo con los demás, tendrá la palabra.	15 minutos	Buzón (De elaboración propia), hojas, lápices y colores.

Anexo N°9 Guía Círculo de reflexión

Código del proyecto: PIECU		
Código de actividad: CR01		
Lugar: Aldeas Infantiles SOS - Salón Comunitario.		
Actividades	Tiempo	Insumos y/o materiales
Bienvenida al espacio, se presenta el orden del día: 1. Actividad 2. Reflexión 3. Comida 4. Devoluciones del proceso	10 minutos	
Actividad reflexiva: “Regresemos a nuestra niñez” Una de las practicantes comenzará con una meditación guiada para las lideresas en las que se busca regresar a los mejores recuerdos de la niñez, la seguridad y la tranquilidad de la infancia. Al finalizar, se preguntará a cada participante si desea relatar qué recordó y cómo se sintió con el ejercicio.	35 minutos	Sillas, velas aromáticas, flores.
Se organizará la comida en el medio de la mesa y se comenzará a repartir a las lideresas mientras se habla sobre la importancia de la comida para el cuidado de nuestros cuerpos.	40 minutos	sillas, mesas, comida (autogestionada), cubiertos, servilletas, vasos.
Se consultará a las lideresas su opinión sobre todo el proceso realizado durante la investigación-intervención. Los aspectos positivos y negativos de lo realizado y aquellas observaciones que les gustaría hacer	15 minutos	

Anexo N° 10. Cartilla



Empodérate

Guía

práctica para

cuidar el sí



2025

Luz Adriana Gómez Montaña
Yuly Tatiana Posada Jurado

¡ESTA CARTILLA FUE CREADA
ESPECIALMENTE PARA TODAS
USTEDES; LIDERESAS
COMPROMETIDAS CON SU CUIDADO!
NOS EMOCIONA ENORMEMENTE
COMPARTIRLES EL RESULTADO DE
UN TRABAJO CONJUNTO ENTRE
NOSOTRAS COMO ESTUDIANTES DE
LA UNIVERSIDAD DEL VALLE Y
USTEDES, VALIENTES LIDERESAS
DE LA COMUNA 18.

ESTE ESFUERZO COLABORATIVO HA
DADO LUGAR A ESTA HERRAMIENTA,
EN EL MARCO DEL TRABAJO DE
GRADO "ESTRATEGIAS DE CUIDADO
DE SÍ EN MADRES LIDERESAS EN LA
COMUNA 18 DE SANTIAGO DE CALI"



PROPÓSITO

Brindarles insumos generales sobre el **cuidado de sí**: prácticas, recomendaciones, consejos y estrategias para su diario vivir.

¿QUÉ ES EL CUIDADO DE SÍ?

Cuidar de sí implica una reflexión profunda sobre nuestras necesidades y límites, fomentando la autodisciplina y el autoconocimiento. Además, es una forma de construirnos éticamente dentro de nuestras comunidades.



¿Y ESO DE QUÉ NOS SIRVE?

Cuidar de sí como acto vital

Cuidar de sí no es solo una práctica aislada; es una forma integral de abordar el bienestar personal que trasciende lo físico para incluir dimensiones emocionales, espirituales y relacionales. Al adoptar acciones y actitudes conscientes hacia el cuidado propio, logramos un equilibrio que nos permite enfrentar las exigencias de la vida cotidiana.



Es una práctica integral que reconoce que todas las dimensiones de nuestra vida están interconectadas, estas son nuestro espíritu, nuestro cuerpo y nuestro entorno. Es así que cuidar de sí no es un acto aislado, sino un compromiso constante con todas las facetas de nuestra vida para fortalecernos a nosotras mismas.



EL ESPÍRITU

Una de las tantas herramientas para cuidar el alma es a través de la espiritualidad, ya que brindan protección, soporte emocional y otorgan una intencionalidad a la vida. La meditación, la oración y la auto reflexión son herramientas que permiten recibir consuelo, esperanza y fortaleza.



EL CUERPO

Es el medio por el cual nos comunicamos, sentimos el mundo, nos relacionamos, experimentamos y construimos la vida en sociedad. Es necesario mantener la higiene, la actividad física, los mimos, sentirnos bien con lo que nos ponemos.



EL MUNDO

La relación que tenemos con nuestra familia, amigos y comunidad es fundamental para nuestro bienestar; el apoyo mutuo, la empatía y la comunicación efectiva nos brindan una red de apoyo que nos acompaña en cada momento de nuestra vida. Recordemos compartir y tener momentos de calidad.

CONCILIAR EL TIEMPO Y LAS RESPONSABILIDADES

Sabemos que el acto de cuidar de nuestras familias representa una inversión de tiempo importante, y si a esto le sumamos las responsabilidades que adquirimos con la comunidad...

¿Qué tiempo nos dedicamos?

Afortunadamente existen espacios en donde en el ajetreo del día a día en donde cuidamos nuestro ser sin darnos cuenta.



TIPS PARA CUIDAR (NOS)

Delega tareas y responsabilidades

Comparte las cargas del hogar con la familia y la pareja. Esto no solo alivia el estrés, sino que también fomenta un ambiente de colaboración y apoyo mutuo.

Mantén el contacto con tu familia

Comparte las cargas del hogar con la familia y la pareja. Esto no solo alivia el estrés, sino que también fomenta un ambiente de colaboración y apoyo mutuo.

Comparte con tus amigas(os)

Pasa tiempo con tus amigas, amigos, comadres, con aquellas personas con las que te sientas bien. Salir a conversar, comer algo e incluso solo acompañar nos permite relajarnos y expresarnos.



Sal a caminar

Una caminata diaria o semanal no solo beneficia la salud física, sino que también ayuda a despejar la mente y reducir el estrés.

Habita la naturaleza

Una caminata diaria o semanal no solo beneficia la salud física, sino que también ayuda a despejar la mente y reducir el estrés.

Realizar cursos o talleres

Participar en cursos o talleres permite adquirir nuevas habilidades y explorar intereses personales, enriqueciendo el conocimiento y proporcionando una profunda sensación de logro y satisfacción.

Explorar nuevos lugares

Cambiar de entorno y descubrir nuevos lugares permite desconectarse de las obligaciones diarias y renovar energías.

QUERIDAS LIDERESAS

Su participación activa hizo posible recopilar esta información, pensada por y para ustedes. Concluimos este recorrido con gratitud, enriquecidas por todo lo aprendido junto a ustedes. Esperamos que este material sea de utilidad para sus procesos y que la información pueda ser compartida y multiplicada en sus comunidad.





**GRACIAS POR HACER
PARTE DE ESTE
RECORRIDO**