

Sistematización de la experiencia del fortalecimiento de sujetas políticas asistentes al curso de autocuidado personal y comunitario desde el feminismo popular y comunitario en el marco del proceso social y político del instituto de investigación y acción en procesos educativos y sociales - Orlando Fals Borda, año 2022

Angie Lorena Morales Martínez 201644299

Juan David Ladino Rojas 201642198

Director:

David F. Erazo Ayerbe

Universidad del Valle

Facultad de derecho y ciencias políticas

Programa de estudios políticos y resolución de conflictos

Cali, Colombia

2024

Sistematización de la experiencia del fortalecimiento de sujetas políticas asistentes al curso de autocuidado personal y comunitario desde el feminismo popular y comunitario en el marco del proceso social y político del instituto de investigación y acción en procesos educativos y sociales - Orlando Fals Borda, año 2022

Angie Lorena Morales Martínez 201644299

Juan David Ladino Rojas 201642198

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de:
profesional en estudios políticos

Universidad del Valle

Facultad de derecho y ciencias políticas

Programa de estudios políticos y resolución de conflictos

Cali, Colombia

2024

Dedicatoria

Dedicamos este trabajo al colectivo y al grupo de mujeres que, con su esfuerzo, valentía y compromiso, fueron parte fundamental de este importante proceso. Su participación enriqueció este proyecto y reafirmó el poder de la unión y la fuerza transformadora que generan las mujeres cuando trabajan juntas por un propósito común. A todas ustedes, nuestra admiración y profundo agradecimiento.

Angie Lorena Morales Martínez

Juan David Ladino Rojas

Agradecimientos

Los procesos organizativos y sociales han contribuido a la consolidación de un Estado amplio, plural y participativo, permitiendo que pueblos, minorías y comunidades sean visibles y sigan en la búsqueda de la igualdad de derechos y la dignificación de la vida. Estas organizaciones nos han enseñado y fortalecido principios fundamentales para construir juntos las bases de un Estado incluyente.

Por ello, los agradecimientos de este trabajo, reflejo del esfuerzo colectivo en tiempos de pensamiento individualista, van dirigidos a esas organizaciones sociales que nos han brindado conocimiento, crecimiento y la posibilidad de ser parte de su misión, continuando el legado de hombres y mujeres que han luchado a lo largo de los años.

En ese mismo sentido, agradezco al primer núcleo social que tuve, que tengo y que es la base sólida sobre la cual he forjado mis valores: mi familia. A mi madre, que con cada logro académico me inspira a seguir aprendiendo; a mi hermano, que asumió un rol protector; a mi tía, quien guía cada uno de mis pasos y a mis primos, que sellaron el compromiso de unidad familiar y aprendizaje compartido.

Finalmente, agradezco a mis compañeros de lucha, que permanecen firmes a mi lado, y a mis amigos, cuyas preguntas nutren mi labor como politólogo y como aprendiz eterno de la vida.

Juan David Ladino Rojas

“la clase obrera, para cumplir con su misión social, necesita no una esclava impersonal del matrimonio, de la familia, una esclava que posea las virtudes pasivas femeninas, sino una individualidad que se alce contra toda servidumbre, necesita un miembro consciente, activo y en pleno disfrute de todos los derechos de la colectividad de clase”.

Alexandra Kollontai - La nueva mujer (1918)

Pasar por la Universidad del Valle fue uno de mis mayores sueños desde niña. Hoy, como hija de padres obreros, de clase trabajadora, siento gran emoción por saberme heredera de lo público, hija del pueblo, también. De la gente que día a día lucha por la dignidad en este país.

Gracias a mi familia. A mis padres por enseñarme de solidaridad, de tenacidad, por la paciencia y la voluntad de comprender mis sueños y pasiones, gracias por apoyarme en mis sueños académicos y formativos. Gracias a mi hermano, a mi sobrina, y a mi abuela. A mi tía Blanca por su entrega, intelecto y motivación, por ser referente. Todos ustedes, familia, son mi motor, son mi amor.

A mis compañeros y compañeras de lucha, porque me enseñan de ternura, de trabajo colectivo, de honrar la vida digna, de sentir las ocasiones compartidas como un terruñito de amor. Son mi familia grande y con ustedes espero seguir caminando. Como dice Gioconda Belli, con la alegría de construir lo nuevo.

Especial agradecimiento a todas las mujeres que se suscribieron al proceso colectivo, por todas las parceras que pusieron su granito de arena para se hiciera realidad. Gracias por su alegre rebeldía. Gracias a las mujeres del barrio, a las que van forjando poder popular con sus cuidados, con sus afectos, con sus conocimientos populares.

A mis amigas. Por su apañe, por sostenerme en momentos difíciles, por escucharme y alentarme a seguir mis sueños, por secar mis lágrimas y regalarme sonrisas. Me enseñan siempre sobre la fortuna que el universo me ha dado, el poder del amor entre mujeres.

A la universidad pública, porque me permitió cumplir el sueño de formarme en el pensamiento crítico, de conocer la vida colectiva, de abrirme las puertas.

Angie Lorena Morales Martínez

Contenido

	Pág.
Resumen.....	11
Abstract.....	12
Introducción	13
1. Capítulo I. Objeto de Sistematización	15
1.1. Justificación.....	15
1.2. Problemática de la intervención.	17
1.3. Ejes de la sistematización	18
1.3.1. Ejes centrales.....	18
1.3.2. Sub ejes	18
1.4. Objeto de sistematización.....	19
1.4.1. Objetivo general	19
1.4.2. Objetivos específicos.....	19
2. Capítulo II. Momentos Metodológicos	21
2.1. Punto de partida.....	21
2.2. Preguntas iniciales y perspectiva de la sistematización.....	22
2.3. Recuperación del proceso vivido	26
2.4. Reflexión de fondo y puntos de llegada.....	28
2.5. Enfoque Hermenéutico.....	30
2.6. Perspectiva Crítica.....	34
3. Capítulo III. Referentes Conceptuales	36
3.1. Antecedentes.....	36
3.1.1. Antecedentes internacionales	36
3.1.2. Antecedentes latinoamericanos	37
3.2. Marco Conceptual: Una Aproximación Articulada	40
3.2.1. Acción Política como Transformación Pedagógica	40
3.2.2. Identidad comunitaria.....	44
3.2.3. Feminismo – feminismo popular.....	46
3.2.4. Economías populares.....	48
4. Capítulo IV Contexto de la experiencia.....	51
4.1. Contexto general	51
4.2. Contexto institucional.....	55

4.3.	Caracterización de la población	57
4.4.	Equipo de intervención.....	59
4.5.	Reconstrucción del proceso	61
5.	Capítulo V. Análisis e interpretación de la experiencia.....	70
5.1.	La acción formativa como eje transformador	70
5.1.1.	Módulo Introdutorio: Generación de Espacios Seguros y Horizontales	71
5.1.2.	Módulo 1: Conexión entre el Cuerpo, los Saberes Ancestrales y la Formación Emancipadora.....	73
5.1.3.	Construcción del autocuidado como praxis política	75
5.1.4.	Integración del aprendizaje con la acción práctica y la autonomía	80
5.2.	La construcción de identidad comunitaria: aprendizajes y desafíos	82
5.3.	Formación política desde el feminismo popular: resignificaciones y desafíos	84
5.4.	Impactos Transformadores en las Participantes y la Comunidad	88
6.	Conclusiones.....	92
7.	Recomendaciones.....	95
8.	Referencias	98
9.	Anexos.....	101

Lista de Tablas

	Pág.
<i>Tabla 1. Equipo interventor.....</i>	60
<i>Tabla 2. Modulo introductorio</i>	61
<i>Tabla 3. Módulo 1: Sanación, Medicina Natural y Ancestral.....</i>	62
<i>Tabla 4. Módulo 2: Autocuidado y Cuidado Personal.....</i>	63
<i>Tabla 5. Módulo 3: Seguridad y Defensa Personal Feminista</i>	65
<i>Tabla 6. Módulo 4: Alternativas de Producción y Consumo</i>	67

Lista de Fotos**Pág.**

<i>Foto 1. Evidencias módulo 1</i>	<i>63</i>
<i>Foto 2. Módulo 2: Autocuidado y Cuidado Personal</i>	<i>65</i>
<i>Foto 3. Módulo 3: Seguridad y Defensa Personal Feminista</i>	<i>67</i>

Resumen

Este trabajo presenta la sistematización del "**Curso de Autocuidado Personal y Colectivo desde el Feminismo Popular**", llevado a cabo en la comuna 9 de Cali en 2022, como un espacio formativo para fortalecer a mujeres como sujetas políticas y contribuir a la construcción de una identidad comunitaria desde una perspectiva feminista y popular. A través de cuatro módulos temáticos y un proceso de clausura, el curso integró herramientas prácticas, reflexiones críticas y dinámicas participativas orientadas a transformar las realidades personales y colectivas de las participantes.

El análisis evidencia la importancia de la educación popular y el feminismo popular en la generación de aprendizajes significativos, que incluyen desde la resignificación del autocuidado como práctica política hasta el fortalecimiento de economías alternativas y la creación de redes solidarias. A través de dinámicas como talleres de defensa personal enfocados en técnicas prácticas de seguridad y autodefensa, la economía feminista y los talleres de sanación, se logró consolidar un tejido comunitario basado en la confianza, la solidaridad y el compromiso con la transformación social.

Este proceso documenta los aprendizajes y desafíos encontrados y propone una reflexión crítica sobre las posibilidades de construir conocimiento desde las bases sociales, visibilizando la relevancia de metodologías contrahegemónicas en contextos de exclusión. En las principales conclusiones, el curso demuestra cómo el autocuidado y la acción colectiva pueden ser herramientas poderosas para la emancipación y la construcción de alternativas al modelo neoliberal y patriarcal.

Palabras clave: Educación popular, feminismo popular, autocuidado, economía feminista, sistematización de experiencias, identidad comunitaria, empoderamiento político.

Abstract

This work presents the systematization of the "Course on Personal and Collective Self-Care from Popular Feminism", carried out in Commune 9 of Cali in 2022. The course aimed to empower women as political subjects and to build a community identity from a feminist and popular perspective. Through four thematic modules and a closing process, the course combined practical tools, critical reflections, and participatory activities to transform the personal and collective realities of the participants.

The analysis highlights the importance of popular education and popular feminism in creating meaningful learning experiences. These include redefining self-care as a political practice, strengthening alternative economies, and building solidarity networks. Activities such as self-defense, feminist economics, and healing workshops helped create a community fabric based on trust, solidarity, and commitment to social change.

This process not only documents the learning and challenges faced but also offers a critical reflection on the potential to build knowledge from grassroots perspectives. It highlights the relevance of counter-hegemonic methodologies in contexts of exclusion. In conclusion, the course shows how self-care and collective action can be powerful tools for empowerment and the creation of alternatives to the neoliberal and patriarchal model.

Keywords: Popular education, popular feminism, self-care, feminist economics, experience systematization, community identity, political empowerment

Introducción

En América Latina, los procesos organizativos de base popular han sido clave en la construcción de alternativas frente a las desigualdades estructurales. A través de acciones colectivas y espacios de formación crítica, estas iniciativas han promovido cambios sociales desde dinámicas participativas y solidarias. En este marco, el *Curso de Autocuidado Personal y Colectivo desde el Feminismo Popular* constituye una experiencia significativa que, desde 2021, ha impulsado procesos pedagógicos dirigidos a mujeres de la comuna 9 de Santiago de Cali en colaboración con la Organización Social Ciudad en Movimiento (CenM). Su propósito ha sido fortalecer su papel como sujetas políticas comprometidas con la transformación social.

El curso ha promovido el desarrollo de prácticas comunitarias desde el feminismo popular, las economías feministas y la educación popular, entendida como un espacio de reflexión crítica sobre las estructuras sociales y un medio para generar aprendizajes transformadores. Para documentar y analizar estas experiencias, se empleó la metodología de sistematización, permitiendo recuperar saberes desde lo cotidiano y visibilizar el impacto del proceso formativo en la vida de las participantes.

Desde una perspectiva crítica, se planteó la pregunta sobre cómo la sistematización de procesos de formación política desde las bases de los movimientos sociales puede enriquecer la experiencia de quienes los desarrollan. Para responder a esta inquietud, el estudio adoptó un enfoque hermenéutico basado en la teoría crítica, que permite interpretar los hechos sociales desde un rol activo, promoviendo la reflexión y la transformación de la realidad a partir de la praxis. De esta manera, el trabajo busca generar debates y reflexiones

sobre la relación entre la educación popular, el feminismo popular y la construcción de subjetividades políticas.

El documento se estructura en cinco capítulos. El primero, *Objeto de Sistematización*, presenta la justificación, el problema de intervención, los ejes de la sistematización, así como los objetivos generales y específicos. El segundo, *Momentos Metodológicos*, expone el punto de partida, las preguntas iniciales, la recuperación del proceso vivido y la reflexión de fondo desde un enfoque hermenéutico. El tercer capítulo, *Referentes Conceptuales*, desarrolla el marco teórico, explicando las categorías de análisis y los conceptos fundamentales. En el cuarto capítulo, *Contexto de la Experiencia*, se describe el entorno general e institucional, junto con la caracterización de la población y el equipo de intervención. Finalmente, el quinto capítulo, *Análisis e Interpretación de la Experiencia*, examina en detalle las vivencias de facilitadoras y participantes del curso durante el 2022, relacionándolas con los ejes y objetivos planteados en la sistematización.

Este trabajo busca aportar al conocimiento sobre cómo la educación popular y el feminismo popular pueden fortalecer el papel de las mujeres como agentes de cambio, impulsando una reflexión crítica sobre sus realidades y contribuyendo a su transformación tanto a nivel personal como colectivo.

1. Capítulo I. Objeto de Sistematización

1.1. Justificación

Desde la perspectiva crítica, se generan discusiones acerca de la posición que debe tomar el profesional frente al sistema hegemónico en relación con los sujetos que participan en procesos sociales que buscan una transformación a través de apuestas colectivas que, como diría Paulo Freire, se encaminan hacia la liberación como un proceso de humanización.

Por ende, la sistematización permite explorar este proceso de formación política desde la práctica de procesos organizativos de base popular, como el desarrollado por Ciudad en Movimiento (en adelante CenM). El Instituto de Investigación y Acción en Procesos Educativos y Sociales - Orlando Fals Borda (IAPES) ha sido un espacio articulador que facilita discusiones sobre cómo se piensa, se construye y se vive la ciudad, en disputa con quienes ostentan el poder de manera hegemónica. Gran parte de las acciones del instituto se desarrollan junto con los habitantes de territorios que deciden organizarse y fortalecer dinámicas comunitarias en las bases de estos procesos.

Sin embargo, reconociendo los desafíos actuales que enfrentan los procesos organizativos en América Latina, el IAPES orientó la última escuela de formación política realizada en Cali en el año 2022. Junto a CenM, se decidió territorializar la formación como una apuesta por la cualificación política en territorios que aún no cuentan con estructuras organizativas consolidadas.

Así, esta sistematización de experiencias pretende dar cuenta del cambio de enfoque en el método de trabajo, brindando elementos indispensables para el fortalecimiento político e ideológico de este proceso pedagógico. Se parte de una amplia interpretación y

comprensión de lo que implica una formación política y de los aprendizajes que genera en los sujetos políticos y sociales para proyectar acciones de transformación en sus contextos.

La pertinencia de esta sistematización, en lo que concierne a lo social, se sustenta en una apuesta ética y política de quienes investigan, con el fin de visibilizar experiencias significativas contra-hegemónicas subyacentes a la disputa por el poder, mediante acciones colectivas que construyen identidad desde procesos latinoamericanos, permitiendo que diversos actores participen en la construcción del conocimiento.

Este ejercicio académico también tiene como propósito reconstruir la memoria de los procesos organizativos, reconociendo las fortalezas, dificultades y retos para consolidar experiencias como el Curso de Autocuidado Personal y Colectivo desde el Feminismo Popular. Para ello, resulta oportuno que, desde una mirada crítica, se realice un ejercicio orientado a comprender la forma en que los sujetos políticos se comprometen con las organizaciones a través del intercambio de prácticas y saberes, que conducen hacia una transformación desde lo educativo, desde abajo, a partir del conocimiento popular. Esto se ha venido trabajando desde la educación popular como un campo de conocimiento crítico en América Latina, y ahora el IAPES suma otro elemento: el feminismo popular como apuesta política.

Asimismo, la apuesta académica generada desde la sistematización de experiencias en las ciencias sociales y la ciencia política permite que los insumos o productos generados sirvan de apoyo a la construcción de los proyectos políticos de las organizaciones.

Por último, este ejercicio de sistematización ha sido promovido por el interés permanente de cuestionar las lógicas de producción y reproducción del conocimiento en los movimientos sociales, como una apuesta política que construye una realidad social de forma crítica. A nivel personal, esta experiencia se remite a reflexionar las acciones

cotidianas y profesionales como sujetas sociales que, con su capacidad de producir conocimiento, aportan a la construcción del conocimiento desde las bases sociales y los procesos organizativos, reivindicando su potencia y el rol de acompañamiento activo de las investigadoras en el proceso de sistematización.

1.2. Problemática de la intervención.

La problemática central de esta experiencia radica en las múltiples formas de desigualdad y exclusión que afectan a las mujeres de la comuna 9 de Cali en su vida cotidiana. Estas mujeres enfrentan dinámicas estructurales que limitan su acceso a recursos económicos, sociales y educativos, agravadas por un contexto marcado por la violencia de género, la informalidad laboral y la falta de espacios seguros para su participación comunitaria. La carga desproporcionada de roles de cuidado, la precariedad económica y las barreras para acceder a derechos fundamentales como la salud y la justicia son desafíos persistentes en sus realidades diarias.

En este contexto, los sistemas de dominación patriarcales y neoliberales perpetúan una situación en la que estas mujeres, a pesar de su capacidad organizativa y resiliencia, carecen de herramientas suficientes para transformar sus entornos. Las prácticas tradicionales de formación política no siempre han logrado conectar con sus necesidades y experiencias, lo que refuerza la necesidad de generar espacios formativos que partan de sus realidades concretas y promuevan su empoderamiento desde una perspectiva crítica.

El Curso de Autocuidado Personal y Colectivo desde el Feminismo Popular surge como respuesta a esta problemática, proponiendo una formación política que visibilice estas desigualdades y también ofrezca herramientas prácticas para enfrentarlas. La territorialización del curso buscó llegar a una comunidad no organizada previamente,

brindando un espacio donde las mujeres pudieran reflexionar sobre sus experiencias, adquirir conocimientos útiles y desarrollar estrategias colectivas para incidir en sus realidades. Este proceso permitió abordar problemas como la violencia de género, la dependencia económica y la exclusión social desde prácticas cotidianas que incluyen el autocuidado, la organización comunitaria y la economía feminista

1.3. Ejes de la sistematización

1.3.1. *Ejes centrales*

Consolidación de una identidad comunitaria y generación de conocimiento transformador desde el Feminismo Popular, analizando los aprendizajes y desafíos vividos durante el Curso de Autocuidado Personal y Colectivo, desarrollado con mujeres de la comuna 9 en Cali entre 2021 y 2022, en el marco de la experiencia pedagógica del CenM-IAPES.

1.3.2. *Sub ejes*

- **Procesos Formativos y Pedagógicos Diversificados:**

Este subeje se enfoca en las estrategias pedagógicas que permiten integrar la diversidad de saberes y experiencias de las participantes en la Escuela Popular. El objetivo es enriquecer los procesos educativos a partir del reconocimiento de múltiples formas de conocimiento, incluyendo prácticas tradicionales, culturales y académicas.

- **Modelo Económico Feminista y Popular:**

Este subeje aborda la construcción de un modelo económico alternativo basado en los principios del feminismo popular y las economías solidarias. Busca fomentar el fortalecimiento comunitario y la generación de recursos a

través de saberes prácticos, ofreciendo alternativas a los modelos empresariales tradicionales y promoviendo la autonomía económica de las mujeres.

- **Fortalecimiento de la Identidad Política desde el Feminismo Popular:**

Este subeje tiene como propósito consolidar una identidad política colectiva que reconozca y valore la diversidad cultural, étnica, académica y experiencial de las participantes. A partir de este reconocimiento, se busca empoderar a las mujeres para liderar procesos organizativos y transformar sus entornos desde el feminismo popular.

1.4. Objeto de sistematización

1.4.1. Objetivo general

Analizar y documentar la consolidación de una identidad comunitaria y la generación de conocimiento transformador desde el Feminismo Popular, a través del Curso de Autocuidado Personal y Colectivo, desarrollado con mujeres de la comuna 9 en el barrio Guayaquil de Cali, durante los años 2021 y 2022, en el marco de la experiencia pedagógica del CenM-IAPES

1.4.2. Objetivos específicos

- **Identificar** los procesos formativos y pedagógicos diversificados que facilitaron la integración de saberes y experiencias en las participantes del Curso de Autocuidado Personal y Colectivo desde el Feminismo Popular.
- **Analizar** el impacto del modelo económico feminista y popular propuesto en el curso, destacando su contribución al fortalecimiento comunitario y a la autonomía económica de las mujeres de la comuna 9.

- **Fortalecer** la comprensión de una identidad política colectiva desde el Feminismo Popular, a través de las dinámicas culturales, étnicas y experienciales promovidas durante el proceso formativo.

2. Capítulo II. Momentos Metodológicos

Este capítulo presenta los momentos metodológicos que orientaron la sistematización de la experiencia en el Curso de Autocuidado Personal y Colectivo desde el Feminismo Popular. Se describe la secuencia del proceso metodológico, partiendo de las motivaciones iniciales, las preguntas que guiaron la reflexión, la recuperación del proceso vivido y el enfoque hermenéutico-crítico adoptado para interpretar las experiencias recogidas. En esta sección se refuerza la discusión sobre las limitaciones metodológicas, los criterios de análisis de datos, la integración de enfoques innovadores y la importancia de continuar explorando metodologías que articulen la educación popular con el feminismo comunitario y la resolución de conflictos.

2.1. Punto de partida

El punto de partida de este proceso metodológico estuvo determinado por la necesidad de documentar y analizar los aprendizajes generados en el curso de formación y autocuidado para mujeres de la comuna 9 de Cali. Las prácticas sistematizadas se consideran significativas porque reflejan cómo las participantes lograron responder a problemáticas sociales concretas que afectan su vida cotidiana, tales como la violencia de género, la precariedad laboral, y la falta de redes de apoyo en sus comunidades. Estas prácticas permitieron a las mujeres encontrar herramientas prácticas y colectivas para afrontar desafíos como la sobrecarga de roles de cuidado y las barreras de acceso a servicios básicos.

El valor de estas prácticas radica en que fueron calificadas por las propias participantes como experiencias transformadoras. En sus testimonios, expresaron cómo actividades como los talleres de seguridad y defensa personal, las dinámicas de economía

feminista y los encuentros colectivos las ayudaron a reconocerse como agentes de cambio en sus entornos. Por ejemplo, una participante mencionó que aprender a elaborar productos naturales para su consumo y venta le brindó una fuente de ingresos y fortaleció su autoestima y la conexión con otras mujeres de su comunidad.

La motivación principal para realizar este proceso de sistematización fue comprender de qué manera estas experiencias habían impactado a las mujeres en términos de conocimientos adquiridos y en cómo estas herramientas se integraron en su vida diaria. Además, se buscó identificar los desafíos que encontraron al intentar consolidar una identidad comunitaria colectiva, teniendo en cuenta sus contextos sociales y económicos.

A pesar de estos logros, es importante reconocer que la metodología de sistematización presentó ciertas limitaciones, entre ellas, la dificultad de abarcar la totalidad de experiencias de las participantes debido a factores como la disponibilidad de tiempo, la diversidad de perspectivas y la variabilidad en la asistencia a los encuentros. Además, se identificó la necesidad de fortalecer el análisis mediante la integración de datos cuantitativos que permitan contrastar y complementar los hallazgos cualitativos, ampliando así la comprensión del impacto del curso en la vida de las participantes.

2.2. Preguntas iniciales y perspectiva de la sistematización

Desde una perspectiva crítica y reflexiva, se plantearon las siguientes preguntas iniciales para guiar el proceso de sistematización:

- ¿Cómo la metodología de sistematización puede contribuir a la generación de conocimiento transformador desde las experiencias de formación en feminismo popular?

- ¿Qué aprendizajes y desafíos se identificaron durante el curso que promovieron el fortalecimiento de las mujeres como sujetas políticas?
- ¿Cómo los procesos de formación basados en la educación popular aportan a la construcción de una identidad política y comunitaria desde el feminismo popular?

Estas preguntas permitieron organizar el proceso investigativo y establecieron el marco conceptual y metodológico para abordar la sistematización.

Para ello se tuvo en cuenta los aportes teóricos sobre sistematización de Oscar Jara Holliday, quien propone que la sistematización es un proceso de interpretación crítica que permite reconstruir y analizar experiencias con el objetivo de generar aprendizajes significativos y conocimiento desde la práctica.

Jara (2018) define la sistematización de experiencias como un proceso que va más allá de la recopilación de datos o la simple narración de eventos, posicionándose como una práctica que “produce conocimiento crítico y transformador desde las experiencias” (p. 23). Este proceso ha ganado relevancia en los últimos años en diversos campos, especialmente en áreas de intervención social como la salud, la educación, los proyectos de desarrollo y los derechos humanos, así como en la capacitación agropecuaria y la protección del medio ambiente (p. 23). Sin embargo, aunque la necesidad de aprender de nuestras prácticas es cada vez más evidente y valorada, muchas veces no se lleva a cabo debido a varias razones, entre las que se encuentran su aparente complejidad y la falta de claridad en varios aspectos (pp. 23-24).

Jara (2018) plantea que la sistematización de experiencias tiene como objetivo principal construir conocimiento que permita entender mejor la práctica y mejorar la

acción. La sistematización aparece muchas veces como algo “muy complicado, reservado a especialistas en la materia, que exige un instrumental preciso y un tiempo largo de dedicación” (p. 23). Además, algunos proyectos se preguntan si la sistematización debe ser realizada exclusivamente por profesionales o si es posible incorporar a los grupos sociales beneficiarios en este proceso, lo cual representa un desafío adicional.

La metodología propuesta por Jara (2018) es estructurada, pero al mismo tiempo flexible. Esto significa que proporciona una guía para el proceso de sistematización, pero permite adaptaciones según las particularidades de cada contexto. De hecho, Jara destaca que “no existen modelos o recetas para aplicar”, ya que cada proceso de sistematización debe responder a las necesidades y especificidades del grupo que lo realiza (p. 27). Esto hace que la sistematización sea una herramienta viable en diferentes situaciones, ya sea en contextos educativos, comunitarios o de desarrollo social.

La importancia de la sistematización radica en su capacidad de transformar las prácticas cotidianas y de contribuir al empoderamiento de los sujetos involucrados. Al reflexionar sobre su propia experiencia, los participantes desarrollan una mayor conciencia crítica sobre su entorno, lo cual les permite mejorar sus intervenciones y, al mismo tiempo, compartir sus aprendizajes con otros. Este autor destaca que el concepto de sistematización de experiencias surgió en América Latina como resultado del esfuerzo por construir marcos propios de interpretación teórica, adaptados a las condiciones particulares de la región. Además, señala que “la sistematización de experiencias es, en sí misma, un acto político y pedagógico, que tiene el potencial de generar cambios en la manera en que las personas y organizaciones se relacionan con el conocimiento y con la realidad” (p. 27)

Es importante destacar que la sistematización de experiencias tiene un rol fundamental en el fortalecimiento de la identidad colectiva de una institución, red u

organización. Jara (2018) explica que los procesos de sistematización son esencialmente participativos, ya que “no es posible realizarlos sin posibilitar que la voz de los distintos protagonistas de las experiencias se exprese y se comuniquen” (pp. 103-104). Cuando una institución promueve un ejercicio sistematizador, abre un espacio para el diálogo, el encuentro, el debate y la reflexión crítica colectiva, lo cual contribuye a la construcción de una identidad común (pp. 103-105). Además, estos procesos ayudan a identificar temas, perspectivas y ejes centrales de articulación para un trabajo conjunto, creando espacios respetuosos de diálogo, análisis y formulación de propuestas que fortalecen tanto las relaciones internas como la capacidad de acción externa de la entidad (p. 105).

Para Jara (2018), la sistematización de experiencias se vincula con otras metodologías como la evaluación y la investigación, pero se distingue de ellas por su enfoque específico: mientras que la evaluación se centra principalmente en analizar, medir y valorar los resultados obtenidos en relación con los objetivos iniciales, la sistematización se enfoca en interpretar las dinámicas y los procesos vividos (pp. 116-117). Por otro lado, la investigación social tiene un carácter más amplio, ya que no se limita a la propia experiencia, sino que busca comprender fenómenos, procesos y estructuras en un marco de referencia más amplio, contribuyendo al conocimiento científico mediante la confrontación y la comprobación de resultados (p. 117). En este sentido, Jara señala que “la sistematización contribuye a comprender mejor los procesos en los que estamos inmersos, a identificar lo que funciona, lo que debe mejorarse y cómo podemos orientar nuestras acciones hacia un mayor impacto” (p. 115). Es una herramienta de gran utilidad para aquellos educadores populares, agentes sociales y organizaciones que buscan aprender de sus propias experiencias y mejorar sus prácticas de intervención.

Finalmente, es necesario destacar que la sistematización además de su búsqueda de documentar las experiencias para el beneficio del grupo que la lleva a cabo, también tiene como intención compartirlas con otros para generar nuevos aprendizajes y contribuir a la construcción colectiva del conocimiento. Como explica este autor, “la sistematización de experiencias puede ser una herramienta fundamental para fortalecer los movimientos sociales, ya que nos permite aprender de los logros y errores del pasado y, a partir de ellos, proyectarnos hacia un futuro transformador” (p. 23). En este sentido, la sistematización es un ejercicio de memoria y de construcción de alternativas, que nos invita a apropiarnos del futuro desde la reflexión y el aprendizaje crítico

2.3. Recuperación del proceso vivido

La recuperación del proceso vivido se llevó a cabo mediante una combinación de fuentes documentales, entrevistas y talleres participativos, que permitieron reconstruir de manera detallada las experiencias de las mujeres en el curso. Este momento metodológico fue clave para documentar aprendizajes, identificar desafíos y validar los resultados del proceso de sistematización, alineándose con los subejos definidos del proyecto: procesos formativos y pedagógicos diversificados, modelo económico feminista y popular, y fortalecimiento de la identidad política desde el feminismo popular.

Se revisaron un total de 25 registros documentales, incluyendo actas de sesiones, listas de asistencia, registros fotográficos y notas de campo. Estas fuentes fueron fundamentales para contextualizar y comprender las actividades realizadas. Las actas de sesiones permitieron identificar las temáticas abordadas, las dinámicas utilizadas y los acuerdos alcanzados en cada encuentro. Los registros fotográficos documentaron momentos significativos y ayudaron a analizar la participación activa de las mujeres, mientras que las

notas de campo proporcionaron insumos cualitativos sobre las interacciones grupales y las dinámicas que surgieron durante cada sesión.

Además, se realizaron 12 entrevistas semiestructuradas a participantes seleccionadas bajo criterios como diversidad en términos de edad, ocupación y nivel de participación en el curso, así como su representación de diferentes barrios de la comuna 9. Estas entrevistas se enfocaron en comprender las percepciones individuales sobre el curso, los aprendizajes destacados y cómo estos impactaron sus vidas cotidianas. A través de estas conversaciones, se identificaron momentos de inflexión y se evaluó cómo los subejos del curso, como el autocuidado, la economía feminista y la identidad comunitaria, se materializaron en sus experiencias.

Por otra parte, se llevaron a cabo cuatro talleres de reflexión con la participación de 20 mujeres seleccionadas por su regularidad en la asistencia y su disposición a compartir sus vivencias. Estos talleres incluyeron una reconstrucción cronológica de las actividades del curso, un análisis colectivo de los aprendizajes y desafíos, y reflexiones sobre las proyecciones futuras. Las participantes identificaron prácticas significativas como el autocuidado y la organización comunitaria, y discutieron cómo aplicar los conocimientos adquiridos en sus comunidades. Estos espacios fomentaron la construcción de una narrativa común que articuló las experiencias individuales con los aprendizajes colectivos.

En términos de datos cuantitativos, se identificó que el 60% de las participantes reportó haber aplicado en su vida cotidiana al menos una de las herramientas adquiridas en el curso, mientras que un 30% manifestó haber generado ingresos a partir de la producción de bienes aprendidos en los talleres de economía feminista. Sin embargo, el análisis cuantitativo no se abordó de manera tan exhaustiva como el cualitativo, lo que representa una oportunidad de mejora en futuros estudios.

En conjunto, estas acciones permitieron vincular las evidencias recogidas con los subejos definidos. Los procesos formativos y pedagógicos diversificados se reflejaron en las dinámicas participativas de los talleres, donde las mujeres integraron saberes diversos. El modelo económico feminista y popular fue evidenciado en los testimonios relacionados con las ferias de emprendimiento y la producción artesanal, mientras que el fortalecimiento de la identidad política desde el feminismo popular se manifestó en las discusiones sobre el papel de las participantes como agentes de cambio en sus comunidades.

2.4. Reflexión de fondo y puntos de llegada

La reflexión de fondo en la sistematización se desarrolló como un momento clave para analizar de manera detallada las experiencias recopiladas durante el proceso. Este ejercicio metodológico se centró en interpretar las dinámicas observadas y en conectar los aprendizajes identificados con los objetivos de sistematización. Para ello, se utilizaron técnicas de análisis cualitativo aplicadas a las entrevistas, los talleres y las fuentes documentales, con el fin de garantizar una comprensión integral y alineada con los subejos establecidos.

El análisis incluyó la categorización de los datos recolectados, que se organizó en torno a los principales ejes temáticos del curso: autocuidado, economías feministas y fortalecimiento de la identidad política. Este proceso permitió identificar patrones y temas recurrentes, así como contrastar las experiencias individuales y colectivas de las participantes. Se emplearon matrices de análisis para sistematizar las respuestas obtenidas en las entrevistas y los talleres, facilitando una visión estructurada y organizada de los insumos recolectados.

En esta etapa metodológica, se buscó reflexionar sobre las limitaciones y desafíos encontrados durante la recolección de información, evaluando la calidad y relevancia de los datos obtenidos. Algunos de los principales retos identificados fueron:

- Dificultad para sistematizar la diversidad de experiencias: La heterogeneidad de las participantes y sus contextos socioculturales presentó un desafío al momento de generar categorías de análisis que reflejaran la totalidad de sus realidades.
- Acceso limitado a datos cuantitativos: Si bien se logró documentar de manera cualitativa el impacto del curso, hubiera sido valioso contar con un mayor respaldo estadístico para fortalecer la validez de los hallazgos.
- Tensiones entre enfoques metodológicos: La combinación del enfoque hermenéutico con el feminismo popular presentó desafíos en términos de articulación teórica y práctica, dado que muchas participantes no estaban familiarizadas con este marco conceptual, lo que requirió un proceso de adaptación en la interpretación de los resultados.

A pesar de estos retos, la sistematización cumplió su objetivo de generar aprendizajes a partir de la experiencia del curso, proporcionando insumos valiosos para futuras investigaciones y fortaleciendo el diálogo entre la educación popular, el feminismo comunitario y la resolución de conflictos. La reflexión metodológica sirvió como una herramienta para validar los procedimientos empleados y garantizar que la sistematización reflejara fielmente las vivencias y aprendizajes de las participantes. Además, proporcionó insumos clave para la interpretación de los datos, asegurando una lectura coherente y alineada con los objetivos planteados al inicio del proceso.

El análisis metodológico desarrollado en este estudio resalta la importancia de seguir explorando nuevas metodologías dentro de las ciencias políticas y los estudios de género. En particular, la combinación de la educación popular con metodologías de sistematización participativa ha demostrado ser una herramienta clave para la generación de conocimiento colectivo.

Asimismo, es importante seguir avanzando en estrategias que permitan una mayor integración del enfoque interseccional en el análisis de datos, así como fortalecer el uso de herramientas cuantitativas que complementen el enfoque cualitativo. Estos aprendizajes permitirán consolidar metodologías más inclusivas y representativas en futuras investigaciones sobre feminismo popular y transformación social.

2.5. Enfoque Hermenéutico

El enfoque hermenéutico aplicado en este trabajo se fundamentó en la interpretación explícita de las experiencias de las mujeres participantes en el Curso de Autocuidado Personal y Colectivo desde el Feminismo Popular, permitiendo comprender los significados atribuidos por ellas a sus vivencias en un marco contextual, social y político. Según Gadamer (1977) citado en (García Landa 2013), la hermenéutica busca ir más allá de la simple recopilación de datos, centrándose en el proceso de comprensión como un acto de diálogo entre el intérprete y los textos o experiencias. En este caso, el curso y sus participantes se convirtieron en los “textos vivos” que ofrecieron significados para ser analizados desde una perspectiva crítica.

Uno de los elementos fundamentales de este enfoque fue el círculo hermenéutico, que implica un movimiento continuo entre las partes (las experiencias individuales) y el

todo (el proceso colectivo del curso) para alcanzar una comprensión integral. Este principio permitió identificar cómo las trayectorias personales de las participantes se conectaban con los objetivos colectivos del curso, y cómo, a su vez, los aprendizajes comunitarios enriquecieron las narrativas individuales. La interacción constante entre estos niveles de análisis fue fundamental para comprender la transformación de las mujeres como sujetas políticas comprometidas con sus comunidades.

Otro aspecto destacado fue el horizonte de comprensión de los investigadores, entendido como el conjunto de preconcepciones, experiencias y contextos que influyeron en la interpretación de las experiencias de las participantes. Este horizonte estuvo enmarcado por una perspectiva crítica-feminista, que orientó el análisis hacia la resignificación de las vivencias desde un enfoque que desafía las narrativas patriarcales y hegemónicas. Sin embargo, se reconoce que este horizonte de comprensión es propio del equipo investigador y no necesariamente coincide con las perspectivas iniciales de las mujeres participantes, quienes aportaron sus propias experiencias, valores y significados al proceso.

En este sentido, la metodología buscó establecer un diálogo entre ambos horizontes de comprensión, incorporando las voces de las mujeres para ampliar y enriquecer la interpretación. Las técnicas utilizadas, como las entrevistas y talleres participativos, permitieron recoger sus puntos de vista y vivencias, lo que facilitó un acercamiento más empático y contextualizado a sus realidades. De acuerdo con Ricoeur (1990), la hermenéutica además de buscar comprender, también busca transformar, ofreciendo herramientas para reinterpretar estas realidades desde un lugar de resistencia y emancipación. Este diálogo permitió articular una narrativa compartida, en la que las

experiencias de las mujeres fueron reinterpretadas a la luz del marco crítico-feminista, sin perder de vista sus propias comprensiones y significados.

La comprensión crítica, como plantea Freire (1996), fue central en este enfoque, ya que permitió situar las experiencias de las mujeres dentro de un contexto sociohistórico de desigualdades de género, exclusión social y dinámicas patriarcales. Sin embargo, al aplicar un enfoque hermenéutico a la sistematización, es necesario reconocer que este horizonte de comprensión pertenece a los investigadores y no necesariamente a las participantes. Según Ghiso (1998), la sistematización debe entenderse como un proceso interpretativo colectivo, en el que se develan los significados, las dinámicas y los juegos de sentido que emergen de la práctica, valorando tanto los saberes individuales como colectivos.

Desde esta perspectiva, la hermenéutica permitió articular un diálogo entre las interpretaciones de los investigadores y las experiencias vividas por las mujeres, construyendo un conocimiento contextualizado. Este enfoque destacó la importancia de explicitar las intencionalidades, predisposiciones y valoraciones que subyacen en la acción, tanto de los sujetos sistematizados como de quienes realizan la interpretación. En este sentido, la sistematización se convirtió en un ejercicio reflexivo que buscó comprender las vivencias para así legitimar y fortalecer los saberes contruidos desde las bases sociales.

Ghiso propone que la sistematización, en su dimensión hermenéutica, debe trascender la descripción para revelar la densidad cultural de la experiencia, integrando los contextos y sentidos que configuran las prácticas sociales. Al reinterpretar las experiencias de las participantes desde este enfoque, se pudo reconocer cómo sus vivencias individuales y colectivas contribuyen a la construcción de subjetividades críticas y alternativas, enmarcadas en un proceso más amplio de transformación social.

En términos metodológicos, la hermenéutica se aplicó principalmente a través de talleres participativos y análisis narrativo, donde se promovió el diálogo constante entre las participantes, siguiendo la idea de Ricoeur (1986), citado en Pérez Vargas et al. (2019), de que toda interpretación debe partir de un intercambio dinámico entre los actores implicados. Estos talleres facilitaron una construcción colectiva de significados, al fomentar la horizontalidad y el respeto mutuo, permitiendo que las voces individuales se entrelazaran en un marco de reflexión conjunta.

Por otro lado, aunque se realizaron entrevistas individuales como parte del proceso, se reconoce que estas técnicas, por su naturaleza, tienden a reproducir un enfoque más fenomenológico que hermenéutico. Las entrevistas permitieron captar perspectivas individuales y subjetivas, útiles para comprender las vivencias específicas de cada participante, pero no se asumieron como representativas de la colectividad. Su aporte fue complementado con los talleres, donde las reflexiones individuales se contrastaron y enriquecieron a través de dinámicas grupales que articularon las diferentes voces en una narrativa común.

De esta manera, el proceso hermenéutico se alineó con el principio de Freire (1996) de que los sujetos deben ser agentes activos en la producción de conocimiento, destacando el rol central de los espacios colectivos como los talleres participativos para evitar la fragmentación y promover la construcción conjunta de significados.

El contexto sociohistórico de la comuna 9 de Cali también fue fundamental en el análisis hermenéutico. Según Ricoeur (1990) como se citó en Zapata Díaz (2008), toda interpretación debe situar los textos o relatos en su contexto para captar los matices y significados que los atraviesan. En este caso, los desafíos sociales y económicos de la comunidad se reflejaron en las narrativas de las participantes, quienes construyeron

estrategias de resistencia y transformación desde el feminismo popular. Este enfoque permitió comprender cómo las mujeres utilizaron el curso para empoderarse personalmente y mediante esto transformar colectivamente su realidad territorial.

2.6. Perspectiva Crítica

La perspectiva crítica aplicada en este trabajo se reflejó en la metodología de sistematización al tratar las experiencias del curso no como datos estáticos, sino como prácticas vivas y significativas que requerían una interpretación desde un marco teórico orientado a cuestionar las estructuras de poder y las dinámicas opresivas. Este enfoque se concretó mediante técnicas que facilitaron el análisis crítico, como talleres participativos y matrices de análisis reflexivo, en las cuales se priorizó la voz colectiva de las participantes.

En la práctica, los talleres promovieron la reflexión crítica al permitir que las participantes identificaran y analizaran los sistemas de opresión presentes en sus entornos. Estas dinámicas incluyeron ejercicios como mapeos colectivos y debates dirigidos, en los que las mujeres articularon sus experiencias y construyeron colectivamente una comprensión sistémica de las desigualdades que enfrentan. Para asegurar que el análisis estuviera anclado en sus realidades, se recopilaban insumos a través de registros narrativos y gráficos elaborados por las mismas participantes, los cuales fueron analizados posteriormente con un enfoque crítico.

El análisis crítico también se integró en las entrevistas individuales, diseñadas para explorar cómo cada mujer interpretaba y desafiaba las narrativas hegemónicas en su vida cotidiana. Aunque las entrevistas ofrecieron un espacio más íntimo y subjetivo, su contenido fue triangulado con los hallazgos de los talleres y los registros documentales para

enriquecer la interpretación y evitar sesgos individualistas. Esto permitió identificar patrones de resistencia y transformación en las prácticas de las participantes.

Los talleres participativos fueron concebidos como espacios de diálogo colectivo, donde las mujeres reconstruyeron cronológicamente las actividades del curso, identificaron aprendizajes clave y analizaron los desafíos enfrentados. Estas sesiones incluyeron herramientas como mapas conceptuales colaborativos, análisis de casos específicos y dinámicas grupales para priorizar problemas y propuestas. Estas actividades fomentaron un ambiente horizontal y reflexivo, conectando las experiencias individuales con problemáticas estructurales compartidas.

Este enfoque metodológico, alineado con los postulados de Freire (1996), buscó romper con las jerarquías tradicionales en los procesos de recolección y análisis de información, posicionando las voces de las participantes como el eje central del proceso. Al mismo tiempo, reflejó los principios de la educación popular al promover un diálogo genuino y horizontal, en el que los sujetos no eran receptores de conocimiento, sino coproductores del mismo.

En el contexto del feminismo popular, la perspectiva crítica se enriqueció con una mirada interseccional que permitió abordar las múltiples opresiones que afectan a las mujeres de la comuna 9 de Cali. Las dinámicas de género, raza y clase fueron analizadas de manera integrada, reconociendo cómo estas intersecciones condicionan las vivencias de las participantes y limitan, pero también moldean, sus posibilidades de acción y resistencia.

3. Capítulo III. Referentes Conceptuales

3.1. Antecedentes

3.1.1. Antecedentes internacionales

El contexto internacional de los antecedentes de esta investigación se fundamenta en la sistematización de experiencias relacionadas con la educación popular y la formación política en diversos territorios. Estas experiencias han demostrado cómo los movimientos sociales han utilizado procesos formativos para fortalecer su capacidad organizativa y construir sujetos políticos comprometidos con la transformación social.

Un ejemplo destacado es el libro *Diversidad de Saberes y Formación Política Emancipadora* (2016), compilado por Olatz Dañobeitia Ceballos. Este proyecto reúne sistematizaciones desarrolladas por investigadores y militantes, en colaboración con organizaciones como el Instituto Hegoa, el Programa Democracia y Transformación Global (PDTG) de Perú y la Fundación Joxemi Zumalabe. El propósito principal de este trabajo fue identificar elementos clave que contribuyeran al fortalecimiento de movimientos sociales como sujetos políticos. Según los autores, la formación política resultó estratégica para incidir en procesos organizativos y movilizadores, así como en la construcción de propuestas alternativas de transformación social (Dañobeitia, 2016).

Una de las experiencias más significativas del libro es la sistematización "BORBOR(K): De Saberes, Tránsito y Transformación Popular", realizada en el País Vasco entre 2014 y 2015. Este laboratorio de saberes populares, impulsado por la Fundación Joxemi Zumalabe, abordó la formación política desde una pedagogía emancipadora. Aunque no presentó un sustento teórico profundo, profundizó en metodologías prácticas como el análisis documental y las técnicas cualitativas (lecturas,

videos y grupos focales), generando aprendizajes colectivos orientados a la transformación social.

Otra experiencia es la Escuela Nacional Florestan Fernandes del Movimiento de Trabajadores Rurales Sin Tierra (MST) en Brasil, sistematizada por Casado & Stronzake (2015). Esta escuela ha sido un referente en la formación política de líderes de movimientos sociales en América Latina, destacando por su autonomía política, pedagógica y económica. Los cursos desarrollados allí, como el de Teoría Política Latinoamericana, integran estrategias de formación teórica y práctica vinculadas directamente a las luchas de los movimientos sociales, destacando la planificación, intencionalidad y vinculación con estrategias organizativas de largo plazo.

Estas experiencias internacionales resaltan la relevancia de la educación popular como herramienta para la construcción de sujetos políticos y la transformación social. Al mismo tiempo, evidencian vacíos teóricos en algunos casos, como la falta de referencias a la pedagogía crítica. Sin embargo, sus aportes metodológicos, como el uso de técnicas participativas y la construcción de espacios de diálogo intercultural, representan insumos valiosos para proyectos como el curso de autocuidado personal y colectivo desde el feminismo popular.

3.1.2. Antecedentes latinoamericanos

El análisis de experiencias previas en educación popular, formación política y feminismo popular permite contextualizar el Curso de Autocuidado Personal y Colectivo desde el Feminismo Popular, identificando patrones, tensiones y aportes que enriquecen la sistematización. Más allá de un inventario de textos, este apartado busca configurar el campo de estudios en el que se inscribe el proyecto, destacando elementos comunes y

rupturas con respecto a los enfoques tradicionales. Así, se establece el aporte original del curso en relación con su contexto situado.

- **Análisis de Experiencias Internacionales y Latinoamericanas**

En el ámbito internacional y latinoamericano, las sistematizaciones han posicionado a la educación popular como una herramienta clave para la formación de sujetos políticos y la transformación social. Ejemplos como el libro *Diversidad de Saberes y Formación Política Emancipadora* (2016) y las experiencias del MST en Brasil destacan la importancia de metodologías participativas y autónomas. Sin embargo, estas iniciativas, aunque valiosas, presentan limitaciones al no abordar de manera específica las dinámicas de género como una dimensión central de las desigualdades estructurales.

El *Proyecto Diálogos de Saberes y Movimientos en Perú* (Daza et al., 2016) y los *Procesos Formativos Político-Feministas en Guatemala* (Vargas y Marroquín, 2016) incorporaron una perspectiva más crítica al visibilizar las experiencias de mujeres indígenas, afrodescendientes y campesinas. Estas experiencias lograron articular el feminismo popular con procesos de resistencia frente a la colonialidad y el extractivismo, mostrando cómo los saberes situados y las prácticas cotidianas pueden ser ejes transformadores. No obstante, su alcance práctico a menudo se centró en fortalecer las luchas locales, dejando preguntas abiertas sobre su conexión con dinámicas económicas y comunitarias más amplias.

- **Experiencias Nacionales: Un Punto de Conexión y Ruptura**

En Colombia, los procesos de sistematización han ofrecido aportes valiosos desde la perspectiva de género, como en la *Escuela Política de Mujeres Pazíficas* en Cali (Pérez & Bermúdez, 2009). Este proyecto resalta cómo las mujeres, mediante la educación popular y la no violencia, se convierten en agentes de cambio en sus comunidades. Sin embargo, su

énfasis en el conflicto armado relegó la conexión con las dinámicas económicas de resistencia y las prácticas cotidianas de autocuidado.

Por otro lado, la *Escuela Camilo Torres Restrepo* (López y Cuenca, 2017) en Cali demostró cómo la formación política crítica puede vincular luchas locales con proyectos de transformación social más amplios. A pesar de su enfoque contrahegemónico, esta experiencia no abordó de manera sustantiva las desigualdades de género ni las dinámicas de cuidado colectivo como ejes centrales de la acción política.

En este sentido, el Curso de Autocuidado Personal y Colectivo desde el Feminismo Popular se posiciona como un punto de ruptura al integrar el autocuidado, las economías populares y el feminismo popular en un modelo pedagógico orientado hacia la acción política situada. Este enfoque trasciende los antecedentes al vincular la formación política con la transformación de las relaciones cotidianas de poder, reconociendo el rol central de las mujeres en la construcción de alternativas colectivas.

▪ **Configuración del Campo de Estudios y Aporte del Proyecto**

A partir del análisis de estas experiencias, se puede configurar un campo de estudios que articula tres dimensiones clave:

1. **La educación popular como estrategia de formación política y transformación social**, destacando metodologías participativas y horizontales.
2. **El feminismo popular como una perspectiva crítica y situada**, que conecta las luchas de género con resistencias frente a dinámicas neoliberales, extractivistas y patriarcales.
3. **Las economías populares como prácticas de resistencia y sostenibilidad**, que colocan el trabajo reproductivo y los saberes comunitarios en el centro de las alternativas económicas.

3.2. Marco Conceptual: Una Aproximación Articulada

El marco conceptual de esta sistematización se construye a partir de categorías analíticas clave que permiten comprender el proceso formativo desde el feminismo popular. Estas categorías, derivadas de los ejes y objetivos de la investigación, abordan el contenido de la formación y la acción pedagógica como práctica transformadora. De esta forma, se articulan conceptos como **acción política, identidad comunitaria, feminismo popular y economías populares** en diálogo con las dinámicas de los movimientos sociales y las prácticas formativas

3.2.1. *Acción Política como Transformación Pedagógica*

La acción política, según Hannah Arendt (1958), se manifiesta como la capacidad humana de actuar en el espacio público para transformar estructuras existentes y construir nuevas narrativas sociales. Este concepto se enmarca en la pluralidad y la interacción entre agentes, lo cual se conecta con el objetivo del curso de generar espacios de diálogo y aprendizaje colectivo.

Arendt distingue entre tres actividades de la vida activa: labor, trabajo y acción. Mientras que las dos primeras están orientadas a la supervivencia biológica y a la creación de objetos duraderos, la acción tiene como objetivo la interacción humana y la transformación de la esfera pública. Vargas (2009), al retomar esta perspectiva, enfatiza que la acción política "es la actividad mediante la cual resulta posible la construcción y transformación del mundo" (p. 83). En el contexto del curso, la acción política se

resignifica como la capacidad de las participantes para intervenir en sus propias vidas y entornos mediante prácticas pedagógicas que cuestionan el orden establecido.

Desde una perspectiva feminista, la acción política incluye las prácticas de autocuidado y construcción de redes solidarias como actos de resistencia frente a las dinámicas patriarcales y neoliberales. Según Falquet (2016), estas acciones trascienden lo individual al convertirse en estrategias colectivas que resignifican los roles de las mujeres en la sociedad. En este sentido, el curso promovió el autocuidado como una práctica política que desafía las lógicas de explotación y control.

Asimismo, el concepto de "espacio de aparición", propuesto por Arendt, se vincula con la metodología participativa del curso, donde las participantes encuentran un ámbito seguro para expresar sus experiencias y construir conocimiento colectivo. Este espacio fomenta la deliberación horizontal, permitiendo a las mujeres reconocerse como agentes de cambio en sus comunidades.

Autores como **Charles Tilly (2002)** y **Alain Touraine (2000)** aportan al debate sobre la acción política al enmarcarla como un componente clave para la dinámica de los movimientos sociales. Tilly define los movimientos sociales como un fenómeno de interacción política, donde grupos organizados emplean repertorios de acción colectiva para incidir en el poder y conseguir cambios estructurales. Esta perspectiva enfatiza que la acción política está orientada hacia objetivos inmediatos e implica procesos de construcción de identidad y consolidación organizativa a largo plazo. Este enfoque conecta directamente con las dinámicas del curso, donde las participantes abordaron el autocuidado como una práctica individual y como una estrategia colectiva que fortalece su capacidad de organización y resistencia.

Por su parte, Touraine (2000) destaca que los movimientos sociales son espacios de producción de sentido, donde los sujetos resisten al sistema dominante, sino que también proponen nuevas formas de organización social y cultural. En este sentido, el curso se configura como un espacio pedagógico-político en el que las mujeres participantes resignifican sus prácticas cotidianas (como el autocuidado) dentro de una narrativa más amplia de resistencia y transformación. Este aspecto es fundamental para entender cómo la formación política puede articular las luchas individuales con demandas estructurales, generando sujetos políticos comprometidos con la transformación social.

Desde esta perspectiva, la acción individual no es disociada de la colectiva; ambas se integran en un continuo donde las prácticas pedagógicas se convierten en vehículos para fortalecer la incidencia política y la cohesión grupal. Esto se alinea con las metodologías participativas empleadas en el curso, que permitieron a las mujeres identificar las conexiones entre sus experiencias personales y los sistemas estructurales que perpetúan las desigualdades. Así, se promueve una transición desde la agencia individual hacia la acción colectiva, tal como señala Tilly (2002): "Las acciones políticas de un movimiento social combinan reclamos colectivos con prácticas organizativas que buscan cambiar la estructura de poder" (p. 34).

La acción política, en el pensamiento de Hannah Arendt, es un concepto profundamente arraigado en la condición humana y en la posibilidad de transformar el mundo. Según Vargas (2009), Arendt define la acción como una actividad cuyo significado no reside en la producción de un objeto externo, sino en el propio acto de actuar y en los efectos que genera en la esfera pública. Esta actividad está estrechamente vinculada a la libertad y la pluralidad, representando la capacidad humana de iniciar algo nuevo, de transformar estructuras existentes mediante la interacción en un espacio compartido.

Arendt distingue entre tres actividades fundamentales de la vida activa: labor, trabajo y acción. Mientras que la labor está orientada hacia la supervivencia biológica y el trabajo produce objetos que perduran en el tiempo, la acción se dirige a la interacción humana, siendo la forma más elevada de la actividad humana. En este sentido, Vargas (2009) explica que la acción política "es la actividad mediante la cual resulta posible la construcción y transformación del mundo" (p. 83). La acción se realiza siempre en un contexto de pluralidad, donde los agentes interactúan desde perspectivas únicas e irrepetibles, y en el que la diversidad enriquece los procesos deliberativos y creativos.

Un componente importante de la acción política es el "espacio de aparición", entendido como el lugar donde los individuos pueden presentarse ante los demás, expresar sus ideas y deliberar sobre asuntos comunes. Este espacio es fundamental para el ejercicio de la libertad, ya que permite a los ciudadanos participar activamente en la construcción y transformación de sus comunidades. Como señala Vargas (2009), "la pluralidad funge como condición de la acción, pues ella tan solo puede tener lugar donde existe previamente un espacio de aparición" (p. 87). Este concepto enfatiza que la acción política no puede ocurrir en aislamiento; requiere un ámbito público donde las relaciones entre los sujetos sean transparentes y horizontales.

Desde una perspectiva feminista, la acción política adquiere una dimensión ampliada que incluye prácticas cotidianas como el autocuidado y la construcción de redes solidarias. Según Falquet (2016), estas prácticas no son meramente individuales, sino que constituyen acciones políticas que desafían las dinámicas patriarcales y construyen alternativas colectivas. Así, entonces, el autocuidado no es un acto pasivo, sino una estrategia de resistencia que subvierte las lógicas de explotación y control que caracterizan las estructuras patriarcales y neoliberales. Falquet resalta que estas prácticas resignifican el

concepto de acción política al situarlo en la vida diaria, donde las mujeres participan activamente en la transformación de sus roles y en la creación de comunidades solidarias y empoderadas.

3.2.2. *Identidad comunitaria*

La identidad comunitaria se entiende como un proceso dinámico y colectivo que vincula a las personas en torno a valores compartidos, narrativas históricas y luchas comunes. Este concepto, profundamente arraigado en las interacciones sociales, culturales y físicas, refleja un sentido de pertenencia y así opera como una herramienta de resistencia frente a dinámicas de exclusión y desigualdad.

Según Bauman (2000), en la modernidad líquida las estructuras tradicionales que garantizaban la pertenencia se han desestabilizado, generando incertidumbre y fragmentación. En este contexto, las comunidades se configuran como refugios emocionales y espacios de resistencia, aunque también pueden adoptar formas exclusivas o segmentadas. González (2007), al analizar a Bauman, destaca que esta crisis de pertenencia abre posibilidades para que las personas reconfiguren sus identidades en torno a proyectos colectivos y nuevos significados compartidos.

En el marco de las experiencias formativas, la identidad comunitaria se fortalece mediante la interacción en entornos significativos. Valera y Pol (1994) plantean que el concepto de *place-identity* explica cómo las conexiones emocionales y simbólicas con los lugares refuerzan el sentido de pertenencia. En procesos pedagógicos, estos son escenarios de aprendizaje y adquieren significados sociales que cohesionan a los participantes.

Rangel (2012) menciona que la identidad comunitaria no es homogénea ni exenta de conflictos. En su definición, se refiere a la pertenencia a un "orden común" que integra y da sentido a las personas en un colectivo. Este concepto, fundamentado en Villoro (1997),

destaca que las comunidades operan como un "sí mismo colectivo" que puede reinterpretarse y adaptarse frente a los desafíos externos e internos. Los conflictos internos no debilitan necesariamente a las comunidades, sino que, al cuestionar valores tradicionales, pueden generar oportunidades para el cambio y la innovación social.

Desde la perspectiva de los movimientos sociales, Tilly (2002) vincula la identidad colectiva con la acción política, señalando que las narrativas compartidas consolidan a los grupos en torno a objetivos comunes. Touraine (2000) amplía esta idea al proponer que las comunidades son agentes de resistencia y de transformación, especialmente cuando abordan desigualdades estructurales como género, etnia o clase. En el contexto de esta investigación, estos planteamientos ofrecen una base sólida para analizar cómo las mujeres participantes en el Curso de Autocuidado Personal y Colectivo desde el Feminismo Popular construyeron y fortalecieron su identidad comunitaria a través de prácticas formativas situadas.

La identidad comunitaria, al integrarse en procesos de educación popular como los descritos, opera como un producto de las interacciones sociales y como una categoría política que permite a las comunidades proyectarse hacia la transformación social. Al conectar estas dimensiones con el feminismo popular, se resalta el papel de las mujeres en la reconfiguración de las identidades colectivas desde una lógica de resistencia y emancipación, tal como señalan autores como Giménez (1997) y Falquet (2016). De este modo, se evidencia cómo las experiencias formativas permiten a las participantes trascender los aprendizajes individuales y construir un sujeto colectivo comprometido con la transformación de su entorno.

3.2.3. *Feminismo – feminismo popular*

El feminismo, como movimiento político e intelectual, ha evolucionado a lo largo del tiempo para abordar las desigualdades de género y otras formas de opresión. Desde sus orígenes en los siglos XVIII y XIX, las distintas olas del feminismo han planteado demandas que van desde la obtención de derechos civiles y políticos hasta la lucha contra la violencia de género, los derechos reproductivos y las desigualdades interseccionales. La interseccionalidad, acuñada por Crenshaw (1989), indica cómo las múltiples formas de opresión —género, raza, clase, orientación sexual— interactúan, configurando experiencias diferenciadas para las mujeres según su contexto y posición social. Esta perspectiva amplía el alcance del feminismo al conectarlo con demandas de justicia económica, racial y cultural, consolidando un enfoque integral para abordar las opresiones estructurales.

El feminismo popular, una vertiente emergente en América Latina, se centra en las luchas de mujeres en contextos comunitarios, rurales y populares, reconociendo sus prácticas y resistencias cotidianas como estrategias para desafiar el patriarcado, el capitalismo y otras formas de opresión. Según Falquet (2016), estas mujeres no siempre se identifican con el feminismo académico o institucional, pero construyen alternativas concretas desde sus saberes colectivos y acciones transformadoras. Estas prácticas incluyen el autocuidado colectivo, la construcción de redes solidarias y la defensa de sus territorios, vinculando sus resistencias con procesos de transformación política y social.

Una característica fundamental del feminismo popular es su relación con la educación popular y los movimientos sociales. Inspirado en las ideas de Paulo Freire, el feminismo popular enfatiza la construcción de conciencia crítica y organización colectiva como pilares para la emancipación. Estas prácticas buscan subvertir el patriarcado y también cuestionar las dinámicas extractivistas y neoliberales que afectan especialmente a

las mujeres en situaciones de precariedad. En esta línea, Curiel (2007) añade que el feminismo popular se alinea con el feminismo antirracista al denunciar cómo la colonialidad del poder perpetúa opresiones basadas en raza, clase y género. Desde esta perspectiva, las mujeres racializadas, indígenas y campesinas no solo enfrentan el patriarcado, sino que también dinámicas de despojo y exclusión, lo que exige una articulación de sus luchas en múltiples niveles.

El feminismo popular, como praxis política, se conecta estrechamente con la acción formativa, objeto de esta sistematización. Las prácticas de autocuidado colectivo, el fortalecimiento de redes de apoyo y la generación de alternativas económicas sostenibles son ejemplos de cómo la formación política puede convertirse en una herramienta de resistencia y transformación. Estas estrategias desafían las lógicas patriarcales y neoliberales, a su vez que construyen un sentido de identidad comunitaria desde lo cotidiano. En este sentido, el feminismo popular resignifica el concepto de acción política al integrarlo con la vida diaria, fortaleciendo el empoderamiento de las mujeres y su capacidad para transformar sus entornos.

Curiel (2007) destaca que el feminismo popular denuncia las múltiples opresiones que enfrentan las mujeres y propone alternativas concretas para subvertir las relaciones de poder. Estas alternativas incluyen tanto resistencia al patriarcado, como la creación de economías solidarias, el fortalecimiento de la soberanía alimentaria y la lucha por la justicia ambiental. Esta articulación entre el feminismo popular y las críticas poscoloniales evidencia cómo las mujeres en contextos de exclusión construyen modelos de organización y justicia social que trascienden los marcos impuestos por las narrativas hegemónicas de género y desarrollo.

En el marco de esta sistematización, el feminismo popular se posiciona como una categoría clave para analizar el curso de autocuidado y acción política desde el feminismo. A través de sus prácticas, se visibiliza cómo las mujeres participantes en los procesos formativos adquieren herramientas para su empoderamiento personal y contribuyen a la construcción de una identidad comunitaria basada en principios de justicia, solidaridad y transformación social.

3.2.4. Economías populares

Las economías populares, como espacio de producción, reproducción y resistencia, encuentran una estrecha conexión con el feminismo popular al integrar las dinámicas económicas y sociales de los sectores excluidos en una propuesta transformadora. Estas economías se caracterizan por priorizar la sostenibilidad de la vida, las relaciones comunitarias y las prácticas solidarias frente a las lógicas individualistas y extractivistas del capitalismo. Según Gago et al. (2023), las economías populares son espacios de conflicto y negociación donde se entrelazan reciprocidad, competencia y cooperación, articulando prácticas productivas y reproductivas que trascienden las estructuras tradicionales del mercado.

En este contexto, el feminismo popular y las economías populares convergen en su enfoque hacia las prácticas cotidianas como actos políticos. Gago (2016) resalta que las mujeres desempeñan un papel central en estas dinámicas al sostener redes de cuidado, autoconsumo y producción colectiva. Este vínculo refuerza la dimensión feminista de las economías populares, al mostrar cómo las mujeres, a través de sus saberes y trabajo, transforman el espacio económico en un ámbito de resistencia que desafía tanto el patriarcado como el capitalismo.

En el marco de esta sistematización, las economías populares fueron un contenido del proceso formativo y, además, un medio para materializar la acción formativa, entendida como una estrategia pedagógica y política que combina aprendizaje teórico con prácticas transformadoras. Los talleres relacionados con la producción artesanal, la elaboración de productos naturales y el fomento de redes solidarias ejemplificaron cómo las participantes adoptaron herramientas concretas para la generación de ingresos y la construcción de redes de apoyo. Estas actividades fortalecieron su autonomía económica y resignificaron el trabajo como un acto político vinculado al autocuidado y al fortalecimiento de la comunidad.

La articulación entre el feminismo popular y las economías populares se concreta en la acción formativa al fomentar procesos de conciencia crítica que vinculan lo personal con lo colectivo. Las participantes aprendieron a generar recursos económicos mientras desarrollaron capacidades para cuestionar las lógicas de explotación y opresión presentes en sus vidas. Coraggio (2020) señala que las economías populares son sostenidas por comunidades organizadas en torno a la reproducción de la vida, lo cual resuena con el enfoque del feminismo popular en la construcción de redes de solidaridad y resistencia desde lo cotidiano.

La conexión conceptual se fortalece al considerar cómo estas prácticas económicas dialogan con las dimensiones de identidad comunitaria y acción política. Las economías populares, al enraizarse en dinámicas comunitarias, refuerzan el sentido de pertenencia y solidaridad, elementos fundamentales para la construcción de identidad comunitaria (Valera & Pol, 1994). Asimismo, la capacidad de estas economías para generar alternativas al modelo hegemónico evidencia su potencial transformador, que se articula con la acción política entendida como un espacio de creación colectiva y resistencia (Arendt, 1958).

4. Capítulo IV Contexto de la experiencia

4.1. Contexto general

El "Curso de Autocuidado Personal y Colectivo desde el Feminismo Popular" se desarrolló en la comuna 9 de Cali, una zona ubicada en el pleno centro geográfico de la ciudad. Este territorio está compuesto por barrios históricos como Breña, Junín, Alameda, Aranjuez, Belalcázar y La Luna, que se caracterizan por su origen obrero de mediados del siglo XX. A pesar de que muchos de los desafíos socioeconómicos de estos barrios han sido mitigados en el tiempo gracias a procesos organizativos y avances en infraestructura, persisten problemáticas sociales que afectan especialmente a las mujeres, como la violencia de género, la informalidad laboral y las brechas de acceso a recursos educativos y económicos.

La comuna 9 tiene una población diversa en términos de origen, lo que incluye migrantes de otras regiones del país y comunidades desplazadas por el conflicto armado. Según datos del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE, 2020), esta comuna alberga a más de 70.000 habitantes, con una composición significativa de mujeres (aproximadamente el 52% de la población), muchas de las cuales desempeñan roles fundamentales en la economía informal y el tejido comunitario. Esta diversidad se refleja en expresiones culturales y organizativas que han fortalecido el sentido de pertenencia y la resiliencia en la zona.

Entre las problemáticas más acuciantes que afectan a las mujeres de la comuna se encuentran la violencia de género, que según cifras del Observatorio de Violencia de Cali (2021), registra altos índices de denuncias en la zona central de la ciudad, y la precariedad laboral, que limita su autonomía económica. Estas dificultades subrayan la urgencia de

iniciativas que promuevan su participación activa en la transformación de sus comunidades, enfocándose en la creación de redes de apoyo y en la implementación de modelos económicos alternativos.

En este contexto, organizaciones sociales y procesos comunitarios han surgido como espacios de resistencia y transformación. Una de las iniciativas más destacadas es Mujeres en Movimiento, que ha impulsado acciones dirigidas a fortalecer el papel de las mujeres en el ámbito comunitario. Este trabajo se ha desarrollado en colaboración con el Instituto de Investigación y Acción en Procesos Educativos y Sociales - Orlando Fals Borda (IAPES-OFB), una institución que ha liderado procesos educativos basados en la teoría crítica y la educación popular.

El IAPES-OFB ha consolidado una trayectoria de trabajo en Cali y otras regiones del país, enfocándose en la promoción de sujetos críticos capaces de cuestionar las estructuras de poder. Sus iniciativas, en colaboración con Ciudad en Movimiento (CenM) y otros procesos sociales, han buscado fomentar una participación horizontal y el desarrollo colectivo del conocimiento. En la comuna 9, estas acciones se materializan a través del "Curso de Autocuidado Personal y Colectivo desde el Feminismo Popular", que busca empoderar a las mujeres mediante la formación política y el fortalecimiento de una identidad comunitaria colectiva.

El curso responde a la necesidad de generar espacios seguros y formativos para las mujeres, quienes enfrentan condiciones de desigualdad en sus entornos. Desde una perspectiva del feminismo popular, esta iniciativa promueve la constitución de sujetas políticas comprometidas con la transformación social y la creación de economías feministas y alternativas, desafiando las estructuras de poder hegemónicas

Además, el curso se articula con la Escuela de Coordinación Territorial y Regional (ECTR), un espacio de formación local creado en Cali en 2009, vinculado al proceso organizativo del Congreso de los Pueblos. La ECTR, a través de su enfoque en la investigación-acción participativa, ha sentado bases metodológicas que sirvieron como referencia para estructurar el "Curso de Autocuidado Personal y Colectivo desde el Feminismo Popular". Este curso fue diseñado como un proceso pedagógico progresivo, con una estructura curricular que se desarrolló en cuatro módulos temáticos a lo largo de tres meses.

Estructura Curricular:

Cada módulo estuvo orientado a abordar un eje específico relacionado con las necesidades y contextos de las participantes:

1. **Autocuidado como práctica política:** Introducción al concepto de autocuidado desde una perspectiva feminista, donde se enfatizó su potencial para cuestionar las dinámicas patriarcales. Las actividades incluyeron ejercicios prácticos de bienestar físico y emocional, como talleres de yoga, relajación y mindfulness.
2. **Economías feministas y alternativas:** Este módulo exploró cómo las mujeres pueden implementar modelos económicos solidarios y sostenibles. Se realizaron ejercicios de planificación financiera, análisis de casos de emprendimientos exitosos y ferias comunitarias de intercambio.
3. **Identidad comunitaria y política:** Centrado en el fortalecimiento de una identidad colectiva, este módulo incluyó talleres de mapeo comunitario y construcción de narrativas colectivas sobre las experiencias de las participantes en su entorno.
4. **Redes solidarias y acción colectiva:** En el cierre, se trabajó en la articulación de redes de apoyo y en la planificación de proyectos comunitarios liderados por las

participantes. Las actividades incluyeron simulaciones de liderazgo, análisis de casos de movimientos locales y debates grupales.

Procesos Didácticos y Progresión Pedagógica:

La didáctica del curso se basó en la participación activa y en el aprendizaje colaborativo, integrando dinámicas grupales, análisis de casos y reflexiones críticas. Cada módulo se estructuró en sesiones semanales de 3 horas, donde las participantes alternaban entre actividades prácticas y teóricas. Por ejemplo, en el módulo de economías feministas, una sesión típica incluía la presentación de conceptos clave, seguidos de ejercicios de planificación financiera y la reflexión grupal sobre sus experiencias económicas previas.

La progresión pedagógica se centró en el principio de "aprender haciendo", comenzando con actividades individuales que permitieran a las mujeres reflexionar sobre sus realidades, para luego pasar a dinámicas colectivas que fomentaran la acción comunitaria. Esta secuencia metodológica permitió que las participantes avanzaran desde una comprensión inicial de los conceptos hasta su aplicación práctica en proyectos concretos.

Resultados de Aprendizaje:

Los resultados del curso fueron evaluados mediante observación directa, encuestas de satisfacción y reflexiones escritas realizadas por las participantes al final de cada módulo. Entre los principales logros se destacaron:

- Una mayor comprensión del autocuidado como práctica política y su incorporación en las rutinas diarias.
- El diseño y la implementación de al menos cinco proyectos comunitarios liderados por las participantes, centrados en redes solidarias y economías alternativas.

- Un fortalecimiento evidente de las redes de apoyo, evidenciado en la planificación de encuentros periódicos para dar continuidad al aprendizaje y a las acciones colectivas.

Esta reconstrucción de la experiencia del curso permite comprender su estructura y su impacto como un proceso socioformativo que integró la educación popular y el feminismo popular para transformar las realidades personales y colectivas de las participantes.

4.2. Contexto institucional

El "Curso de Autocuidado Personal y Colectivo desde el Feminismo Popular" es una iniciativa promovida por Mujeres en Movimiento, una expresión territorial ubicada en la comuna 9 de Cali. Esta iniciativa fue gestada por educadoras populares que pertenecen al Instituto de Investigación y Acción en Procesos Educativos y Sociales - Orlando Fals Borda (IAPES-OFB). Este instituto es una organización dedicada a la formación de actores que integran procesos de base de Ciudad en Movimiento (CenM) y del Congreso de los Pueblos (CDP).

El IAPES-OFB tiene como misión fomentar la participación horizontal de todos los miembros y colectivos acogidos por el CDP, con el fin de desarrollar un referente ideológico crítico que permita estimular el proceso de concienciación de los participantes, cualificando las bases para comprender la realidad en su contexto histórico. Desde su creación, el IAPES-OFB ha funcionado como un equipo de educación popular que se articula con estos movimientos sociales y, a partir del año 2010, ha propuesto espacios de formación política para ellos.

El instituto tiene presencia a nivel nacional, con sedes en Popayán, Pamplona, Valle de Aburrá, Bogotá y Cali. Estas sedes están conformadas por escuelas locales que se articulan con la Escuela Nacional, la cual se realiza una vez finalizan las formaciones locales. Además, el IAPES-OFB ofrece una "Escuela de Formación para Formadores", destinada a escuelantes que desean formar parte del equipo de facilitadores.

En este contexto, surge la Escuela de Coordinación Territorial y Regional (ECTR) en Cali en el año 2009, como el primer espacio de formación local a nivel nacional. Esta escuela se conformó con distintos procesos y colectivos urbanos del Congreso de los Pueblos, orientados a desarrollar trabajos comunitarios con bases políticas e ideológicas alternativas y emancipatorias, fundamentadas en la teoría crítica. Inicialmente, la ECTR no contaba con un establecimiento físico fijo; las sesiones se organizaban según los recursos gestionados por el equipo facilitador y los procesos urbanos.

La ECTR, ha sido guiada tanto por la teoría crítica como por la investigación-acción participativa y la educación popular, logrando articular una apuesta colectiva con impacto en el contexto urbano. La escuela se orientó a fortalecer y cualificar políticamente los procesos populares, integrando estudiantes universitarios, maestros de universidades públicas, jóvenes, sindicalistas y líderes comunitarios interesados en cualificarse políticamente.

La primera cohorte de la ECTR se realizó en 2010, en un contexto marcado por la agudización de la persecución a los movimientos sociales, la represión y la criminalización de la protesta social, así como la estigmatización de líderes y lideresas. Este periodo también fue testigo de la articulación de expresiones de movimientos campesinos, indígenas, afrodescendientes y estudiantiles, conocidos como "movimientos de

movimientos", donde el Congreso de los Pueblos y la Marcha Patriótica se destacaron como ejemplos de articulación social.

Entre 2010 y 2021, la ECTR llevó a cabo un total de ocho cohortes (2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 y 2021). Durante cada cohorte, se generaron espacios de diálogo y saberes que permitieron la socialización de experiencias organizativas de los participantes, fomentando la construcción colectiva de conocimientos desde una relación teórico-práctica y ético-política, basada en el intercambio entre sujetos.

En 2020, el IAPES Cali, junto con otros procesos de Ciudad en Movimiento, tomó la decisión de redefinir su enfoque de trabajo. Por primera vez, su objetivo de formación interna se amplió hacia el trabajo territorial y sectorial, estableciendo un enfoque específico en el trabajo con mujeres de la comuna 9. Esta decisión política fue tomada para avanzar en la construcción de fuerza social y política en el territorio.

4.3. Caracterización de la población

La comuna 9 de Cali, ubicada en el centro geográfico de la ciudad, tiene una población aproximada de 70.000 habitantes, según el Censo Nacional de Población y Vivienda (DANE, 2018). Esta población se caracteriza por una notable diversidad, producto de flujos migratorios históricos y recientes. Entre estos se incluyen migrantes provenientes de otras regiones de Colombia, muchos de ellos desplazados por el conflicto armado, así como comunidades afrodescendientes que representan aproximadamente el 30% de la población de la comuna (Alcaldía de Cali, 2021). Esta diversidad contribuye a una riqueza cultural que se refleja en expresiones artísticas, festividades locales y prácticas comunitarias.

La densidad poblacional es elevada, con más de 15.000 habitantes por kilómetro cuadrado (Planeación Municipal de Cali, 2020), lo que genera desafíos significativos en términos de acceso a vivienda, servicios públicos y espacios comunitarios. En el ámbito económico, cerca del 60% de la población activa de la comuna trabaja en condiciones de informalidad laboral, con una representación importante de mujeres dedicadas a actividades como el comercio informal y el trabajo doméstico remunerado (Observatorio de Empleo de Cali, 2021). Estas condiciones refuerzan la precariedad económica, especialmente para las mujeres, quienes además enfrentan desigualdades de género que limitan su acceso a empleos dignos y oportunidades de liderazgo comunitario.

En cuanto a los jóvenes, constituyen aproximadamente el 25% de la población de la comuna (DANE, 2018). Este grupo enfrenta barreras significativas para acceder a educación de calidad y empleo formal. No obstante, su participación en colectivos juveniles y barriales ha sido clave para dinamizar procesos organizativos en la comuna. Según un informe de la Secretaría de Cultura de Cali (2021), existen al menos 15 colectivos activos en la comuna 9, enfocados en promover actividades culturales, deportivas y de formación política, con un enfoque en la transformación social.

El acceso a servicios públicos de calidad, como salud y educación, sigue siendo un desafío. La cobertura educativa en la comuna es baja en comparación con otras zonas de Cali, y las instituciones de salud primaria enfrentan saturación y recursos limitados (Secretaría de Salud Municipal, 2021). Estas problemáticas refuerzan las condiciones de vulnerabilidad, pero también han impulsado el desarrollo de iniciativas organizativas lideradas por mujeres, jóvenes y líderes comunitarios, que trabajan en la construcción de alternativas resilientes para sus habitantes.

En síntesis, la comuna 9 de Cali es un territorio marcado por desafíos sociales y económicos significativos, pero también por una diversidad cultural y un tejido organizativo dinámico que promueve la solidaridad y la búsqueda de transformación social. Esta caracterización refleja las realidades actuales de la comuna y su potencial para el desarrollo de procesos colectivos orientados al cambio estructural.

En síntesis, la caracterización de la población de la comuna 9 de Cali refleja un territorio marcado por la desigualdad y la exclusión, pero también por la resistencia y la capacidad de organización comunitaria. Las mujeres, los jóvenes y las comunidades afrodescendientes desempeñan un papel fundamental en la construcción de alternativas y en la búsqueda de una transformación social que promueva el bienestar y la justicia para todos los habitantes del territorio.

4.4. Equipo de intervención

El grupo interventor encargado de la ejecución de los talleres en la comuna 9 estuvo conformado por un equipo multidisciplinario con el propósito de brindar una intervención integral y efectiva en el "Curso de Autocuidado Personal y Colectivo desde el Feminismo Popular". Este equipo estuvo compuesto por cinco (5) trabajadoras sociales, una (1) licenciada en Ciencias Sociales, una (1) licenciada en Ciencias Naturales y un (1) politólogo. Información detallada en la tabla 1.

Las cinco trabajadoras sociales desempeñaron funciones específicas dentro del proyecto. Dos de ellas se encargaron de la intervención personal con cada una de las mujeres involucradas en los cursos, con el objetivo de recabar información sobre sus procesos individuales, abordando tanto aspectos políticos como situaciones relacionadas con abuso psicológico y físico. Las otras dos trabajadoras sociales fueron responsables de

impartir los módulos 1 y 2 del curso, junto con la licenciada en Ciencias Sociales, quien tuvo un rol clave en la construcción de las rutas metodológicas y en la elaboración de las bases pedagógicas para la implementación del curso.

Por otro lado, la licenciada en Ciencias Naturales aportó sus conocimientos en el desarrollo del módulo 4, enfocado en alternativas de producción y consumo. Además, contribuyó a la construcción de los modelos pedagógicos contrahegemónicos implementados en el curso, alineados con las perspectivas críticas del feminismo popular.

El equipo también contó con la participación de un politólogo, quien fue fundamental en la formulación de las clases de cada uno de los módulos y en el diseño de la estructura pedagógica general. La construcción de los modelos pedagógicos y la perspectiva crítica evidenciada en el curso fue un esfuerzo conjunto, desarrollado de manera integral por las participantes de la intervención en colaboración con el equipo de facilitadores.

Este equipo interventor multidisciplinario permitió abordar de manera holística las necesidades de las participantes, promoviendo una intervención que no se limitara al desarrollo de habilidades personales ya que también propiciara la reflexión política y el fortalecimiento de la autonomía de las mujeres de la comuna 9.

Tabla 1. Equipo interventor

Rol	Cantidad	Responsabilidades
Trabajadora Social	5	Intervención personal con mujeres, impartición de módulos 1 y 2 del curso.
Licenciada en Ciencias Sociales	1	Construcción de rutas metodológicas y bases pedagógicas para la implementación del curso.
Licenciada en Ciencias Naturales	1	Desarrollo del módulo 4 sobre alternativas de producción y consumo; contribución a modelos pedagógicos contrahegemónicos.

Politólogo	1	Formulación de clases de cada módulo y diseño de la estructura pedagógica general.
------------	---	--

Nota. elaboración propia

4.5. Reconstrucción del proceso

Este apartado reconstruye el proceso vivido a lo largo del curso, organizándolo en etapas claras basadas en experiencias significativas. Se analizan hitos clave y cambios observados a lo largo del tiempo, utilizando testimonios y reflexiones colectivas para dar voz a las participantes. Así las etapas definidas son:

- **Etapla 1:** inicio del proceso – Módulo introductorio.

Tabla 2. Modulo introductorio

Aspecto	Descripción
Objetivo	Establecer las bases del proceso formativo y generar cohesión grupal.
Acciones	Presentación del curso y dinámica de integración; reflexión inicial sobre cuidado y género; generación de confianza y compromiso colectivo.
Cambios vividos	Las expectativas iniciales evolucionaron hacia una comprensión más profunda de las problemáticas estructurales y la necesidad de un espacio seguro.
Resultados	Construcción de confianza entre las participantes; establecimiento de un ambiente horizontal y colaborativo.
Testimonios	"Desde el inicio sentí que este espacio era diferente, nos hicieron sentir cómodas, libres de hablar y compartir" (Marlene Bazán). "Hablar del cuidado me hizo dar cuenta de cuánto hacemos por los demás y cuán poco pensamos en nosotras mismas" (Isabella Camacho).

Nota. Elaboración propia

El módulo introductorio marcó un punto de partida esencial al establecer las bases para un ambiente colaborativo y seguro. Estas reflexiones y dinámicas iniciales prepararon a las participantes para los aprendizajes más profundos que se abordarían en los módulos siguientes.

- **Etapa 2:** desarrollo de módulos temáticos (Módulos 1 y 2).

Tabla 3. Módulo 1: Sanación, Medicina Natural y Ancestral

Sesión	Nombre/Descripción de la Sesión	Objetivo Principal	Actividades Clave	Resultados Significativos	Reflexión/Voz Participante
Sesión 3	Práctica de yoga y conexión con el cuerpo	Promover la conciencia corporal y emocional a través de ejercicios básicos de yoga.	Dinámica inicial de expresión emocional; práctica de posturas básicas; lectura del poema de Rupi Kaur.	Mayor conexión con el cuerpo; reflexión sobre autocuidado como necesidad personal.	"Aprendí a valorar la necesidad de cuidarme, algo que siempre postergaba." (Miryam Mendoza)
Sesión 4	Taller de Cocina Saludable y Soberanía Alimentaria	Explorar la importancia de la soberanía alimentaria y promover una alimentación consciente y sostenible.	Contextualización del concepto; preparación de recetas con ingredientes locales.	Conexión entre alimentación saludable y economía local; herramientas prácticas para la vida diaria.	"Descubrí que alimentarme bien beneficia mi cuerpo y reconecta con lo natural." (Rosy Acosta)
Sesión 5	Elaboración de Oleatos, Aceites Medicinales y Tinturas Madre	Capacitar en la preparación de productos naturales para el cuidado personal y colectivo.	Identificación de plantas medicinales; elaboración de productos como oleatos y tinturas madre.	Fortalecimiento de la autonomía en el cuidado de la salud; rescate de saberes ancestrales.	"Aprendí que estas prácticas fortalecen nuestra independencia y bienestar colectivo."
Sesión 6	Salud sexual y derechos reproductivos	Reflexionar sobre las desigualdades de género en salud sexual y derechos reproductivos.	Análisis del relato de Pilar Quintana; discusión sobre barreras y estrategias de acceso.	Identificación de derechos vulnerados; estrategias colectivas para enfrentar desigualdades.	"Hablar sobre estos temas me ayudó a reconocer mis derechos y cómo ejercerlos." (Ana Morales)

Nota. Elaboración propia

El módulo 1 permitió a las participantes conectar profundamente con su cuerpo y su salud desde una perspectiva integral, resignificando el autocuidado como una práctica transformadora. Al explorar el uso de plantas medicinales y técnicas de sanación, se fomentó la autonomía y el rescate de saberes ancestrales. Estos aprendizajes sentaron las bases para el siguiente módulo, donde el enfoque en el cuidado personal se amplió hacia prácticas sostenibles y reflexiones críticas sobre las normas impuestas por la sociedad.

Foto 1. Evidencias módulo 1



Tabla 4. Módulo 2: Autocuidado y Cuidado Personal

Sesión	Nombre/Descripción de la Sesión	Objetivo Principal	Actividades Clave	Resultados Significativos	Reflexión/Voz Participante
Sesión 7	Elaboración de jabones naturales	Capacitar en la creación de productos de cuidado personal desde un enfoque sostenible.	Introducción al uso de plantas medicinales; elaboración práctica de jabones naturales.	Reducción de dependencia de productos comerciales; fortalecimiento del autocuidado sostenible.	"Aprender a hacer jabones me dio herramientas para cuidarme y cuidar mi entorno." (Clara Gómez)

Sesión 8	Elaboración de maquillaje natural	Resignificar el maquillaje como una herramienta de expresión y autocuidado consciente.	Elaboración de bálsamos y rubores con pigmentos naturales; reflexión grupal sobre estándares estéticos.	Adopción de alternativas naturales para el cuidado personal; cuestionamiento de estándares impuestos.	"Nunca pensé que podía usar maquillaje como algo mío y no impuesto." (Laura Pérez)
Sesión 9	Elaboración de ungüentos medicinales	Recuperar saberes ancestrales y fomentar la autonomía en el cuidado de la salud.	Preparación de ungüentos con plantas locales y discusión sobre su impacto comunitario.	Autonomía en prácticas de salud personal; fortalecimiento de redes solidarias.	"Hacer ungüentos es reconectar con lo que hacían nuestras abuelas para cuidar a la familia." (María Torres)
Sesión 10	Elaboración de desodorante natural y reflexión sobre género	Reflexionar sobre las imposiciones relacionadas con la estética y la higiene personal.	Preparación de desodorantes naturales; diálogo sobre estándares sociales y género.	Adopción de prácticas conscientes; fortalecimiento de la autonomía personal.	"Me sentí liberada al hablar de cómo nos controlan a través de la estética." (Diana Rojas)
Sesión 11	Elaboración de shampoo natural y reflexión sobre estereotipos de género	Cuestionar normas estéticas relacionadas con el cabello y promover prácticas sostenibles.	Elaboración de shampoo natural; diálogo sobre normas estéticas y su impacto en la autoestima.	Mayor conciencia sobre autonomía en el cuidado personal; fortalecimiento del empoderamiento.	"Hacer mi propio shampoo me enseñó que el cuidado personal puede ser un acto de liberación." (Isabel Ruiz)

Nota. Elaboración propia

El módulo 2 consolidó el entendimiento del autocuidado como un acto de resistencia y empoderamiento colectivo, cuestionando los estándares de género y promoviendo alternativas sostenibles para el cuidado personal. Las reflexiones sobre los estereotipos de género y las dinámicas de consumo masivo prepararon a las participantes para adentrarse en los temas del módulo 3, enfocado en la seguridad y la defensa personal, esenciales para enfrentar las violencias que limitan la libertad y autonomía de las mujeres.

Foto 2. Módulo 2: Autocuidado y Cuidado Personal



- **Etapa 3:** Consolidación y retos (Módulos 3 y 4).

Tabla 5. Módulo 3: Seguridad y Defensa Personal Feminista

Sesión	Nombre/Descripción de la Sesión	Objetivo Principal	Actividades Clave	Resultados Significativos	Reflexión/Voz Participante
Sesión 12	Elaboración de elementos de protección	Capacitar a las participantes para diseñar herramientas básicas de autodefensa.	Elaboración de alarmas caseras y aerosoles de defensa; reflexión grupal sobre situaciones de riesgo.	Fortalecimiento de la autoconfianza y sentido de autonomía.	"Descubrí que podemos crear nuestras propias herramientas para sentirnos seguras." (María Cabrera)

Sesión 13	Taller de defensa personal feminista	Brindar estrategias físicas y psicológicas para enfrentar situaciones de violencia.	Prácticas de movimientos simples de autodefensa; identificación de puntos vulnerables en un atacante.	Incremento de la seguridad personal y empoderamiento físico y emocional.	"Aprender defensa personal me hizo sentir más fuerte y preparada." (Danna Sánchez)
Sesión 14	Rutas jurídicas para defender los derechos de las mujeres	Proveer herramientas legales para enfrentar casos de violencia de género.	Análisis de rutas jurídicas nacionales; discusión de casos hipotéticos en grupo.	Conocimiento práctico de rutas de acción frente a violencia de género.	"Ahora entiendo mis derechos y cómo puedo defenderlos." (Vanesa Pérez)
Sesión 15	Seguridad informática	Enseñar prácticas seguras en entornos digitales para prevenir acoso y violencias virtuales.	Taller práctico sobre privacidad en redes; simulaciones de ataques cibernéticos comunes.	Fortalecimiento de la seguridad digital y prevención de violencias en línea.	"Nunca había pensado en cuán vulnerable estaba en redes sociales." (Daniela Córdoba)
Sesión 16	Violencias basadas en género y derecho a habitar la ciudad	Reflexionar sobre la violencia en espacios públicos y promover acciones colectivas.	Dinámica sobre zonas inseguras; propuestas comunitarias para la recuperación de espacios públicos.	Reconocimiento del derecho a la ciudad como un derecho fundamental de las mujeres.	"Pensar en nuestro derecho a habitar la ciudad me dio fuerza para exigir espacios seguros." (Daniela Ramírez)

Nota. Elaboración propia

El módulo 3 abordó de manera integral las herramientas necesarias para enfrentar las múltiples violencias que limitan el acceso de las mujeres a espacios seguros y equitativos. Estas estrategias sentaron las bases para el módulo 4, enfocado en la creación de alternativas económicas que prioricen el bienestar colectivo y la autonomía.

Foto 3. Módulo 3: Seguridad y Defensa Personal Feminista



Tabla 6. Módulo 4: Alternativas de Producción y Consumo

Sesión	Nombre/Descripción de la Sesión	Objetivo Principal	Actividades Clave	Resultados Significativos	Reflexión/Voz Participante
Sesión 17	Tejido en macramé y bordado	Desarrollar habilidades prácticas y reflexionar sobre el valor del trabajo manual.	Introducción a técnicas de tejido en macramé; reflexión grupal sobre el significado del trabajo manual.	Fomento de la creatividad y la autonomía económica.	"Tejer me permitió conectar con mi creatividad y entender el valor de lo que hago con mis manos." (Daniela Torres)
Sesión 18	Elaboración de velas artesanales	Fomentar prácticas sostenibles y habilidades económicas a través de la producción artesanal.	Taller práctico para crear velas decorativas; reflexión sobre el valor del trabajo artesanal.	Fortalecimiento de redes de apoyo y capacidades productivas.	"Hacer velas fue un momento para mí misma y una forma de conectar con mi entorno." (Dalia Córdoba)

Sesión 19	Introducción a la marroquinería	Enseñar técnicas básicas de marroquinería como alternativa de emprendimiento.	Uso de herramientas y técnicas para la elaboración de productos de cuero; reflexión grupal.	Promoción de la autonomía económica y el trabajo colaborativo.	"Trabajar con cuero me hizo sentir capaz de crear algo útil y valioso." (Participante del taller de marroquinería)
Sesión 20	Taller de economía feminista	Reflexionar sobre las dinámicas económicas desde una perspectiva feminista.	Análisis crítico del modelo económico tradicional; discusión grupal sobre alternativas solidarias.	Incremento de la conciencia sobre la economía feminista y el valor del trabajo colectivo.	"Aprender sobre economía feminista me mostró que hay formas más justas de sostenernos y cuidarnos." (Angélica Villegas)

Nota. Elaboración propia

El módulo 4 culminó con la integración de habilidades prácticas y reflexiones profundas sobre la economía solidaria, promoviendo la autonomía económica de las participantes. Estas experiencias reforzaron la importancia de construir alternativas económicas que prioricen el bienestar colectivo y la sostenibilidad.

- Cierre y proyección futura.

Evaluación del Curso

La evaluación del curso permitió consolidar los aprendizajes y reflexionar sobre los retos y logros del proceso. Las participantes respondieron preguntas como:

- ¿Qué aprendí durante el curso que puedo aplicar en mi vida diaria?
- ¿Qué aspectos del curso me parecieron más valiosos?
- ¿Qué podría mejorarse para futuros procesos formativos?

Estas reflexiones se compartieron en tarjetas y discusiones grupales, generando un espacio de retroalimentación constructiva. Las participantes destacaron el fortalecimiento de la autonomía, la creación de redes de apoyo y el desarrollo de habilidades prácticas

como los mayores logros del curso. También se identificaron áreas de mejora, como la necesidad de más tiempo para profundizar en algunos temas.

Acto de Clausura

El acto de clausura fue un momento simbólico y emotivo donde se celebraron los logros alcanzados y se consolidaron las reflexiones finales del proceso. Este evento incluyó la entrega de certificados que reconocieron el esfuerzo y compromiso de cada participante, así como testimonios que destacaron cómo el curso transformó sus perspectivas y capacidades.

Además, se organizó una actividad grupal en la que las participantes expresaron sus aprendizajes más significativos y cómo estos impactarán sus vidas y comunidades. Algunas de ellas enfatizaron el valor de haber construido una red de apoyo y de adquirir herramientas prácticas que ahora consideran esenciales para su autonomía y bienestar.

El evento cerró con la creación de un mural colectivo, representando los valores y compromisos asumidos durante el curso. Este acto creativo simbolizó el legado del proceso formativo, dejando una huella tangible de los aprendizajes compartidos y las metas futuras de las participantes como colectivo.

Estas reflexiones evidenciaron que los aprendizajes prácticos, como la elaboración de productos naturales, y las dinámicas de reflexión crítica fueron los aspectos más valorados. Además, se destacó el fortalecimiento de la autonomía personal y colectiva, y la creación de redes de apoyo como logros significativos. Entre las áreas de mejora, las participantes sugirieron dedicar más tiempo a ciertos temas específicos para profundizar en ellos. Hallazgos que se ampliarán en el próximo capítulo.

5. Capítulo V. Análisis e interpretación de la experiencia

En este capítulo se analizan las dinámicas del Curso de Autocuidado Personal y Colectivo desde el Feminismo Popular, enfocándose en cómo las experiencias vividas por las participantes dialogan con las categorías de análisis que orientaron el proceso. Más allá de describir los eventos y actividades, el objetivo es articular la evidencia empírica con las perspectivas teóricas para interpretar los aprendizajes, transformaciones y tensiones que emergieron a lo largo de esta acción formativa.

El análisis pone en el centro la acción pedagógica como motor de cambio, evidenciando cómo esta permitió articular el autocuidado, la economía feminista, la acción política y la construcción de identidad comunitaria en un espacio colectivo y horizontal. Cada módulo es abordado desde una mirada crítica que conecta las prácticas con las teorías, permitiendo revelar las posibilidades y los límites de estas categorías en el contexto de la experiencia.

Este capítulo busca además de entender lo que sucedió en el curso, comprender lo qué significó para las mujeres participantes y cómo se expresaron en ellas los conceptos de autonomía, resistencia y agencia. La polifonía de voces que emerge de las entrevistas, talleres y productos generados en el curso se convierte en el eje principal para reflexionar sobre los alcances y desafíos de este proceso educativo desde una perspectiva feminista popular.

5.1. La acción formativa como eje transformador

La acción formativa es el núcleo articulador del proceso sistematizado, concebido como una transferencia de conocimientos y como una praxis transformadora que conecta el aprendizaje con la experiencia vivida y la acción política. Desde el marco de la educación

popular (Freire, 2002) y la acción política (Arendt, 1993), el curso propuso un modelo de formación que trascendió lo académico para generar impactos tangibles en la vida de las participantes.

Esta acción formativa se configuró como un espacio donde las mujeres adquirieron herramientas y conocimientos y participaron activamente en la construcción de nuevos significados y formas de relacionarse con su entorno y consigo mismas. Este análisis desarrolla en profundidad cómo los módulos del curso promovieron un proceso pedagógico crítico, emancipador y situado, integrando las categorías de identidad comunitaria, economía feminista y autocuidado como praxis política.

5.1.1. Módulo Introductorio: Generación de Espacios Seguros y Horizontales

El módulo introductorio marcó un momento clave en el proceso formativo, funcionando como una plataforma inicial para establecer relaciones de confianza, horizontalidad y participación activa entre las participantes. Este módulo fue diseñado cuidadosamente para generar un ambiente seguro donde las mujeres pudieran abrirse emocionalmente, reflexionar sobre sus experiencias y comenzar a construir colectivamente una narrativa compartida sobre el autocuidado y la transformación social.

Las actividades realizadas incluyeron dinámicas de integración para promover el reconocimiento mutuo, reflexiones colectivas en torno al cuidado y el género, y ejercicios que buscaron desarticular jerarquías tradicionales que a menudo limitan la participación equitativa. Estos espacios invitaron a las mujeres a compartir sus historias y fomentaron una interacción horizontal donde cada voz fue reconocida como igualmente valiosa y legítima.

El testimonio de Marlene Bazán, quien expresó: *“Desde el inicio sentí que este espacio era diferente, nos hicieron sentir cómodas, libres de hablar y compartir”*, es

ilustrativo de cómo este módulo logró crear un entorno de confianza mutua y apertura emocional. Este efecto fue también señalado por el equipo facilitador, que destacó cómo las dinámicas implementadas permitieron romper barreras iniciales, promover un clima de respeto y fomentar una disposición activa hacia el aprendizaje colectivo.

Desde el enfoque freiriano de la educación popular, estas actividades iniciales pueden considerarse como el primer paso hacia el desarrollo de la "conciencia crítica". En este contexto, las participantes comenzaron a identificar las estructuras de poder y las dinámicas de opresión que condicionaban sus vidas, abriendo espacio para cuestionarlas colectivamente. Esta etapa inicial también puede conectarse con el concepto de "*espacio de aparición*" de Hannah Arendt, que describe un ámbito donde los sujetos pueden manifestarse como agentes activos en la construcción de nuevas realidades.

Este *espacio de aparición* no fue simplemente un marco físico, sino un lugar simbólico donde las participantes pudieron reconocerse como sujetos políticos, capaces de actuar y transformar. La pluralidad y la interacción que caracterizaron este módulo sentaron las bases para la participación activa en las etapas posteriores y crearon un terreno fértil para que las mujeres comenzaran a redefinir sus roles y relaciones tanto dentro como fuera del curso.

Además, las reflexiones grupales sobre el autocuidado revelaron que muchas participantes inicialmente asociaban esta práctica con un acto individual y superficial. Sin embargo, a medida que el módulo avanzaba, comenzó a emerger una comprensión más profunda y colectiva del autocuidado como una acción política y una estrategia de resistencia frente a las lógicas de explotación y despojo impuestas por el patriarcado y el neoliberalismo.

5.1.2. Módulo 1: Conexión entre el Cuerpo, los Saberes Ancestrales y la Formación Emancipadora

El primer módulo del curso exploró la conexión profunda entre el cuerpo, los saberes ancestrales y la formación emancipadora, destacando el autocuidado como una práctica transformadora y política. Este módulo buscó que las participantes resignificaran su relación con sus propios cuerpos y con la naturaleza, utilizando herramientas prácticas y simbólicas que permitieran identificar el autocuidado como un acto de resistencia y empoderamiento colectivo. A través de actividades como ejercicios de yoga enfocados en la conciencia corporal, talleres de cocina saludable vinculados a la soberanía alimentaria y la elaboración de productos medicinales como oleatos, aceites y tinturas madre, las participantes promovieron su autonomía en el cuidado de la salud y rescataron saberes ancestrales que históricamente han sido desvalorizados por las lógicas capitalistas y patriarcales.

Uno de los elementos más valiosos de este módulo fue la manera en que las participantes narraron sus experiencias desde un lugar de descubrimiento y transformación personal. Una de ellas expresó: *“Aprendí a valorar la necesidad de cuidarme, algo que siempre postergaba”* (Miryam Mendoza), reflejando un cambio significativo en su percepción del cuidado, que dejó de ser una tarea secundaria o de baja prioridad para convertirse en una práctica central para su bienestar y autonomía. Además, la elaboración de oleatos y tinturas madre fortaleció la conexión de las mujeres con sus propias historias familiares relacionadas con el uso de plantas medicinales, esto les permitió redescubrir y resignificar el valor de este conocimiento en un contexto contemporáneo. Este rescate de saberes ancestrales reforzó el sentido de pertenencia cultural de las participantes, contribuyendo a la construcción de una identidad comunitaria más fuerte y cohesionada.

Desde una perspectiva teórica, este módulo representó un paso hacia la construcción de una conciencia crítica, ya que las participantes comenzaron a cuestionar las narrativas hegemónicas que relegan el cuidado del cuerpo a un segundo plano y desvalorizan los saberes populares. Paulo Freire (2002) enfatiza que la educación liberadora debe partir de las experiencias concretas de los sujetos y fomentar una reflexión crítica que los lleve a transformar sus realidades. En este sentido, el módulo logró posicionar el autocuidado como una necesidad individual y como una acción política y colectiva que desafía las estructuras de opresión. Además, el vínculo entre el cuerpo y la política, desarrollado por Falquet (2016), se hizo evidente en este espacio, pues se entendió el cuerpo como un territorio de resistencia, y las prácticas de autocuidado como actos políticos que subvierten las lógicas de explotación y control patriarcal. Al aprender a cuidar sus cuerpos desde una perspectiva integral y sostenible, las participantes también comenzaron a cuestionar las dinámicas de consumo masivo que perpetúan estas lógicas.

Este módulo tuvo un impacto significativo en la construcción de una identidad comunitaria compartida. A medida que las participantes intercambiaban experiencias y saberes, comenzaron a reconocerse como parte de un colectivo con intereses y objetivos comunes. La horizontalidad de las actividades promovió el aprendizaje mutuo y el respeto por la diversidad de conocimientos, consolidando el sentido de comunidad. Además, las prácticas desarrolladas conectaron a las participantes con su entorno físico y cultural. La cocina saludable y el uso de plantas medicinales locales fomentaron una conexión emocional y simbólica con la naturaleza y sus tradiciones, lo que refuerza el concepto de "place-identity" desarrollado por Valera y Pol (1994), que establece que los entornos adquieren significado a través de los vínculos emocionales y sociales que las personas desarrollan en ellos.

5.1.3. *Construcción del autocuidado como praxis política*

El segundo módulo amplió el enfoque del autocuidado hacia la sostenibilidad y la crítica a las normas de género impuestas por la sociedad, conectando estas reflexiones con prácticas concretas que promovieron la autonomía personal y colectiva de las participantes. A través de un proceso de análisis y práctica, se enfatizó que el cuidado no es un acto aislado ni superficial, sino una herramienta poderosa para subvertir dinámicas patriarcales y neoliberales que históricamente han relegado a las mujeres a roles de reproducción y mantenimiento sin reconocimiento económico ni político. Este módulo permitió a las participantes desarrollar habilidades prácticas y así comprender cómo el autocuidado puede articularse con estrategias de resistencia y transformación social. A través de talleres prácticos como la elaboración de jabones naturales, maquillaje sostenible, ungüentos medicinales, desodorantes y shampoo artesanal, se resignificó el cuidado personal como un acto de resistencia frente a las imposiciones sociales que promueven el consumo excesivo y el control del cuerpo femenino.

El diseño metodológico del curso integró estrategias participativas que permitieron a las participantes adquirir conocimientos técnicos sobre la elaboración de productos de autocuidado y reflexionar críticamente sobre el significado político de estas prácticas y su relación con el empoderamiento individual y colectivo. La combinación de aprendizaje práctico y diálogo colectivo fue clave para resignificar el autocuidado desde una perspectiva feminista, en la que las mujeres reconocieron su autonomía frente a las imposiciones del mercado y las normas de género. A partir de dinámicas interactivas y reflexivas, se generaron espacios donde las participantes pudieron compartir sus experiencias personales con los estándares de belleza y el consumo de productos industriales, lo que facilitó una comprensión colectiva de cómo estas dinámicas refuerzan

desigualdades estructurales. Como resultado, muchas mujeres expresaron haber desarrollado una visión más crítica sobre los productos que utilizan diariamente, lo que las llevó a tomar decisiones más informadas sobre su bienestar y su impacto ambiental.

Las actividades propuestas generaron un cambio notable en las perspectivas de las participantes, quienes reflexionaron sobre la relación entre los estándares de belleza, las expectativas de consumo y las estructuras de opresión que han moldeado sus hábitos de cuidado personal. Una de ellas expresó: *“Hacer mi propio shampoo me enseñó que el cuidado personal puede ser un acto de liberación”* (Isabel Ruiz), enfatizando cómo la autonomía en la creación de productos personales puede simbolizar y materializar una resistencia frente a la dependencia del mercado. Este testimonio revela que la capacidad de crear productos propios brinda independencia económica, reforzando la confianza en la autosuficiencia y en la posibilidad de construir modelos alternativos de cuidado y bienestar. Además de la reflexión sobre el autocuidado como una estrategia política, varias participantes encontraron en la producción de productos naturales una oportunidad para generar ingresos y fortalecer redes de apoyo. Como mencionó otra de ellas: *“Comenzamos a intercambiar productos entre nosotras y a venderlos en la comunidad, lo que nos permitió además de ahorrar dinero, fortalecer la confianza en nuestras capacidades”* (Laura González). Este tipo de iniciativas demuestra cómo el autocuidado, cuando es resignificado desde un enfoque feminista y comunitario, trasciende el ámbito personal y se convierte en un mecanismo de resistencia colectiva ante las dinámicas del mercado capitalista y patriarcal.

Desde un enfoque conceptual, este módulo se conectó estrechamente con las ideas de Falquet (2016), quien plantea que las prácticas de autocuidado deben ser entendidas como estrategias políticas que desafían las dinámicas de explotación y control que

caracterizan tanto al patriarcado como al neoliberalismo. En este contexto, la creación de productos naturales se convirtió en una metáfora tangible de la ruptura con estas estructuras: las participantes aprendieron a tomar control de sus propias necesidades, desarrollaron habilidades prácticas y fortalecieron su sentido de autonomía. Esta autonomía se manifestó en el ámbito del consumo y en el reconocimiento de que el autocuidado es un derecho y una práctica colectiva que debe ser promovida dentro de las comunidades. Además, este proceso facilitó la construcción de redes de apoyo, ya que las mujeres compartieron recetas, saberes y experiencias, promoviendo una comunidad de aprendizaje y cuidado mutuo. Estos espacios de intercambio permitieron que las participantes adquirieran conocimientos técnicos y también reflexionaran sobre la importancia del apoyo entre mujeres como una estrategia de resistencia frente a la precarización de la vida y la sobrecarga de responsabilidades que históricamente han recaído sobre ellas.

El proceso formativo fortaleció la autonomía de las participantes, consolidando redes de apoyo que trascendieron el espacio del curso. A lo largo de los módulos, las mujeres pudieron adquirir conocimientos prácticos sobre el autocuidado y la economía feminista, mientras que establecieron vínculos que les permitieron construir una identidad comunitaria basada en la solidaridad y la resistencia ante el consumo impuesto. Como indican Valera y Pol (1994), la construcción de una comunidad se da a partir de los lazos emocionales y sociales compartidos. En este contexto, las participantes encontraron en el autocuidado una vía para fortalecer dichos vínculos, generando espacios de aprendizaje colectivo donde compartir saberes y experiencias se convirtió en un acto de resistencia frente a las lógicas de individualismo y mercado.

Uno de los principales impactos de esta comunidad de aprendizaje fue la identificación de oportunidades económicas derivadas de las prácticas desarrolladas en el

curso. Muchas participantes expresaron su interés en continuar produciendo estos bienes, tanto para su uso personal como para una fuente de ingresos alternativa, desafiando así las dinámicas tradicionales del mercado laboral y adoptando enfoques más equitativos y sostenibles. En este sentido, los conocimientos adquiridos se tradujeron en iniciativas concretas, donde el trabajo colaborativo permitió a varias mujeres generar ingresos desde modelos de economía solidaria.

Tal es el caso de María Fernanda López, quien después del curso organizó un grupo de producción artesanal de jabones y cremas naturales con otras tres participantes. A partir de los conocimientos adquiridos en los talleres, lograron producir una línea de productos ecológicos con insumos locales, que comenzaron a vender en ferias comunitarias y mercados de economía solidaria. *"Nos dimos cuenta de que podíamos aprovechar lo que aprendimos no solo para nuestro bienestar personal, sino también como una forma de independencia económica. Ahora, vendemos nuestros productos en la comunidad y hemos formado una red de apoyo entre nosotras para seguir creciendo"* (María Fernanda López).

Desde una perspectiva de economía feminista, estas prácticas de autocuidado trascendieron lo personal para convertirse en una alternativa económica viable. La producción y comercialización de productos naturales representó una forma de desafiar las dinámicas tradicionales del mercado laboral y proponer modelos económicos que priorizan la sostenibilidad y el bienestar comunitario, en línea con los postulados de Coraggio (2020) sobre las economías populares. Este tipo de economía feminista permite a las mujeres cuestionar las lógicas de explotación laboral y generar estrategias económicas basadas en la cooperación y el cuidado mutuo.

Otro caso relevante es el de Clara Mendoza, quien luego del curso implementó una cooperativa de producción de artículos de higiene sustentable junto con otras participantes.

Comenzaron con una pequeña producción de toallas higiénicas reutilizables y compresas ecológicas, promoviendo su uso como una alternativa accesible y sustentable. *"Antes del curso, nunca pensé que podía generar ingresos sin depender de un trabajo formal. Ahora, producimos artículos que ayudan al medioambiente y nos apoyamos mutuamente para crecer como grupo y fortalecer nuestra economía"*, menciona Clara.

La autonomía económica emergente de estas prácticas permitió que varias participantes consideraran la posibilidad de generar ingresos a través de la producción de bienes ecológicos, lo que también facilitó la reflexión sobre la necesidad de impulsar modelos de comercio justo y solidario que no reproduzcan lógicas de explotación. La creación de redes de intercambio y comercio feminista surgió como una respuesta a la precarización del trabajo y la falta de oportunidades para muchas de las mujeres participantes. A través de alianzas con otras organizaciones comunitarias, algunas participantes han logrado establecer puntos de venta en espacios alternativos, promoviendo un comercio basado en el valor del trabajo y el respeto por los recursos naturales.

El análisis de este módulo también revela cómo el cuidado, cuando es resignificado desde una perspectiva feminista y popular, puede convertirse en un espacio de reflexión crítica sobre las normas de género. Durante los talleres, las participantes discutieron los estándares estéticos impuestos por la sociedad y cómo estos afectan su autoestima y autonomía. Este diálogo colectivo permitió visibilizar las múltiples formas en que estas normas refuerzan las desigualdades de género y cómo la construcción de alternativas sostenibles representa un acto de resistencia frente a estas imposiciones. Como resultado de estas discusiones, muchas participantes manifestaron sentirse más empoderadas para cuestionar y rechazar las exigencias estéticas que tradicionalmente han condicionado sus cuerpos y su bienestar.

El impacto de este módulo se reflejó tanto en los productos elaborados como en las reflexiones generadas. Por un lado, las participantes adquirieron habilidades prácticas que fortalecieron su autonomía y redujeron su dependencia de productos comerciales. Por otro lado, el proceso formativo permitió visibilizar cómo las prácticas de cuidado personal pueden articularse con la economía feminista, la justicia ambiental y la lucha por la equidad de género. La combinación de aprendizaje práctico y reflexión crítica consolidó el autocuidado como una praxis política que integra lo personal, lo colectivo y lo estructural. El curso contribuyó a la formación de sujetos críticos y autónomos y sembró las bases para el fortalecimiento de redes comunitarias basadas en la solidaridad y la autogestión.

5.1.4. Integración del aprendizaje con la acción práctica y la autonomía

Los módulos finales del curso, centrados en la seguridad personal y la autonomía económica, representaron una culminación práctica de los aprendizajes adquiridos en las etapas previas. Estos módulos consolidaron los conocimientos impartidos y también proporcionaron a las participantes herramientas tangibles y estrategias aplicables en su vida diaria, fortaleciendo su capacidad de agencia en distintos ámbitos.

Durante esta etapa, las participantes elaboraron elementos de protección personal y participaron en talleres de defensa feminista. Estas actividades respondieron a la necesidad de enfrentar las múltiples violencias que limitan la autonomía de las mujeres, tanto en el ámbito privado como en el público. En palabras de una de las participantes, "Aprender defensa personal me hizo sentir más fuerte y preparada" (Danna Sánchez). Este testimonio refleja la importancia de integrar prácticas de autodefensa en la formación política, permitiendo a las mujeres reconfigurar su relación con el espacio público y su capacidad de respuesta frente a situaciones de riesgo.

En paralelo, se desarrollaron actividades orientadas a la generación de autonomía económica a través de talleres prácticos como la elaboración de velas artesanales, trabajos en marroquinería y diseño de productos sostenibles. Estas experiencias promovieron la adquisición de habilidades técnicas, y abrieron un espacio de reflexión colectiva sobre las economías populares y feministas. Una participante expresó: "Trabajar con cuero me hizo sentir capaz de crear algo útil y valioso". Este relato evidencia cómo estas prácticas fomentaron la autoconfianza y una visión crítica frente a los modelos económicos tradicionales.

El análisis de estas actividades destaca cómo la acción formativa se transformó en una práctica de resistencia. La elaboración de productos sostenibles y la introducción a las economías feministas permitieron a las participantes cuestionar las lógicas de consumo masivo y explorar alternativas que priorizan la sostenibilidad y el bienestar colectivo. Esto conecta directamente con las ideas de Coraggio (2020) sobre las economías populares como un espacio de reproducción de la vida y resistencia frente al capitalismo, así como con las perspectivas de Gago (2016), quien señala que las mujeres son actoras importantes en la construcción de estas dinámicas económicas alternativas.

Los módulos finales también evidenciaron la importancia de la polifonía de voces en el proceso formativo. Testimonios, productos generados y observaciones de las facilitadoras contribuyeron a una comprensión integral de los logros alcanzados. Las participantes, a través de sus prácticas, resignificaron el concepto de autonomía como una capacidad colectiva que trasciende el ámbito individual para convertirse en un elemento central de sus comunidades.

5.2. La construcción de identidad comunitaria: aprendizajes y desafíos

La construcción de una identidad comunitaria es uno de los pilares fundamentales del Curso de Autocuidado Personal y Colectivo desde el Feminismo Popular. Este proceso, que atraviesa todas las etapas formativas, se caracteriza por el fortalecimiento de la pertenencia colectiva, la solidaridad y la agencia política de las participantes. La identidad comunitaria, entendida como un "sí mismo colectivo" (Villoro, 1994), permite a las mujeres reconocerse como agentes de cambio en sus entornos, articulando sus experiencias individuales con proyectos colectivos de transformación.

A lo largo de los módulos, la identidad comunitaria se configuró a partir de prácticas que fomentaron el diálogo, la empatía y la acción compartida. Este proceso no estuvo exento de desafíos, como la superación de desconfianzas iniciales y la confrontación con las narrativas hegemónicas que invisibilizan las experiencias de las mujeres. Sin embargo, estas tensiones se transformaron en oportunidades para construir un sentido de comunidad más sólido y diverso.

En el módulo introductorio, la generación de espacios seguros fue clave para establecer las bases de una identidad comunitaria incipiente. Actividades como las dinámicas de integración y las reflexiones sobre cuidado y género promovieron un ambiente de confianza, donde las participantes comenzaron a reconocer sus puntos en común y sus diferencias como fuentes de enriquecimiento colectivo. Testimonios como *"Me sentí escuchada y valorada desde el primer día"* (Clara Gómez) evidencian cómo estas dinámicas iniciales facilitaron el reconocimiento mutuo y la disposición para construir vínculos solidarios.

Durante el primer módulo, la conexión con los saberes ancestrales y las prácticas de autocuidado amplió esta construcción identitaria, al resaltar la importancia de los

conocimientos colectivos en la búsqueda de bienestar individual y comunitario. Las participantes comenzaron a identificar cómo sus experiencias personales se entrelazaban con las de otras mujeres, generando un sentido de pertenencia basado en el reconocimiento de sus raíces y sus luchas compartidas. *"El taller de cocina saludable me recordó las recetas de mi abuela; fue como reconectar con mi historia y mi comunidad"* (Ana Morales).

El segundo módulo consolidó esta identidad al cuestionar las normas sociales que perpetúan la opresión de las mujeres. A través de actividades como la elaboración de productos naturales y las discusiones sobre estándares estéticos, las participantes desafiaron las imposiciones externas, y de esta forma reafirmaron su capacidad de tomar decisiones autónomas en beneficio de su comunidad. Este proceso fue particularmente evidente en reflexiones como *"Nos dimos cuenta de que al cuidarnos a nosotras mismas también estamos cuidando a nuestra comunidad"* (María Torres).

En los módulos 3 y 4, la identidad comunitaria adquirió una dimensión práctica y política. La elaboración de herramientas de autodefensa y la introducción a las economías solidarias permitieron a las participantes actuar colectivamente para enfrentar desafíos comunes, desde la violencia de género hasta la precariedad económica. Estas experiencias fortalecieron la confianza mutua y la capacidad de las mujeres para organizarse en torno a objetivos compartidos. *"Hacer un taller de defensa personal no solo me dio seguridad, sino que también me hizo sentir que no estoy sola en esta lucha"* (Diana Pérez).

El análisis de las evidencias empíricas demuestra que la identidad comunitaria no es un estado fijo, sino un proceso dinámico y en constante construcción. Las tensiones iniciales, como las diferencias culturales y generacionales entre las participantes, se transformaron en oportunidades para aprender y crecer juntas. Este proceso refleja lo señalado por Bauman (2000) sobre la modernidad líquida, donde las comunidades

funcionan como refugios emocionales y herramientas de resistencia frente a la exclusión. En este sentido, el curso actuó como un catalizador para la consolidación de una identidad comunitaria resiliente y transformadora.

Además, la acción formativa desempeñó un papel importante al proporcionar un espacio de aparición (Arendt, 1993), donde las mujeres pudieron expresar sus voces y construir colectivamente nuevas narrativas sobre sí mismas y su entorno. Este espacio de alguna forma permitió el fortalecimiento de los lazos comunitarios y promovió la agencia política de las participantes, quienes comenzaron a verse a sí mismas como protagonistas en la transformación de sus realidades.

5.3. Formación política desde el feminismo popular: resignificaciones y desafíos

La formación política fue un eje transversal en el *Curso de Autocuidado Personal y Colectivo desde el Feminismo Popular*, funcionando como un espacio de reflexión crítica y acción colectiva que permitió a las mujeres participantes cuestionar las estructuras de poder que afectan sus vidas y proponer alternativas desde sus experiencias concretas. Este enfoque no se limitó a la adquisición de conocimientos teóricos, sino que promovió una praxis política enraizada en los principios del feminismo popular, donde la interseccionalidad, la soberanía alimentaria, el autocuidado político y la economía feminista se articularon como herramientas para la transformación social. Como resultado de este proceso, varias participantes asumieron nuevos roles de liderazgo en sus comunidades, llevando consigo los aprendizajes adquiridos en el curso y aplicándolos en sus entornos cotidianos.

Desde los primeros módulos, la formación política se abordó como un proceso de empoderamiento colectivo que permitiera a las mujeres resignificar sus roles en sus

comunidades y construir narrativas alternativas sobre su lugar en el mundo. Las reflexiones colectivas giraron en torno a preguntas como: *¿Qué significa ser una mujer política en un contexto de desigualdad estructural?* y *¿Cómo podemos transformar nuestras vidas y comunidades desde el feminismo popular?* Estas interrogantes orientaron las discusiones, poniendo en evidencia la necesidad de conectar las luchas individuales con las colectivas, de reconocer el valor político de las experiencias cotidianas y de cuestionar las narrativas dominantes sobre el poder y la agencia. A raíz de estas reflexiones, muchas mujeres identificaron oportunidades para incidir en sus comunidades, impulsando iniciativas relacionadas con la defensa de derechos, el fortalecimiento de redes de apoyo y la generación de espacios seguros para el activismo feminista.

Uno de los momentos más significativos del curso fue el taller sobre *soberanía alimentaria y cocina saludable*, donde las participantes reflexionaron sobre la relación entre sus prácticas alimenticias, sus condiciones socioeconómicas y las dinámicas de explotación que atraviesan sus territorios. En este espacio, la elaboración de recetas con ingredientes locales y sostenibles se resignificó como un acto político de resistencia frente a las lógicas extractivistas y neoliberales que despojan a las comunidades de sus recursos. Una de las participantes expresó: *“Cocinar con lo que tenemos, desde lo que sabemos, no solo nos da fuerza a nosotras, sino que también fortalece nuestras raíces y nos hace pensar en nuestro poder como comunidad”* (Rosy Acosta). Este testimonio evidencia cómo la formación política desde el feminismo popular logra integrar elementos prácticos y simbólicos para construir una conciencia crítica y una agencia colectiva. Inspiradas en este proceso, varias mujeres iniciaron mercados solidarios en sus barrios, donde promueven el consumo de productos locales y agroecológicos, además de talleres sobre alimentación consciente en centros comunitarios.

La economía feminista, como uno de los pilares del curso, también se consolidó como una herramienta clave para la formación política. Los talleres sobre elaboración de productos artesanales, como velas, jabones y artículos de marroquinería, proporcionaron a las participantes habilidades técnicas y permitieron abrir espacios de reflexión sobre la importancia de construir economías solidarias y sostenibles que desafíen las lógicas patriarcales y capitalistas. Muchas de las participantes comenzaron a considerar estas prácticas como una posibilidad de autonomía económica, conectando su trabajo con el bienestar colectivo. Este proceso está en sintonía con las propuestas de Coraggio (2020) y Gago (2016), quienes destacan cómo las economías populares y feministas se convierten en espacios de resistencia y creación frente a las dinámicas hegemónicas de explotación. En este sentido, algunas participantes lograron organizarse en colectivos productivos, promoviendo redes de trueque y comercio justo en sus comunidades. Tal es el caso de Sandra Montoya, quien después del curso impulsó una feria de emprendimiento feminista en su barrio, articulando esfuerzos con otras mujeres que buscan generar ingresos sin depender de empleos precarizados.

La defensa del territorio y el cuidado del cuerpo, como territorios políticos y simbólicos, también emergieron como temas centrales en la formación política. Durante los módulos finales, los talleres de *defensa personal feminista* permitieron a las participantes identificar sus cuerpos como espacios de resistencia y autonomía. Estas actividades fortalecieron su confianza individual y también les brindaron herramientas prácticas para enfrentar la violencia de género en sus entornos. Una participante compartió: “*Por primera vez siento que puedo caminar por mi barrio con más seguridad, porque sé cómo reaccionar si me siento en peligro, pero también porque ahora sé que no estoy sola*” (Daniela Ramírez). Este testimonio ilustra cómo la formación política desde el feminismo

popular trasciende la reflexión teórica para materializarse en acciones concretas que impactan la vida cotidiana. A partir de este aprendizaje, algunas mujeres impulsaron brigadas de seguridad en sus comunidades, organizando recorridos nocturnos de acompañamiento para reducir la percepción de inseguridad en el barrio y brindar apoyo a quienes se sintieran vulnerables en el espacio público.

Otro aspecto destacado de la formación política fue la creación de *espacios de aparición* (Arendt, 1993), donde las participantes pudieron expresar sus ideas, cuestionar sus realidades y construir colectivamente nuevas narrativas sobre el poder y la agencia. En este sentido, la acción formativa funcionó como un espacio de aprendizaje y como un laboratorio de experimentación política donde las mujeres pudieron resignificar sus roles y relaciones. Las facilitadoras del curso señalaron cómo estos espacios de diálogo permitieron que las participantes articularan sus experiencias personales con análisis más amplios sobre las estructuras de opresión, generando un proceso de aprendizaje bidireccional donde las mujeres se convirtieron en protagonistas activas de su formación. Como resultado, varias de ellas tomaron la iniciativa de conformar un colectivo feminista en su localidad, con el propósito de seguir promoviendo debates y actividades de formación política para otras mujeres.

Sin embargo, este proceso no estuvo exento de desafíos. Las diferencias culturales, generacionales y de acceso a recursos entre las participantes generaron tensiones que tuvieron que ser gestionadas a lo largo del curso. Estas tensiones, lejos de ser un obstáculo, se convirtieron en una oportunidad para profundizar en las reflexiones colectivas y para reconocer la diversidad como una fortaleza en la construcción de proyectos políticos compartidos. Desde esta perspectiva, la formación política desde el feminismo popular se configuró como un proceso dinámico y situado, donde las tensiones y contradicciones se

abordaron como parte integral de la experiencia. En este sentido, la consolidación de redes de apoyo fue fundamental para sostener los aprendizajes y garantizar la continuidad de los procesos de organización comunitaria.

El impacto transformador de este curso se reflejó en el crecimiento personal de las participantes y en su capacidad de incidir en sus comunidades desde la acción colectiva. El feminismo popular no fue solo un eje teórico, sino una práctica viva que permitió a las mujeres apropiarse de su autonomía, fortalecer la sororidad y consolidar estrategias de resistencia frente a las múltiples formas de violencia y exclusión que enfrentan. La generación de nuevos liderazgos comunitarios y la consolidación de espacios de organización feminista son muestra de la potencia de estos procesos formativos, demostrando que la educación popular sigue siendo una herramienta clave para la transformación social.

5.4. Impactos Transformadores en las Participantes y la Comunidad

S El impacto del **Curso de Autocuidado Personal y Colectivo desde el Feminismo Popular** trascendió las actividades formativas, generando transformaciones profundas en las participantes, tanto a nivel individual como colectivo. Aunque no se cuenta con una evidencia física actual de la encuesta realizada, los testimonios recopilados y las reflexiones de las participantes durante el curso permiten identificar cambios significativos que evidencian cómo esta experiencia modificó sus percepciones, prácticas y dinámicas en sus entornos cotidianos.

- **Cambios a Nivel Personal**

Uno de los impactos más evidentes se dio en el reconocimiento del autocuidado como una práctica política y emancipadora. Las participantes señalaron que antes del curso

concebían el autocuidado como un acto individualista, limitado a aspectos superficiales como la estética personal. Sin embargo, a través de los talleres y las reflexiones colectivas, este concepto fue resignificado, pasando a ser entendido como una estrategia para resistir las dinámicas de explotación y control patriarcal. Una de las participantes expresó:

"Ahora entiendo que cuidarme no es egoísmo, es una forma de resistir y fortalecerme para seguir luchando por mí y por mi comunidad" (Ana Ramírez).

Además, se destacó un incremento en la autoconfianza y la capacidad para tomar decisiones autónomas. Muchas mujeres compartieron que habían incorporado prácticas aprendidas durante el curso, como la elaboración de productos naturales o la aplicación de estrategias de defensa personal, en su vida cotidiana. Estas habilidades les proporcionaron mayor independencia y también reforzaron su autoestima y sentido de valía personal.

▪ **Transformaciones en las Dinámicas Familiares**

El impacto del curso también se manifestó en el ámbito familiar. Algunas participantes comentaron que las reflexiones sobre el autocuidado y la equidad de género generaron diálogos al interior de sus hogares. Temas como la corresponsabilidad en las tareas del hogar, la distribución equitativa de los recursos y el respeto por las decisiones individuales se discutieron en estos espacios, promoviendo cambios significativos en las dinámicas familiares.

Un testimonio relevante fue el de una mujer que compartió:

"Mi esposo nunca había pensado en cómo me siento al cuidar de todos menos de mí misma. Después de las charlas que tuvimos en casa, él comenzó a asumir más tareas y a valorar mi tiempo" (María Gómez).

Estos relatos demuestran cómo el impacto del curso trascendió a las participantes directas, generando cambios culturales y emocionales en sus entornos inmediatos.

▪ **Impacto en las Comunidades y Redes de Apoyo**

A nivel comunitario, el curso fomentó la creación de redes solidarias entre las participantes, quienes comenzaron a verse como un colectivo con intereses y objetivos comunes. Estas redes se convirtieron en espacios de apoyo mutuo, donde las mujeres compartían recursos, conocimientos y estrategias para enfrentar desafíos cotidianos. Por ejemplo, varias participantes organizaron grupos para elaborar productos naturales y venderlos de manera colectiva, generando ingresos adicionales y desafiando las dinámicas tradicionales del mercado laboral.

"Nunca pensé que podía hacer algo así con otras mujeres. Ahora tenemos nuestro grupo de trabajo, y no solo ganamos un poco más de dinero, sino que también nos sentimos más fuertes juntas" (Clara Pérez).

Además, las participantes comenzaron a visibilizar y denunciar situaciones de violencia de género en sus comunidades, promoviendo acciones colectivas para exigir entornos más seguros y equitativos. Este impacto refleja la articulación entre la formación política y la agencia comunitaria que el curso buscó promover desde su diseño inicial.

▪ **Reflexiones y Proyecciones**

El análisis de los impactos transformadores del curso evidencia que este no solo cumplió con su objetivo formativo, sino que generó una dinámica expansiva de transformación que tocó distintos niveles de la vida de las participantes. Sin embargo, también surgieron desafíos. Algunas mujeres señalaron que, aunque el curso les permitió identificar y cuestionar dinámicas opresivas, el cambio en sus entornos inmediatos no siempre fue fácil o bien recibido.

"En mi casa no todos entendieron los cambios que estoy haciendo. Siento que falta mucho trabajo para que los hombres también reflexionen sobre estos temas" (Daniela López).

Estos desafíos subrayan la importancia de continuar promoviendo procesos formativos que incluyan a otros actores de las comunidades y fortalezcan las alianzas entre mujeres para enfrentar resistencias estructurales.

6. Conclusiones

El curso logró resignificar el autocuidado como una práctica política, resaltando su potencial para cuestionar y transformar las dinámicas patriarcales que imponen roles de cuidado desiguales sobre las mujeres. A partir de los talleres y reflexiones, las participantes manifestaron en sus testimonios que cuidar de sí mismas y de su comunidad no es solo un acto individual, sino una forma de resistencia y acción política. Este enfoque permitió fortalecer una identidad comunitaria basada en la solidaridad, la colaboración y el reconocimiento mutuo, donde las mujeres identificaron cómo sus experiencias individuales estaban profundamente conectadas con problemáticas estructurales compartidas, como las desigualdades de género, económicas y sociales.

El proceso formativo fomentó una resignificación de los roles dentro de los entornos cotidianos de las participantes, promoviendo el autocuidado y la organización comunitaria como herramientas clave para la transformación social. Las actividades realizadas, como los talleres de economía feminista y las ferias de emprendimientos, brindaron conocimientos prácticos y funcionaron como espacios de construcción de sentido y fortalecimiento identitario. Estas experiencias incentivaron la creación de redes de apoyo que trascendieron el espacio formativo, consolidándose en dinámicas de cooperación que las participantes comenzaron a implementar en sus comunidades. Muchas de ellas expresaron que el curso les ayudó a verse como agentes de cambio, con la capacidad de liderar iniciativas colectivas orientadas hacia la justicia social y el bienestar comunitario.

Desde un enfoque feminista popular, el curso integró elementos culturales y emocionales que facilitaron la construcción de una identidad comunitaria plural y diversa. El reconocimiento y la valoración de los saberes previos de las participantes, así como los

de sus compañeras, contribuyeron a fortalecer un sentido de pertenencia y confianza mutua. Este proceso de aprendizaje colectivo consolidó una identidad política que empoderó a las participantes para enfrentar desafíos tanto personales como comunitarios. Además, las sesiones relacionadas con la seguridad, defensa personal y derechos jurídicos les proporcionaron herramientas prácticas y teóricas para enfrentar la violencia de género en diferentes ámbitos, incrementando su capacidad de protección, denuncia y acción colectiva en la esfera pública.

El enfoque de educación popular empleado en el curso resultó fundamental para conectar los contenidos con las realidades concretas de las mujeres, generando aprendizajes significativos. Aunque no se realizó una evaluación formal cuantitativa sobre su efectividad, los testimonios recopilados evidenciaron cómo las dinámicas de aprendizaje contribuyeron a fortalecer su papel como sujetas políticas. A través de talleres prácticos y discusiones colectivas, las participantes resignificaron sus experiencias individuales en relación con problemas estructurales, consolidando una visión crítica y transformadora de su realidad.

Finalmente, el curso dejó sembrada la semilla para la continuidad de los aprendizajes y la consolidación de redes comunitarias. Durante las reflexiones finales, las participantes manifestaron su compromiso de replicar los conocimientos adquiridos en sus contextos, promoviendo cambios estructurales desde una perspectiva feminista y popular. Más allá de la formación individual, este proceso reafirmó el valor de la educación popular y del feminismo comunitario como estrategias para la organización y el empoderamiento colectivo.

La sistematización de esta experiencia representó tanto un ejercicio académico como un aprendizaje significativo para quienes lo desarrollamos. A través de este proceso,

comprendimos la riqueza y complejidad de documentar prácticas sociales desde una perspectiva crítica y participativa. Uno de los principales aprendizajes fue reconocer que la sistematización no es solo un acto técnico de recolección y análisis de datos, sino un proceso profundamente reflexivo que demanda empatía, diálogo horizontal y la capacidad de interpretar las experiencias desde la mirada de quienes las protagonizan. Este ejercicio nos llevó a cuestionar nuestras propias preconcepciones y a encontrar nuevas formas de articular los saberes académicos con las prácticas comunitarias, destacando la importancia de mantener una postura abierta y receptiva ante los testimonios y vivencias compartidas.

Asimismo, este ejercicio evidenció la importancia de construir procesos más colaborativos y transparentes, donde las voces de las participantes sean registradas e integradas de manera activa en la interpretación de los hallazgos y en las decisiones sobre cómo representar el conocimiento generado. La sistematización, como metodología, nos dejó como legado la necesidad de seguir promoviendo prácticas de investigación participativa que fortalezcan la producción de saberes desde las comunidades, asegurando que los aprendizajes y reflexiones colectivas se traduzcan en herramientas efectivas para la transformación social.

7. Recomendaciones

Finalizado el documento y reflexionando sobre el proceso recorrido, se presentan las siguientes recomendaciones dirigidas a diferentes actores involucrados en la implementación y sostenibilidad de este tipo de iniciativas:

1. A las organizaciones facilitadoras y al equipo docente:

- Promover la continuidad de las redes creadas durante el curso, incentivando encuentros periódicos donde las participantes puedan compartir experiencias, consolidar aprendizajes y generar proyectos colectivos que fortalezcan la identidad comunitaria. Esto permitirá mantener vivos los vínculos formados y garantizar el acompañamiento necesario para su desarrollo continuo.
- Incorporar más conocimientos y prácticas provenientes de saberes ancestrales y comunitarios, fortaleciendo el vínculo de las participantes con su entorno cultural e histórico. Esto enriquecerá los contenidos del curso y los hará más pertinentes a las realidades locales.

2. A las instituciones sociales y gubernamentales:

- Replicar el modelo en otras comunidades, adaptando los contenidos a las realidades locales y priorizando grupos con condiciones de vulnerabilidad similares, para extender el impacto transformador del curso. Es importante asegurar la asignación de recursos y el apoyo técnico necesario para estas adaptaciones.
- Establecer colaboraciones con colectivos e instituciones afines, con el propósito de garantizar la sostenibilidad del programa y aumentar su

impacto en términos sociales y económicos. Las alianzas estratégicas permitirán ampliar el alcance y fortalecer las bases organizativas del proyecto.

3. Al Programa de Estudios Políticos y Resolución de Conflictos de la Universidad del Valle:

- Integrar la sistematización de experiencias como una herramienta metodológica fundamental en la formación de estudiantes e investigadores, promoviendo su aplicación en el análisis de problemáticas sociales y comunitarias. Esto fortalecerá la producción de conocimiento crítico y situado, alineado con los principios de la educación popular y la resolución de conflictos.
- Desarrollar espacios de articulación entre la academia y las comunidades, fomentando la vinculación de estudiantes con procesos de intervención social y fortalecimiento comunitario. La implementación de programas de investigación aplicada contribuirá a generar soluciones más pertinentes a los desafíos sociales actuales.
- Asegurar el respaldo institucional a iniciativas que integren el feminismo comunitario y la educación popular dentro del enfoque de resolución de conflictos. Esto permitirá que los procesos formativos aborden de manera integral la intersección entre género, territorio y construcción de paz, ampliando las perspectivas de análisis y acción en el programa.
- Fortalecer el enfoque interseccional en la formación académica, incentivando investigaciones y proyectos que visibilicen la diversidad de

experiencias de los actores involucrados en la resolución de conflictos.

Incorporar metodologías que permitan representar de manera más equitativa las voces y perspectivas de comunidades en situación de vulnerabilidad.

4. A los investigadores y evaluadores:

- Realizar un seguimiento a mediano y largo plazo del impacto del curso en la vida de las participantes. Es necesario evaluar cómo los aprendizajes han transformado sus prácticas de autocuidado, economías y dinámicas comunitarias, para retroalimentar futuras implementaciones con datos basados en la experiencia y mejorar continuamente el modelo.

8. Referencias

- Bauman, Z. (2007). *Comunidad: En busca de seguridad en un mundo hostil*. España: Siglo XXI.
- Casado, B., & Stronzake, J. (2015). *Los cursos latinoamericanos de la Escuela Nacional Florestan Fernandes del Movimiento de Trabajadores Sin Tierra de Brasil*.
- Chacón, L. (2015). *Formando ciudadanos y sujetos políticos desde la perspectiva del programa volver a la escuela. Aciertos y oportunidades* (Tesis de Maestría, recuperado de <http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/2104/1/Chac%C3%B3nOrtizLeidyLoren2015.pdf>).
- Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the intersection of race and sex: A black feminist critique of antidiscrimination doctrine, feminist theory and antiracist politics. *University of Chicago Legal Forum*, 1989(1), 139–167.
- Curiel, O. (2007). Crítica poscolonial desde las prácticas políticas del feminismo antirracista. *Nómadas*, (26), 92-101. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3997720>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2020). Censo Nacional de Población y Vivienda 2018. Recuperado de <https://www.dane.gov.co>
- Dañobeitia Ceballos, O. (Ed.). (2016). *Diversidad de saberes y formación política emancipadora*. Instituto Hegoa.
- Daza, M., Hoetmer, R., Foroni, N., Vargas, V., Contreras, L., & HEGOA. (2016). Diálogos de saberes y movimientos en el Perú: Apuntes sobre una experiencia parecida al tejer. *Experiencias de Formación Política en los Movimientos Sociales*, 69-128.
- Falquet, J. (2016). Pax Neoliberalia: Perspectivas feministas sobre la (re)organización de la violencia. Éditions iXe. Recuperado de <https://www.bibliotecafragmentada.org/pax-neoliberalia/>
- Freire, P. (1996). *Pedagogía del oprimido*. Recuperado de: https://brill.com/display/book/edcoll/9783657768387/B9783657768387_s061.xml
- Fundación Joxemi Zumalabe. (2015). *BORBOR(K): De saberes, tránsito y transformación popular*.
- García Landa, J. Á. (2013). *Notas sobre 'Verdad y Método' de Hans-Georg Gadamer*. Recuperado de <https://bit.ly/3Vn2Hyb>

- Gago, V. (2016). Diez hipótesis sobre las economías populares. *Crítica de la Economía Política*, (30), 179-199. Recuperado de <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/179353>
- Gago, V., Cielo, C., & Tassi, N. (2023). Economías populares: Una cartografía crítica latinoamericana. CLACSO. Recuperado de <https://biblioteca-repositorio.clacso.edu.ar/bitstream/CLACSO/248847/1/Economias-populares.pdf>
- Ghiso, A. (1998). De la práctica singular al diálogo con lo plural: Aproximaciones a otros tránsitos y sentidos de la sistematización en épocas de globalización. Medellín: FUNLAM. Recuperado de <https://bit.ly/3PAZTIX>
- Gómez Sollano, M. (2015). Educación popular, alternativas pedagógicas y sistematización de experiencias: Historia y horizontes. *Praxis & Saber*, 6(12), 129-148. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2216-01592015000200007&script=sci_arttext
- González, N. (2006-2007). Bauman, identidad y comunidad. *Estudios sobre Estado y Sociedad*, XIV(40), 179-183. Recuperado de <https://www.scielo.org.mx/pdf/espinal/v14n40/v14n40a7.pdf>
- Jara, O. H. (2018). *La sistematización de experiencias: Práctica y teoría para otros mundos posibles*. Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano - CINDE.
- López-Yepes, A., & Cuenca-Echeverry, J. (2020). Trabajo social en contextos de formación política: la práctica transformadora. *Prospectiva. Revista de Trabajo Social e Intervención Social*, 29(1), 89-106. <https://doi.org/10.25100/prts.v0i29.8707>
- Observatorio de Violencia de Cali. (2021). Informe anual sobre violencia de género en Cali. Recuperado de <https://observatorioviolenciacali.gov.co>
- Pérez, G., & Bermúdez, N. (2009). Travesía hacia el encuentro de tres mundos: Sistematización de la escuela política de mujeres Pazíficas, una experiencia de educación popular en clave de feminismo y no violencia. Santiago de Cali. Universidad del Valle. Recuperado de: <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/7271/1/7405-0417549.pdf>
- Pérez Vargas, J. J., Nieto Bravo, J. A., & Santamaría Rodríguez, J. E. (2019). La Hermenéutica y la Fenomenología en la Investigación en Ciencias Humanas y Sociales. *Civilizar Ciencias Sociales y Humanas*, 19(2), 161-176. <https://doi.org/10.22518/usergioa/jour/ccsh/2019.2/a09>

- Planeación Municipal de Cali. (2020). Informe de densidad poblacional por comunas en Cali. Alcaldía de Cali.
- Rangel Lozano, C. E. G. (2012). Las identidades comunitaria y religiosa como formas de resistencia en situaciones de conflicto. *Virajes. Revista de Antropología y Sociología*, 14(2), 231-254. Recuperado de <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/98831/1/106046.pdf>
- Ricoeur, P. (1986). *El conflicto de las interpretaciones*. Fondo de Cultura Económica.
- Ricoeur, P. (1990). *Tiempo y narración*. Taurus.
- Rodríguez, J., & Apolinar Cantor, C. (2016). Juventud y política: Desafección, desinterés y su influencia en la práctica social. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional. Recuperado de <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/685>
- Tilly, C. (2002). *Stories, identities, and political change*. Rowman & Littlefield
- Touraine, A., & Macey, D. (2000). *Can we live together?: Equality and difference*. Stanford University Press.
- Valera, S., & Pol, E. (1994). El concepto de identidad social urbana: Una aproximación entre la Psicología Social y la Psicología Ambiental. *Anuario de Psicología*, 62, 5-24. Recuperado de <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/98831/1/106046.pdf>
- Vargas Bejarano, J. C. (2009). El concepto de acción política en el pensamiento de Hannah Arendt. *Eidos*, 11, 82-107. Recuperado de <https://www.scielo.org.mx/pdf/eidos/n11a04.pdf>
- Vargas, P., & Marroquín, M. (2016). Procesos formativos político-feministas para la emancipación en Guatemala (2010-2015)
- Zapata Díaz, G. (2008). Ética narrativa en Paul Ricoeur. *Universitas Philosophica*, 25(50), 121-140. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3029457>

[illegible]

Fecha: 25 de febrero

Mujeres en Movimiento		CONTROL DE ASISTENCIA No. REGISTRO DE 2022		MINISTERIO DE CULTURA	
EVENTO: Yoga		LUGAR: 1 ^a República de Ecuador			
RESPONSABLE: Andrea R.		FECHA: 25/feb/2023		HORA: 2:00 P.M.	
No.	NOMBRE Y APELLIDOS	CORREO ELECTRÓNICO	CELULAR	FIRMA	
1	Narcisca Quira	narciscaquiras@gmail.com	316156249	Narcisca Quira	
2	Gloria Maria Magaña F	gloriamagana12@gmail.com	3153993777	Gloria Maria Magaña F	
3	Ma Socorro Ferrnandez	Socorru12311@hotmail.com	31946351	Ma Socorro Ferrnandez	
4	Alejandra Molina	alejandra45.molina@gmail.com	3113882674	Alejandra Molina	
5	Lorena Gamet	lorenagame21914@hotmail.es	301520442	Lorena Gamet	
6	Angela Maria Herrera Rodriguez	angela1983@yahoo.com	3116322011	Angela Maria Herrera Rodriguez	
7	Maidi Maria Gomez	maidenita076@gmail.com	3036003336	Maidi Maria Gomez	
8	Karin Sierra Borja	ksierra@gmail.com	318736223	Karin Sierra Borja	
9	Angie Lopez - Forayon	angielopez@unica.edu.ec	312-774-6263	Angie Lopez	
10	Laura Lopez - Forayon	laura.lopez@unica.edu.ec	315155373	Laura Lopez	
11	Gealdine Janton Garcia	gealdinejanton@gmail.com	315164023	Gealdine Janton Garcia	
12	Glenn Espinosa Bernaldo	glennespino@gmail.com	3156320155	Glenn Espinosa Bernaldo	
13	Jenny Gil Quirana	jengyquira@gmail.com	31280136	Jenny Gil Quirana	
14	Yolanda Ramos	yolandaramos1959@gmail.com	3206470458	Yolanda Ramos	
15	Claudia C. Buitrago T	solcosmico76@hotmail.com	3162999885	Claudia C. Buitrago T	
16	Eunice Torres Labio	eunice.torres95@gmail.com	3143923277	Eunice Torres Labio	
17	Daniela Torres Labio	dsanadelatorreslabio@gmail.com	3196700418	Daniela Torres Labio	
18	Angelo Patricia Villanueva Araque	angela.villanueva@hotmail.com	3112024960	Angelo Patricia Villanueva Araque	
19	Maribel Hernandez			Maribel Hernandez	
20	Erika Paurar Mideros	erikapaurarmideros@gmail.com	3153117655	Erika Paurar Mideros	

Mujeres en Movimiento		CONTROL DE ASISTENCIA No. REGISTRO DE 2022		MINISTERIO DE CULTURA	
EVENTO: Yoga		LUGAR: 1 ^a República de Ecuador			
RESPONSABLE: Andrea R.		FECHA: 25/feb/2023		HORA: 2:00 P.M.	
No.	NOMBRE Y APELLIDOS	CORREO ELECTRÓNICO	CELULAR	FIRMA	
1	Karla Candana	karla.candana@gmail.com	3153437773	Karla Candana	
2	Miguelina Quirana	miguelinaquirana@gmail.com	318252241	Miguelina Quirana	
3	Esthera Alejandra Pluma	isagloca6113@gmail.com	3143558244	Esthera Alejandra Pluma	
4	Diana Carolina Cauce Buitrago	Kritofca2015@gmail.com	3187107997	Diana Carolina Cauce Buitrago	
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

Fecha: 25 de marzo



FECHA: 25/03/23		LINGUA: <i>inc</i> <i>curatorial</i>		NOMBRE DEL EVENTO		Tema: <i>Naturey Simexon</i> <i>Natural</i>	
-----------------	--	---	--	-------------------	--	--	--

CUBA
NOVIEMBRE

Identificación	Nombre	Apellido	Edad	Género	Email	Teléfono	Barrio	Comuna
1114 812106	Alexander Juvani	de la Cruz	19	M	alexander.juvani@unla.cl	3125411463	La Playa	18
1000496814	Juan Sebastian	Castaño	21	M	Juan Sebastian.Castaño@unla.cl	3125411463	Comuneros 1	15
31-285160	María Lucía	Barroca	65	F	maria.lucia.barroca@unla.cl	3125411463	Luzón	7
19101593	Rodrigo Soria	De la Cruz	60	M	rodrigo.soria@unla.cl	3125411463	Quilón	10
21412822	Glennys	Alvarado	49	F	glennys.alvarado@unla.cl	3125411463	St. Carlos	
61-215251	Miguel Ángel	Comas	54	F	miguel.angel.comas@unla.cl	3125411463	Alta Hornandía	2
31-202365	Margarita Pineda	Pineda	65	F	margarita.pineda@unla.cl	3125411463	Obispo	7
1-66176797	Alejandro Ochoa	Ochoa	29	F	alejandro.ochoa@unla.cl	3125411463	Alameda	9
11606124	Ekila Magaña	Magaña	19	F	ekila.magaña@unla.cl	3125411463	Aguacate	
31946351	María Soledad	Teniente	62	F	maria.soledad.teniente@unla.cl	3125411463	Monte Lito	
29723157	Astirid	Tales	43	F	astirid.tales@unla.cl	3125411463	Soral	5
113067781	Jenny Carolina	Quintero	35	F	jenny.carolina.quintero@unla.cl	3125411463	Unión de Universidades	16
1006052130	Alejandro Hidalgo	Molina	19	F	alejandro.hidalgo@unla.cl	3125411463	Belalcázar	
16636343	Flavio Reyes		68	M	flavio.reyes@unla.cl	3125411463	Sena	5
312069111	Leidy Yara	Sánchez	39	F	leidy.yara.sanchez@unla.cl	3125411463	Buena Vista	



JAC		NOMBRE DEL EVENTO	Medicina y Sanación
FECHA: 25/03/23	LUGAR	Guayaquil	TEMA: Natural: Ombú.

CIUDAD EN
MOVIMIENTO

[illegible]

Fecha: 13 de abril



NOMBRE DEL EVENTO		
FECHA: Ab 13-23	LUGAR: Unicatolica Melendez	Taller economia Feminista

CIUDAD en MOVIMIENTO

Identificación	Nombre	Apellido	Edad	Género	Email	Teléfono	Barrio	Comuna
110752334	Veronica Ruiz	Ruiz	24	Mujer	veronicaruiz1999@gmail.com	3204335710	Silve	20
1151967926	Cristian Pallas	Mora	24	Hombre	cristianpallas2019@gmail.com	3204666289	Alfonso Lopez	7
1111961757	Daniela Ramirez	Rojas	26	Mujer	ramirezrojas.daniela@gmail.com	3203812422	Ciudad de la...	27
14838468	John E. Quisti	Velazquez	42	Hombre	johnquisti@unicatolica.edu.co	3183207147	Calle del Lili	17
1193959274	Wanda Estelaza	Bolanta Ruiz	23	Mujer	wanda.bolanta@gmail.com	3153260786	Compartir	21
114320555	Daniela Sanchez	Sanchez Diaz	21	Mujer	daniela.sanchez@unicatolica.edu.co	3149749999	Rio Tejada	Carra
100676719	Manoel Andrea	Diaz	23	Mujer	Manoel.diaz@unicatolica.edu.co	3057913511	Ciudad Cordoba	15
10058774	Vanessa Perez	Florez	22	Mujer	Vanessa.Perez@unicatolica.edu.co	3187134038	Los Barrios	5
1103520668	Angelica Villegas	Villegas	23	F	angelicavillegas@unicatolica.edu.co	3164605774	Floralia	6
1008139395	Isa M. Pina	Ceballos	22	Mujer	Isa.pina@unicatolica.edu.co	3187111411	Jamundi-Villalba	
100588559	Melina Carole M	Carales Mora	22	F	melinacarales22@gmail.com	3177161197	Caracas - Norte	
100605374	Valencia Gomez A.	Gomez A.	22	F	gomezvalencia@unicatolica.edu.co	320497232	Ciudad Real	

Fecha: 22 de abril



NOMBRE DEL EVENTO		
FECHA: 22/04/23.	LUGAR: IE Republica de Ecuador	TEMA: Derechos Sexuales y Reproductivos: Conquistando mi Valsa

CIUDAD en MOVIMIENTO

Identificación	Nombre	Apellido	Edad	Género	Email	Teléfono	Barrio	Comuna
1006188230	Dalia Yasuri	Chabari N.	24	F	daliayasuri11@hotmail.com	3123724764	Cana Verde	
31444993	Abria Alexandra	Peraza	57	F	isagloca0113@gmail.com	304338219	Alameda	9
33'955.664	Isabel E. Gaitan		82	F	isagloca0113@gmail.com	3015358656	Alameda	9
3108.332.383	Diana Caracho P.		19	F	Kritoca.2019@gmail.com	3187130297	Alameda	9
66807478	Granatiana Lopez	Vargas	53	F	anaculacabellon@gmail.com	3148684436	Riofama	5
6682504	Mareli Mejias	Mejias	54	F	marelimejias@gmail.com	3136008336	Alto de Nariandora	2
11446144	Glora Magaña	Magaña	29	F	gloriamaga2@gmail.com	316901204	A Guacatán	
31846361	Socorro	Fernandez	62	F	socorro1102@gmail.com	315472908	Monteblanco	
114397650	Maria de la	Valencia	26	F	maria.mar.valencia@certificad@unicatolica.edu.co	3146257957	Puerto	9
2238793	Rosy Acosta	Acosta	74	F	avvarosa49@gmail.com	318087668	Troncal	5
31302365	Magarita	Pitel	65	F	institutoroskila@gmail.com	3045633197	Obero	9
66853945	Erika	Pauzer M.	50	F	erikapauzermendez@gmail.com	3188117653	Guayagüil	9

Fecha: 20 de mayo

NOMBRE DEL EVENTO		Módulo 2
FECHA: 20 mayo 2023	LUGAR: Guayaquil, Escuela	TEMA: Autocuidado

Identificación	Nombre	Apellido	Edad	Género	Email	Teléfono	Barrio	Comuna
1111594530	Edgar	Correa	17	M	edgarcorrea12@gmail.com	315669353	Rep. Isaac	16
38613993	Prima	Martinez	39	F	lucacuprema@gmail.com	300502075	El Prado	
29433091	Jainith	Tabor	59	F	jainith.tabor.martinez@gmail.com	311605165	Jumundi	
31522280	Suly	Tobur R.	57	F	sulytobur156@gmail.com	314415042	Suly R. R.	9
	Camila	montilla	2	F			CAMILA	9
6182584	Havali Natalia	Hestia	54	F	mayekavali07@gmail.com	323603336	Altos Naranjos	2
116688230	Dalia Yasari	Cordoba	24	F	forero.daliayasari@hotmail.com	312324364	Chm verde	12
11444206	Alexander	Purari	19	M	alexander.purari@gmail.com	315449059	Nelizar	19
1151969179	Isabella A	Arce	24	F	arce.isabella@gmail.com	3152811406	Bretaña	17
30554424	Sébastien	Gale	22	M	jean-sebastien.gale@gmail.com	3045094866	Comuneros +	15
	Yolanda	Ramos		F	Yolanda.rrs@b3egm.com	326470150	Guayaquil	9
110785550	Juan Pio	Escobedo	14	M	juanpioescobedo@yahoo.com	31539338	El Limonar	
	Soray	Caicedo	13	F	Soray.caicedo334@gmail.com	3204185501	Cedales	

Fecha: 3 de junio



NOMBRE DEL EVENTO		Autocuidado: Elaboración de ungüentos.
FECHA: 03/06/23	LUGAR: 1ª República de Ecuador	TEMA:

CIUDAD EN MOVIMIENTO

Identificación	Nombre	Apellido	Edad	Género	Email	Teléfono	Barrio	Comuna
	Aracelio	Palacios	15	Mujer	aribricellthy@gmail.com		San Pedro	11
	Yolanda	Ramos		Mujer	Yolanda.rrs@b3egm.com	326470150	Guayaquil	9
	Alana	Dalein		M	alana.dalein@gmail.com	323369796		11
	Miriam	Hendosa	62	Mujer	silmesa1937@hotmail.com		Alameda	9
	Maria Fernanda	Cerna Vargas	53	F	mariafernandacerna@hotmail.com	318361212	San Fortulera	11
	Erina Pausar M.		50	F	erina.pausar@gmail.com	318847653	Guayaquil	9
	Pablo Ochoa	Mora	44	F	p.ochoamora@hotmail.com	318341495	Junin	9
	Yusito Padilla	Hecio	85	F		321530552	San Rafael	3
	Myzelene Duenas de Rueda		75	F	myzelene489@gmail.com	318755822	El Limonar	9
	Juan Sebastian Gale		22		Juan Sebastian Gale@gmail.com	3045094866	Comuneros +	15
	Kara Caicedo		20	F	Kara.caicedo@unm.edu.co	31837004	La Bana	8

Fecha: 17 de junio



FECHA:	Junio 17 23.	LUGAR	Fundación	NOMBRE DEL EVENTO	Formación de líderes	TEMA:	Atrevimiento Talleres de Discernimiento.
--------	-----------------	-------	-----------	-------------------	----------------------	-------	--

CIUDAD DE
MOVIMIENTO

Identificación	Nombre	Apellido	Edad	Género	Email	Teléfono	Barrio	Comuna
31.893.442	Hiryan	Mendoza	62	F.	silmesa1933@hotmail.com	316658444	Alameda	9
	Erika	Paucar	50	F	erikapaucar@gmail.com	318817633	Guayquil	9
	Maria	Trejos	30	F	mdatrejos@hotmail.com	323520373	Rep. Israel	16
202346	Vanis	Arriagala	39	F	sdcavajal@gmail.com	312358433	Alameda	19
	Rafaela	Arriagala		F	sdcavajal@gmail.com	312358433	Alameda	19
3199002	NELLY BANGUELA		54	F		301202992	VALLEJO	
31.97572	M. Nicolás Gudi	Spina	56	F	juanpangudi@gmail.com	310505706	Nacupal	3
31980226	María Ingrid	VARAS	55	F	joanin@bolivia.net	3191008	Varas	3
31980226	Andrea Litch	Atherton	23	F	villalazlitch2000@gmail.com	316668777	Azuaga	3
	Yolanda	RAMOS		F	Yolandaramos@gmail.com	326647015	Guayquil	9
330835733	Diana C.	Caicedo P.	49	F	Kritica2015@gmail.com	338701237	Alameda	9
73944933	Gloria Alexandra	Arizaga Galán	57	F	isagloria13@gmail.com	3083558249	Alameda	9
30935664	Maria Isabel	Priztan	82	F	isaglovica@gmail.com	3015358656	Alameda	9
34532513	Bludi Rotascani	Ante	86	F		3154420742	Alameda	9
50611-32	Natalia Wachs	Wachs	51	F	Celina-vor216@gmail.com	3122718152	Alameda	9



NOMBRE DEL EVENTO			
FECHA:	LUGAR:	TEMA:	

Ciudad de
Movimiento

[illegible]

Anexo 2. Propuesta inicial del Curso de Autocuidado Personal y Colectivo

desde el Feminismo Popular

MÓDULO INTRODUCTORIO

Sesión 1: Presentación del curso, contenidos y metodología

Fecha: 12 de febrero

Objetivo: Familiarizar a las participantes con el curso, su metodología y contenidos; fomentar un espacio de confianza y participación colectiva.

Guía de trabajo:

1. **Inicio** (20 minutos):
 - Dinámica de integración: Rueda de presentaciones. Las participantes mencionan su nombre, qué esperan del curso y un elemento simbólico que las representa como mujeres.
2. **Introducción al curso** (30 minutos):
 - Presentación de los objetivos, módulos y metodología del curso.
 - Entregar una hoja de ruta con las sesiones y fechas.
 - Explicación de la importancia del autocuidado personal y colectivo desde el feminismo popular.
3. **Construcción colectiva** (40 minutos):
 - Pregunta disparadora: "¿Qué entendemos por autocuidado colectivo?"
 - Construcción de acuerdos grupales: respeto, participación y cuidado mutuo.
4. **Cierre** (10 minutos):
 - Reflexión grupal: "¿Qué me llevo hoy?"
 - Recordatorio de la próxima sesión.

Sesión 2: Cuidado, mujeres y sociedad

Fecha: 26 de febrero

Objetivo: Reflexionar sobre el papel del cuidado en la vida de las mujeres y su relación con la estructura social.

Guía de trabajo:

1. **Inicio** (15 minutos):
 - Dinámica breve: "El cuidado en mi vida". Cada participante menciona un acto de cuidado reciente que haya realizado o recibido.
2. **Discusión guiada** (30 minutos):
 - Pregunta: "¿Por qué las mujeres asumen los roles de cuidado en la sociedad?"
 - Facilitar un diálogo abierto sobre las cargas de cuidado y su impacto en las mujeres.
3. **Trabajo en grupos** (30 minutos):

- Dividir a las participantes en subgrupos y asignarles preguntas específicas, como:
 - ¿Qué significaría compartir el cuidado?
 - ¿Cómo se ve el autocuidado en mi día a día?
 - Compartir conclusiones en plenaria.
4. **Cierre** (15 minutos):
- Reto para la siguiente sesión: Identificar tres momentos de autocuidado personal o colectivo durante la semana.

MÓDULO 1: SANACIÓN, MEDICINA NATURAL Y ANCESTRAL

Sesión 3: Práctica de yoga y reconocimiento del cuerpo

Fecha: 12 de marzo

Materiales: Poema de Rupi Kaur.

Objetivo: Reconectar con el cuerpo desde la conciencia y el movimiento, reflexionando sobre el autocuidado físico y emocional.

Guía de trabajo:

1. **Inicio** (15 minutos):
 - Lectura del poema de Rupi Kaur.
 - Reflexión guiada: ¿Qué emociones o ideas evoca el poema?
2. **Práctica de yoga** (40 minutos):
 - Clase guiada de yoga enfocada en el reconocimiento corporal.
 - Ejercicios de respiración consciente y posturas simples.
3. **Reflexión individual** (20 minutos):
 - Cada participante escribe en su diario reflexivo:
 - ¿Qué descubrí sobre mi cuerpo hoy?
 - ¿Cómo puedo cuidar mejor mi cuerpo?
4. **Cierre** (10 minutos):
 - Compartir en grupo (voluntariamente): Una palabra que describa cómo se sintieron durante la sesión.

Sesión 4: Taller de cocina saludable (batidos) y soberanía alimentaria

Fecha: 26 de marzo

Objetivo: Introducir la importancia de una alimentación saludable como base para el autocuidado y reflexionar sobre la soberanía alimentaria.

Guía de trabajo:

1. **Inicio** (15 minutos):
 - Pregunta inicial: "¿de dónde vienen los productos que comemos?"
2. **Taller práctico** (45 minutos):
 - Preparación de diferentes tipos de batidos saludables, utilizando ingredientes locales y naturales.
 - Explicación breve sobre los beneficios de cada ingrediente.
3. **Reflexión grupal** (20 minutos):
 - Diálogo: "¿Qué relación tiene la soberanía alimentaria con nuestro autocuidado?"
 - Introducir el concepto de soberanía alimentaria y su impacto en las mujeres y las comunidades.
4. **Cierre** (10 minutos):
 - Cada participante propone un cambio en su alimentación que pueda implementar durante la semana.

Sesión 5: Elaboración de oleatos, aceites medicinales y tinturas madre

Fecha: 9 de abril

Materiales: Relatos sobre sexualidad y maternidad.

Objetivo: Aprender técnicas de elaboración de productos naturales para el cuidado personal y reflexionar sobre el vínculo entre el autocuidado y las experiencias de sexualidad y maternidad.

Guía de trabajo:

1. **Inicio** (20 minutos):
 - Lectura de un relato sobre sexualidad o maternidad.
 - Reflexión guiada: ¿Qué relación tiene mi cuerpo con las narrativas que escuché?
2. **Taller práctico** (60 minutos):
 - Elaboración de oleatos y aceites medicinales utilizando plantas tradicionales.
 - Breve explicación sobre las propiedades de las plantas seleccionadas.
3. **Discusión en parejas** (20 minutos):
 - Pregunta guía: "¿Cómo estos saberes ancestrales fortalecen nuestra autonomía?"
4. **Cierre** (10 minutos):
 - Espacio de agradecimiento por los conocimientos compartidos.

Sesión 6: Salud sexual y derechos reproductivos de las mujeres

Fecha: 23 de abril

Materiales: Lectura de *La violación* de Pilar Quintana.

Objetivo: Reflexionar sobre la salud sexual, los derechos reproductivos de las mujeres y cómo estos se relacionan con el autocuidado y la autonomía.

Guía de trabajo:

1. **Inicio** (15 minutos):
 - Lectura en voz alta (o individual) del texto *La violación* de Pilar Quintana.
 - Pregunta inicial: "¿Cómo aborda el texto la vulnerabilidad de los derechos sexuales de las mujeres?"
2. **Discusión grupal** (40 minutos):
 - Facilitar una conversación abierta sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Qué factores limitan la salud sexual y reproductiva de las mujeres en nuestras comunidades?
 - ¿Qué podemos hacer para defender nuestros derechos en estos ámbitos?
3. **Dinámica de derechos** (30 minutos):
 - Crear un cartel colectivo donde se escriban los derechos sexuales y reproductivos fundamentales.
 - Incorporar frases como "Mi cuerpo, mi decisión".
4. **Cierre** (15 minutos):
 - Cada participante escribe en una hoja: "Una acción concreta que puedo hacer para proteger mis derechos".

MÓDULO 2: AUTOCUIDADO Y CUIDADO PERSONAL

Sesión 7: Elaboración de jabones naturales a través de plantas medicinales

Fecha: 7 de mayo

Materiales: *¡Sea por Dios y venga más!* de Laura Esquivel.

Objetivo: introducir el autocuidado como pilar fundamental para la construcción de sujetas sociales y políticas de la comuna 9 de Santiago de Cali.

Guía de trabajo:

1. **Inicio** (20 minutos):
 - Lectura del fragmento de Laura Esquivel.
 - Reflexión grupal: "¿Cómo las tradiciones y prácticas ancestrales influyen en nuestro bienestar hoy?"
2. **Taller práctico** (60 minutos):
 - Introducción a las propiedades de las plantas seleccionadas.
 - Elaboración paso a paso de jabones naturales.
 - Explicación sobre los beneficios de cada planta utilizada.
3. **Espacio de conexión-Juego de roles** (20 minutos):
 - Con base en el texto de Laura Esquivel "¡Sea por Dios y venga más!" se conforman tres grupos para realizar un dramatizado. Se solicita a las mujeres a participar asumiendo los roles que desempeña cada personaje de la historia. Luego, se procede a realizar el dramatizado.
4. **Cierre** (10 minutos):
 - Reflexión: ¿Cómo el autocuidado puede ser un acto político y de resistencia?

Sesión 8: Elaboración de maquillaje nutricosmético y herbal

Fecha: 21 de mayo

Objetivo: Promover la elaboración de productos de belleza naturales y sostenibles, mientras se reflexiona sobre los estándares de belleza impuestos.

Guía de trabajo:

1. **Inicio** (15 minutos):
 - Pregunta: "¿Qué significa la belleza para ti?"
 - Reflexión sobre cómo los estándares de belleza afectan nuestra autoestima.
2. **Taller práctico** (60 minutos):
 - Introducción a los ingredientes y sus propiedades.
 - Elaboración de maquillaje herbal (labiales, polvos o rubores naturales).
 - Demostración de cómo aplicar estos productos.
3. **Debate grupal** (30 minutos):
 - Tema: "Belleza natural vs. imposiciones sociales: ¿cómo equilibrar nuestro cuidado?"
4. **Cierre** (15 minutos):
 - Reflexión: "¿Cómo el maquillaje puede ser una herramienta de autocuidado y no de opresión?"

Sesión 9: Elaboración de ungüentos medicinales

Fecha: 18 de junio

Objetivo: Enseñar la preparación de ungüentos naturales para el cuidado de la piel y promover el uso de alternativas sostenibles.

Guía de trabajo:

1. **Inicio** (10 minutos):
 - Breve introducción sobre la historia y usos de los ungüentos medicinales.
 - Pregunta: "¿Qué enfermedades o dolencias comunes tratarías con un ungüento natural?"
2. **Taller práctico** (60 minutos):
 - Proceso de selección de plantas y aceites esenciales.
 - Demostración y práctica de elaboración de ungüentos.
3. **Discusión en pequeños grupos** (20 minutos):
 - Pregunta: "¿Cómo estos conocimientos ancestrales refuerzan nuestra autonomía?"

4. **Cierre** (10 minutos):

- Cada participante escribe un uso potencial para su ungüento en el ámbito familiar o comunitario.

Sesión 10: Elaboración de desodorante natural (carbón activado)

Fecha: 2 de julio

Objetivo: Aprender técnicas de elaboración de productos para el cuidado personal que sean respetuosos con el cuerpo y el medio ambiente.

Guía de trabajo:

1. **Inicio** (15 minutos):
 - Reflexión grupal: "¿Qué químicos usamos a diario en productos comerciales, y cómo afectan nuestro cuerpo?"
2. **Taller práctico** (60 minutos):
 - Explicación de los ingredientes utilizados, destacando los beneficios del carbón activado.
 - Elaboración del desodorante natural paso a paso.
3. **Reflexión colectiva** (20 minutos):
 - Compartir ideas sobre cómo reducir el uso de productos químicos en el cuidado personal.
4. **Cierre** (15 minutos):
 - Cada participante menciona un hábito sostenible que planea adoptar tras esta sesión.

Sesión 11: Shampoo natural para el cabello, género y estereotipos de género

Fecha: 6 de agosto

Objetivo: Reflexionar sobre los estereotipos de género y su impacto en el cuidado del cabello, mientras se elabora shampoo natural.

Guía de trabajo:

1. **Inicio** (20 minutos):
 - Reflexión grupal: "¿Qué simboliza el cabello en nuestra identidad?"
 - Conversación sobre estereotipos de género relacionados con el cabello (por ejemplo, cabello largo en mujeres como sinónimo de feminidad).
2. **Taller práctico** (60 minutos):
 - Elaboración de shampoo natural utilizando plantas y aceites esenciales.
 - Explicación sobre la importancia de evitar productos químicos dañinos.
3. **Discusión grupal** (20 minutos):
 - Tema: "¿Cómo rompemos los estereotipos de género a través de prácticas cotidianas?"
4. **Cierre** (10 minutos):

- Reflexión escrita: "¿Qué significa para mí cuidar mi cabello desde una perspectiva consciente y libre de estereotipos?"

MÓDULO 3: SEGURIDAD Y DEFENSA PERSONAL FEMINISTA

Sesión 12: Elaboración de elementos de protección y cuidado

Fecha: 18 de agosto

Materiales: Historia de resistencia de la mujer Nasa (relato de tesis Stephania).

Objetivo: Introducir estrategias de protección personal a través de la elaboración de elementos útiles y reflexionar sobre las resistencias femeninas.

Guía de trabajo:

1. **Inicio** (20 minutos):
 - Lectura o narración del relato de la mujer Nasa.
 - Preguntas para la reflexión:
 - ¿Qué inspira esta historia sobre la resistencia femenina?
 - ¿Cómo podemos aprender de estas estrategias para nuestra protección?
2. **Taller práctico** (60 minutos):
 - Introducción a la elaboración de elementos simples de protección personal (por ejemplo, silbatos, kits básicos de emergencia o brazaletes simbólicos).
 - Proceso guiado para la creación de los elementos, destacando su utilidad.
3. **Discusión grupal** (20 minutos):
 - Tema: "Protección y autocuidado: ¿Cómo podemos protegernos mientras cuidamos a las demás?"
4. **Cierre** (10 minutos):
 - Reflexión escrita: "Un acto de resistencia que quiero incorporar en mi vida cotidiana".

Sesión 13: Taller de defensa personal feminista

Fecha: 3 de septiembre

Objetivo: Enseñar técnicas básicas de defensa personal desde una perspectiva feminista y de empoderamiento.

Guía de trabajo:

1. **Inicio** (15 minutos):
 - Reflexión inicial: "¿Qué emociones me genera pensar en la defensa personal?"
 - Espacio para compartir temores y expectativas.
2. **Taller práctico** (90 minutos):

- Introducción a la defensa personal feminista: herramientas físicas y mentales para la autoprotección.
 - Técnicas básicas de escape, defensa y disuasión en situaciones de riesgo.
3. **Cierre** (15 minutos):
- Dinámica: Cada participante comparte una sensación o aprendizaje clave de la sesión.

Sesión 14: Rutas jurídicas para defender los derechos de las mujeres

Fecha: 17 de septiembre

Objetivo: Conocer las rutas legales disponibles para las mujeres frente a situaciones de violencia de género.

Guía de trabajo:

1. **Inicio** (20 minutos):
 - Pregunta inicial: "¿Conozco las rutas legales disponibles en mi comunidad para protegerme?"
 - Recopilación de ideas previas en una lluvia de ideas.
2. **Presentación teórica** (40 minutos):
 - Explicación de las rutas jurídicas en casos de violencia de género, acoso y discriminación.
 - Uso de casos prácticos y ejemplos reales.
3. **Dinámica en grupo** (30 minutos):
 - Simulación de escenarios donde las participantes identifican la ruta jurídica adecuada y los pasos a seguir.
4. **Cierre** (10 minutos):
 - Entregar un folleto con las rutas y contactos clave en la región.

Sesión 15: Seguridad informática

Fecha: 1 de octubre

Objetivo: Proveer herramientas básicas para proteger la privacidad y la seguridad personal en el entorno digital.

Guía de trabajo:

1. **Inicio** (15 minutos):
 - Pregunta inicial: "¿Qué riesgos identifico en mi vida digital?"
 - Reflexión sobre las amenazas digitales y su impacto.
2. **Presentación práctica** (60 minutos):
 - Conceptos básicos de seguridad informática: contraseñas seguras, navegación privada y reconocimiento de amenazas (phishing, malware, etc.).
 - Introducción a herramientas útiles, como autenticación en dos pasos y encriptación de mensajes.
3. **Dinámica grupal** (30 minutos):

- Taller práctico: Cada participante implementa una medida de seguridad digital en su teléfono o computadora.
4. **Cierre** (15 minutos):
 - Reflexión: "¿Qué cambios implementaré en mi vida digital para sentirme más segura?"

Sesión 16: Taller sobre violencias basadas en género y el derecho a habitar la ciudad

Fecha: 15 de octubre

Objetivo: Analizar las violencias de género en los espacios públicos y reflexionar sobre el derecho de las mujeres a habitar la ciudad con seguridad.

Guía de trabajo:

1. **Inicio** (20 minutos):
 - Dinámica inicial: "Mapa de la ciudad". Las participantes marcan en un mapa los lugares donde se sienten seguras o inseguras.
2. **Presentación teórica** (40 minutos):
 - Tipos de violencias basadas en género en el espacio público.
 - Introducción al concepto de derecho a la ciudad desde una perspectiva feminista.
3. **Trabajo en grupos** (30 minutos):
 - Análisis de casos prácticos: Las participantes discuten posibles soluciones para situaciones de acoso en espacios públicos.
4. **Cierre** (15 minutos):
 - Reflexión grupal: "¿Qué acciones podemos tomar para hacer nuestras ciudades más seguras?"

MÓDULO 4: ALTERNATIVAS DE PRODUCCIÓN Y CONSUMO

Sesión 17: Tejido en croché

Fecha: 26 de octubre

Objetivo: Fomentar la creatividad y la expresión personal mediante técnicas de tejido en croché, vinculándolas con el autocuidado y la sostenibilidad.

Guía de trabajo:

1. **Inicio** (20 minutos):
 - Introducción breve sobre el significado histórico y cultural del tejido como herramienta de resistencia y expresión femenina.
 - Reflexión grupal: "¿Qué representa el tejido en mi vida o en mi familia?"

2. **Taller práctico** (70 minutos):
 - Demostración inicial de técnicas básicas de croché, especialmente la técnica de punto medio.
 - Las participantes comienzan a elaborar un proyecto sencillo un monedero.
3. **Espacio de conexión** (20 minutos):
 - Las participantes comparten cómo se sienten al realizar una actividad manual.
4. **Cierre** (10 minutos):
 - Reflexión: "Una palabra que describa lo que significó esta experiencia para mí".

Sesión 18: Elaboración de velas

Fecha: 12 de noviembre

Objetivo: Aprender a fabricar velas como una práctica artesanal que refuerce el autocuidado y pueda convertirse en una fuente de ingreso.

Guía de trabajo:

1. **Inicio** (15 minutos):
 - Pregunta inicial: "¿Qué simbolizan las velas para ti? ¿Qué emociones te generan?"
2. **Taller práctico** (70 minutos):
 - Introducción a los materiales necesarios y sus propiedades.
 - Elaboración de velas en gel con aromas y elementos que simbolicen algo de la vida de la mujer que lo elabora.
 - Personalización de las velas con colores y aromas seleccionados por cada participante.
3. **Reflexión grupal** (25 minutos):
 - Pregunta: "¿Cómo podemos transformar una práctica artesanal en una herramienta de ingreso económico?"
4. **Cierre** (10 minutos):
 - Cada participante comparte qué haría con las velas que elaboró (uso personal, regalo, venta, etc.). Al final de la sesión se deja la invitación a pensar en el 25 N, fecha conmemorativa del día internacional contra la no violencia hacia la mujer.

Sesión 19: Elementos básicos de marroquinería

Fecha: 19 de noviembre

Objetivo: Introducir técnicas básicas de trabajo con cuero o materiales sintéticos, fomentando la creatividad y el desarrollo de habilidades productivas.

Guía de trabajo:

1. **Inicio** (15 minutos):

- Breve historia sobre la marroquinería como una práctica artesanal en diferentes culturas.
- Reflexión grupal: "¿Por qué es importante saber de dónde viene lo que consumimos y bajo qué prácticas se produce la mercancía que compramos?"
- 2. **Taller práctico** (80 minutos):
 - Explicación y demostración de herramientas básicas para trabajar con cuero o materiales similares.
 - Creación de un monedero.
- 3. **Espacio de exploración** (20 minutos):
 - Las participantes pueden experimentar con técnicas personalizadas o realizar ajustes en sus diseños.
- 4. **Cierre** (5 minutos):
 - Reflexión escrita: "¿Qué aprendí hoy y cómo puedo aplicar este conocimiento en mi vida cotidiana o laboral?"

Sesión 20: Taller de economía feminista

Fecha: 3 de diciembre

Objetivo: Introducir los principios de la economía feminista y reflexionar sobre alternativas de producción y consumo que beneficien a las mujeres y sus comunidades.

Guía de trabajo:

1. **Inicio** (20 minutos):
 - Dinámica inicial:
 - Reflexión grupal: "¿Cómo influye esta distribución en mi bienestar y en mi autonomía?"
2. **Presentación teórica** (40 minutos):
 - Introducción a los principios de la economía feminista: cuidado, sostenibilidad y distribución equitativa de recursos.
 - Ejemplos prácticos de alternativas económicas sostenibles y solidarias.
3. **Trabajo en pequeños grupos** (30 minutos):
 - Crear una propuesta colectiva para implementar prácticas de economía feminista en su entorno (familia, comunidad, emprendimientos).
4. **Cierre** (10 minutos):
 - Reflexión grupal: "Un compromiso personal para aplicar la economía feminista en mi vida diaria".

Feria de Emprendimientos

Fecha: evento cancelado por falta de gestión

Objetivo: Exhibir los productos elaborados durante el curso y generar un espacio para compartir experiencias, aprender sobre emprendimientos y fomentar la autonomía económica.

Guía de trabajo:

1. **Preparativos previos:**
 - Organización del espacio de la feria (distribución de mesas, asignación de roles).
 - Invitar a miembros de la comunidad y redes de apoyo para participar en la feria.
2. **Durante la feria:**
 - Cada participante presenta y expone sus productos (jabones, ungüentos, velas, bordados, etc.).
 - Espacios de intercambio y venta de productos.
3. **Reflexión final** (15 minutos al cierre):
 - Pregunta grupal: "¿Qué significó para mí compartir mis creaciones con la comunidad?"

CIERRE Y CLAUSURA

Sesión 21: Evaluación

Fecha: 9 de diciembre

Objetivo: Evaluar el impacto del curso, identificar aprendizajes y recoger propuestas de mejora para futuros proyectos.

Guía de trabajo:

1. **Inicio** (10 minutos):
 - Dinámica breve: Cada participante menciona una palabra que describa su experiencia en el curso.
2. **Evaluación escrita** (30 minutos):
 - Entrega de una encuesta anónima con preguntas abiertas y cerradas:
 - ¿Qué aprendí en este curso?
 - ¿Qué aspectos puedo aplicar en mi vida cotidiana?
 - ¿Qué sugerencias tengo para futuros cursos?
3. **Discusión grupal** (30 minutos):
 - Espacio para compartir aprendizajes y emociones finales.
4. **Cierre** (10 minutos):
 - Agradecimientos y entrega de certificados de participación.

5. Sesión 22: Acto de clausura

Fecha: 9 de diciembre

Objetivo: Celebrar los logros alcanzados y cerrar el curso con un acto simbólico de unión y agradecimiento.

Guía de trabajo:

1. **Inicio** (10 minutos):
 - Dinámica de cierre: Cada participante menciona lo que más valoró del curso.

2. **Acto simbólico** (20 minutos):
 - Actividad de unión, como encender velas en círculo o plantar un árbol.
3. **Cierre festivo** (30 minutos):
 - Espacio para compartir alimentos y celebrar el esfuerzo colectivo.

Anexo 3. Vídeos del proceso

Videos mujeres en movimiento youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=m82RZSF5B8A>

<https://www.youtube.com/watch?v=o508Bq0XBI>