

Propuesta Pedagógica: Escuela de Formación en amor propio y autocuidado para mujeres de las zonas urbano-periféricas como herramienta para la prevención y abordaje de violencias contra las mujeres

Tesis de investigación presentada como requisito para optar al título de:  
Licenciada en Educación comunitaria con énfasis en Derechos Humanos

Modalidad: Trabajo monográfico

Autoras:

Maritza Buitrago García

Leydi Celmira Sánchez Morantes

Directora:

Johanna Maritza Huepa Salcedo

Magíster en Derechos humanos y Democracia en América Latina

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación

Departamento de Psicopedagogía

Licenciatura en Educación comunitaria con énfasis en Derechos Humanos

Bogotá D.C., Colombia

2024

## Resumen

El proyecto de grado titulado *Propuesta Pedagógica: Escuela de Formación en amor propio y autocuidado para mujeres de las zonas urbano-periféricas como herramienta para la prevención y abordaje de violencias contra las mujeres* tiene como objetivo crear una Escuela de Formación desde la Educación comunitaria para mujeres de sectores urbano-periféricos, con el fin de potenciar las prácticas de amor propio y autocuidado como herramientas para la prevención y abordaje de las violencias de género. El enfoque pedagógico se dirige especialmente a mujeres víctimas del conflicto armado interno en Sibaté y San Cristóbal, zonas de alta vulnerabilidad social y cultural.

La investigación se centra en responder a la pregunta: ¿Qué prácticas de amor propio y autocuidado tienen las mujeres de los sectores urbano-periféricos y cómo potenciarlas desde la Educación comunitaria para la prevención y abordaje de violencias contra las mujeres? A partir de esta cuestión central, se exploran temas como las características de las mujeres participantes, las concepciones de amor propio y autocuidado, y las distintas formas de violencia contra las mujeres. También se plantea la necesidad de desarrollar una propuesta pedagógica que integre estos conceptos y responda a los desafíos locales de las comunidades.

La propuesta pedagógica se fundamenta en los enfoques teóricos de Marcela Lagarde, bell hooks y Paulo Freire, incorporando sus enseñanzas sobre feminismo, amor propio y educación popular. La metodología adoptada incluye talleres prácticos y dinámicas participativas, implementadas en colaboración con el Grupo Distrital de seguimiento e Incidencia al *Auto 092 Mujer y Desplazamiento*, con el respaldo de recursos locales que facilitan la logística y la participación.

Este proyecto pretende generar un impacto positivo en la vida de las mujeres participantes, fortaleciendo sus capacidades para enfrentar las violencias de género, y contribuir a la formación crítica en torno al amor propio y la autocompasión como prácticas liberadoras en contextos de violencia y desplazamiento.

**Palabras clave:** Amor propio, Autocuidado, Educación comunitaria, Prevención, Violencias basadas en género.

## **Abstract**

The degree project entitled *Pedagogical Proposal: Training School in Self-Love and Self-Care for Women from Urban-Peripheral Areas as a Tool for the Prevention and Addressing of Violence Against Women* aims to create a training school within community education for women from urban-peripheral sectors, with the goal of enhancing practices of self-love and self-care as tools for the prevention and addressing of gender-based violence. The pedagogical approach specifically targets women who are victims of the internal armed conflict in Sibaté and San Cristóbal, areas with high social and cultural vulnerability.

The research focuses on answering the question: What self-love and self-care practices do women from urban-peripheral areas engage in, and how can these practices be enhanced through community education for the prevention and addressing of violence against women? From this central question, themes such as the characteristics of the women participants, conceptions of self-love and self-care, and the different forms of violence against women are explored. The need to develop a pedagogical proposal that integrates these concepts and responds to the local challenges faced by the communities is also highlighted.

The pedagogical proposal is grounded in the theoretical frameworks of Marcela Lagarde, bell hooks, and Paulo Freire, incorporating their teachings on feminism, self-love, and popular education. The methodology adopted includes practical workshops and participatory dynamics, implemented in collaboration with the District Group for Monitoring and Advocacy of Auto 092 "Women and Displacement", with the support of local resources facilitating logistics and participation.

This project aims to generate a positive impact on the lives of the participating women, strengthening their capacities to face gender-based violence, and contributing to the critical formation around self-love and self-compassion as liberating practices in contexts of violence and displacement.

**Keywords:** Community education, Gender-based violence, Prevention, Self-care, Self-love

## Tabla de Contenido

Resumen.....	1
Abstract.....	1
Tabla de Contenido.....	1
Tabla de Esquemas .....	5
Tabla de fotografías .....	5
Tabla de Gráficas .....	7
Dedicatoria.....	X
De Leydi: .....	X
De Maritza: .....	XI
Agradecimientos .....	XIII
Introducción .....	- 14 -
1. Fundamentos De La Investigación.....	- 17 -
1.1. Preguntas De Investigación.....	- 17 -
1.1.1. Pregunta Central.....	- 17 -
1.1.2. Preguntas Específicas.....	- 17 -
1.2. Objetivos.....	- 18 -
1.2.1. Objetivo General.....	- 18 -
1.2.2. Objetivos Específicos.....	- 18 -

2. Antecedentes .....	- 19 -
2.1. Escuela de Formación Política Trenzando Saberes Y Poderes Para La Construcción De La Paz, De La Ruta Pacífica De Mujeres.....	- 19 -
2.2. Transformando Imaginarios.....	- 22 -
2.3. El Laboratorio del amor, de Coral Herrera Gómez.....	- 23 -
2.4. Corporación Colectiva Sanación.....	- 24 -
2.5. Hijas de la montaña.....	- 26 -
2.6. Nos cuidamos.....	- 27 -
2.7. Escuela de Formación política de mujeres, del Ministerio del Interior .....	- 29 -
2.8. Escuela De Formación Política Pública De Mujer Y Equidad De Géneros .....	- 29 -
2.9. Escuela de mujeres, de la Escuela Superior de Administración Pública (ESAP)-	30
-	
2.10. El Sistema Distrital Del Cuidado De La Secretaría Distrital De La Mujer, Un Logro Histórico Para Las Mujeres.....	- 31 -
2.11. Asociación Amanecer de Mujeres por Arauca (AMAR), Una Historia de Resistencia a las Violencias contra las Mujeres Organizadas .....	- 32 -
2.12. Programa De Formación A Formadores En Derechos Humanos, Pedagogía De Paz Y Postconflicto, Del Grupo Distrital De Seguimiento E Incidencia Al <i>Auto 092. Mujer Y Desplazamiento</i> .....	- 34 -

2.13. ¿En qué contribuyen estas experiencias a nuestra propuesta de Escuela en amor propio y autocuidado para mujeres urbano-periféricas? .....	- 37 -
3. Metodología .....	- 38 -
3.1. Enfoque Feminista .....	- 41 -
3.2. Sentipensar .....	- 44 -
3.3. Herramientas E Instrumentos Metodológicos.....	- 48 -
3.4. Estructura Del Trabajo De Grado .....	- 51 -
3.4.1. Capítulo I. Me Alegra Verte Nuevamente .....	- 51 -
3.4.2. Capítulo II. Diseño Pedagógico .....	- 52 -
3.4.3. Capítulo III. Categoría De Análisis .....	- 52 -
3.4.4. Capítulo IV. Hallazgos Y Conclusiones .....	- 52 -
4. Capítulo I. Me Alegra Verte Nuevamente .....	- 52 -
4.1. Caracterización De Las Participantes De Esta Propuesta .....	- 52 -
4.1.1. Relato Maritza Buitrago.....	- 54 -
4.1.2. Relato: Leydi Celmira Sánchez Morantes .....	- 63 -
4.2. Caracterización De Las Mujeres Urbano-Periféricas .....	- 80 -
4.2. Características De Las Mujeres Participantes De La Escuela De Amor Propio -	90 -
4.3. Conclusión De La Caracterización De Las Mujeres Participantes De La <i>Escuela Cree En Ti Fortalece Tu Vuelo</i> .....	- 111 -

5.	Capítulo II. Diseño pedagógico: Escuela de Formación en amor propio y autocuidado <i>Cree En Ti Y Fortalece Tu Vuelo</i> .....	- 111 -
5.3.	Objetivo De La Escuela .....	- 115 -
5.4.	Escuela Realizada En El Municipio De Sibaté, Cundinamarca.....	- 116 -
5.4.1.	Sesión 1 Sibaté. Descubriendo Mis Alas .....	- 116 -
5.4.2.	Sesión 2 Sibaté: Renovando Y Fortaleciendo Mis Alas .....	- 132 -
5.4.3.	Sesión 3 Sibaté. Identificando Mí Vuelo .....	- 145 -
5.4.4.	Sesión 4 Sibaté. Batiendo mis alas .....	- 154 -
5.4.5.	Sesión 5 Sibaté: Dirigiendo mi vuelo .....	- 172 -
5.5.	Escuela Realizada En La Localidad De San Cristóbal, Bogotá D.C. ....	- 184 -
5.5.1.	Sesión 1 San Cristóbal: Memorias Colectivas Para El Autocuidado.....	- 184 -
5.5.2.	Sesión 2. San Cristóbal. Herramientas Posibilitadoras De Amor Propio Y Autocuidado .....	- 200 -
6.	Capítulo III. Categorías De Análisis Para La Escuela De Amor : Amor Propio, Cuidado – Autocuidado, Violencias Contra Las Mujeres .....	- 206 -
6.1.	El Amor.....	- 207 -
6.2.	¿Qué es el autocuidado?.....	- 214 -

7. Capítulo IV. Conclusiones, aportes y hallazgos de la Escuela de Formación desde la Educación comunitaria que potencie el amor propio y el autocuidado de mujeres para la prevención de violencias. ....	230 -
Los hallazgos: .....	233 -
Vulnerabilidades .....	234 -
Referencias.....	237 -

### **Tabla de Esquemas**

Esquema 1 .....	40 -
Esquema 2.....	43 -
Esquema 3.....	143 -
Esquema 4.....	144 -
Esquema 5.....	169 -
Esquema 6.....	209 -
Esquema 7.....	211 -
Esquema 8.....	231 -

### **Tabla de fotografías**

Fotografía 1 .....	119 -
Fotografía 2.....	120 -
Fotografía 3.....	121 -

Fotografía 4.....	- 122 -
Fotografía 5.....	- 123 -
Fotografía 6.....	- 125 -
Fotografía 7.....	- 130 -
Fotografía 8.....	- 132 -
Fotografía 9.....	- 135 -
Fotografía 10.....	- 137 -
Fotografía 11.....	- 138 -
Fotografía 12.....	- 139 -
Fotografía 13.....	- 140 -
Fotografía 14.....	- 142 -
Fotografía 15.....	- 148 -
Fotografía 16.....	- 150 -
Fotografía 17.....	- 151 -
Fotografía 18.....	- 157 -
Fotografía 19.....	- 159 -
Fotografía 20.....	- 160 -
Fotografía 21.....	- 171 -
Fotografía 22.....	- 175 -
Fotografía 23.....	- 181 -
Fotografía 24.....	- 183 -
Fotografía 25.....	- 184 -

Fotografía 26.....	- 189 -
Fotografía 27.....	- 190 -
Fotografía 28.....	- 191 -
Fotografía 29.....	- 197 -
Fotografía 30.....	- 198 -
Fotografía 31.....	- 199 -
Fotografía 32.....	- 200 -
Fotografía 33.....	- 204 -
Fotografía 34.....	- 205 -
Fotografía 35.....	- 206 -

### **Tabla de Gráficas**

<b>Gráfica 1</b> .....	- 84 -
Gráfica 2.....	- 85 -
Gráfica 3.....	- 87 -
Gráfica 4.....	- 88 -
Gráfica 5.....	- 89 -
Gráfica 6.....	- 92 -
Gráfica 7.....	- 93 -
Gráfica 8.....	- 94 -
Gráfica 9.....	- 95 -
Gráfica 10.....	- 97 -
Gráfica 11.....	- 106 -

Gráfica 12.....	- 108 -
Gráfica 13.....	- 109 -
Gráfica 14.....	- 109 -

*"El momento en el que decidimos amar, empezamos a movernos contra la dominación, contra la opresión el momento en el que elegimos amar empezamos a movernos hacia la libertad; a actuar de maneras que nos liberan a nosotros mismos y a los demás. Esa acción es el testimonio del amor como práctica de libertad".*

*bell hooks*

## Dedicatoria

### De Leydi:

- ❖ *A la Divinidad del universo por permitirnos y obsequiarnos el regalo llamado vida, también a las memorias de las niñas que fuimos, por la valentía y resiliencia en las diferentes situaciones que se nos presentaron en el camino, así como a todas aquellas personas que han contribuido en nuestro proceso de crecimiento personal, emocional, social y epistemológico.*
  
- ❖ *A mi abuela y madre María del Rosario Velandia Buitrago, fuente de energización y guía en mi vida, ineludiblemente la nostalgia me invade el corazón y el alma al recordar momentos de mi infancia, recuerdos que solo emanan gratitud, mi maestra inspiradora de lucha en los obstáculos del camino, mujer sabia, valiente guerrera, es un honor llamarla mamá y abuela.*
  
- ❖ *A mi hijo Miguel Ángel, por ser la luz que alumbra mi existir, mi crítico constructivo de sonrisa alentadora y brazos abiertos, mi más grande motivación para seguir trabajando en aras de contribuir a un horizonte de transformación social, libertad y emancipación.*
  
- ❖ *A mis compañeras de la escuela rural el Chiveche y a todas las mujeres campesinas que han tenido que aplazar sus estudios formales, pero no abandonan la esperanza de retomarlos cuando se dé la oportunidad.*

- ❖ *A todas aquellas mujeres que conforman movimientos feministas que luchan por la liberación y emancipación de cuerpos femeninos históricamente oprimidos, carentes de espacios en amor propio y autocuidado.*
  
- ❖ *Para mujeres provincianas, populares, que habitan las periferias, en invasiones, barrios, veredas, “mujeres de a pie” que buscan cada día la soberanía de su ser y su territorio cuerpo.*

**De Maritza:**

- ❖ *A las lideresas del Grupo Distrital de Seguimiento e Incidencia al Auto 092, “Mujer y Desplazamiento” por su resistencia, por su lucha diaria, por su adicción a lo colectivo, por ser inspiración para otras.*
  
- ❖ *A Francisco Pulido Acuña (quien fue el director de Derechos Humanos de la Secretaría de Gobierno de la Alcaldía Mayor de Bogotá en 2018) por su Voluntad para crear la profesionalización, sin ellos no sería posible cumplir esta meta.*
  
- ❖ *A mi padre, Ramiro Buitrago Fuentes, por su lucha, resistencia, por su memoria.*
  
- ❖ *A mi madre, Edelmira García, por existir, por darme la vida y por su enseñanza.*

- ❖ *A mi hija, Lizeth Tatiana Buitrago García por su fortaleza, su capacidad y complicidad para caminar conmigo.*
  
- ❖ *A la Universidad Pedagógica Nacional y los y las docentes por compartirnos sus conocimientos y reafirmar en nosotras la importancia de la Educación comunitaria y la labor social.*

### **Agradecimientos**

Este proyecto es el fruto de un encuentro de vidas, historias y esperanzas que convergieron para dar forma a una propuesta tejida con el hilo del amor propio y el autocuidado, en resistencia frente a las violencias que tantas mujeres han enfrentado. Presentamos un profundo agradecimiento a quienes lo hicieron posible, especialmente a todas las guardianas de la memoria y de la vida, cuyas palabras siempre cargadas de valentía con sus silencios llenos de significado, me mostraron que el amor propio no es un lujo, sino un acto de justicia hacia sí mismas. Este trabajo es un grabado de sus gestos de cuidado mutuo, su capacidad para resistir y su decisión de sanar, lecciones de vida que se guardan con el mayor respeto y admiración pues se encarna la posibilidad de transformar el dolor en fuerza.

A la Universidad, agradecemos el ser más que un espacio de formación; por ser un puente entre la teoría y la acción, entre los muros académicos y las voces de las comunidades. Gracias a sus docentes y colegas, que sembraron la convicción de que la educación es un acto profundamente político y transformador.

## **Introducción**

Esta propuesta pedagógica fue diseñada en el marco del programa de profesionalización dirigido a defensoras y defensores de derechos humanos pertenecientes a la Licenciatura en Educación comunitaria con énfasis en Derechos Humanos de la Universidad Pedagógica Nacional. Este programa se desarrolló en convenio con la Secretaría Distrital de Gobierno de la ciudad de Bogotá D.C., en el contexto de la segunda cohorte, implementada entre los años 2023 y 2025.

Como lideresas sociales y defensoras de los derechos humanos —particularmente, como mujeres populares— consideramos que la profesionalización posibilita fortalecer nuestro quehacer, brindando herramientas educativas, pedagógicas e investigativas. También es el escenario para fortalecer los vínculos y redes con otras personas defensoras de derechos en la ciudad de Bogotá para contribuir a las mejoras de la calidad de vida de sus habitantes y del país.

Las pedagogías, fundamentos teóricos y prácticos, propuestas en los seminarios de formación de la profesionalización potencian nuestras prácticas organizativas, de reivindicación social y de derechos, que hemos gestado en los territorios y en las que se han construido epistemologías propias en defensa de sus pobladores y de sus condiciones de bienestar o buen vivir, que incluyen la salud física y mental de manera integral, la educación, el cuidado de la vida y la naturaleza.

De este modo, la profesionalización nos posibilita acercarnos a autores que permiten fundamentar nuestra labor, que contribuyen a fortalecer nuestras apuestas éticas, políticas y pedagógicas; es, además, una acción afirmativa que nos facilita acceder al derecho humano fundamental de la educación como herramienta para mejorar nuestras

propias condiciones de vida y de la de las personas con las que nos relacionamos y trabajamos.

Las metodologías y las pedagogías impartidas por maestras y maestros en el desarrollo de este programa fortalecen las capacidades y habilidades con las que ya contábamos, pero que no provenían de la academia, sino de afrontar la crudeza de la realidad, aquella que hizo que se agitaran las banderas de las distintas luchas sociales que venimos realizando hasta hoy. Esto no quiere decir que todo lo que ha sucedido con la profesionalización sea fácil, nos ha costado esfuerzos económicos, familiares, emocionales, dedicación, jornadas académicas extenuantes; incluso, en algunos momentos, ganas de renunciar a la meta de contar con un título profesional. No obstante, sabemos que es una meta personal, así como un compromiso colectivo. Además, reconocemos lo que ha costado a otros líderes y lideresas que lucharon por ello, pero que hoy no están, y a quienes estamos ahí, a nuestras familias, allegados y comunidades; por lo que, abandonarlo no es una opción.

Desde nuestra experiencia, vemos la importancia y el sentido de tener una relación fuerte, consciente y amorosa con nosotras mismas, con nuestros cuerpos, mentes y sentires, para cuestionar, poner límites oportunos a relaciones no saludables, inequitativas y violentas. Para nosotras es importante plantear este trabajo con las mujeres, desde las prácticas de amor propio y autocuidado, ya que los procesos de formación y exigibilidad a los que hemos tenido acceso —desde nuestra llegada a esta ciudad— nos han permitido reconocer y fortalecer nuestro liderazgo, autonomía y empoderamiento. Hemos encontrado a otras mujeres que, como nosotras, han sido víctimas del conflicto armado, tanto en las

profesionales que dirigían los procesos de formación como en nuestras compañeras. Estos espacios educativos están llenos de empatía, conocimiento y valentía para levantarnos y alzar nuestra voz, salir a la calle, hacer informes, visibilizar y transformar la realidad.

Esos procesos nos han dado voz, incluso para representar a otras a nivel local, distrital y nacional, fortaleciendo así nuestra capacidad de incidir en políticas e instituciones, hasta llegar a uno de los logros más importantes para las mujeres “Desplazadas”<sup>1</sup>: el *Auto 092 de 2008*, una herramienta jurídica y política que nos ha permitido vincular a otras lideresas, construir agendas y apropiar lo organizativo, así como lo colectivo. Nuestro trabajo ha sido como el de las hormigas y las abejas, siempre juntas, sabiendo que la fuerza está en tener claro lo que hay que hacer; esto solo se logra con mujeres que conozcan sus derechos, sean fuertes en amor propio y el ser autónomas en sus decisiones, por ello esta propuesta pedagógica busca fortalecer a las mujeres, aportar a su sanación y reforzar la capacidad de actuar.

Consideramos de vital importancia la Educación comunitaria ya que es reivindicadora de derechos, promueve reflexiones sobre nuestras acciones en la cotidianidad y cuestiona el sistema patriarcal normalizado en la sociedad latinoamericana. Aporta a las mujeres urbano-periféricas el reconocimiento desde su lugar de enunciación, reflexiones sobre el sentipensar en las acciones de la vida cotidiana y, a su vez, las pedagogías del amor propio y el autocuidado fortalecen el auto reconocimiento,

---

1. Esta palabra la ponemos entre comillas para señalar que en Colombia el desplazamiento forzado, en el marco del conflicto armado interno, ha sido uno de los hechos de violencia que ha generado millones de víctimas y que ha sido una reivindicación que ha posibilitado un marco jurídico de derechos, como lo es la *Ley 387 de 1997*, que reconoce el desplazamiento forzado; y, luego, la *Ley de Víctimas y Restitución de tierras 1448 de 2011*. Sin embargo, aclaramos que nos distanciamos de este adjetivo, así como el de “víctimas”, como una cualidad identitaria que se impone a las personas que han padecido y afrontado estos hechos.

empoderamiento y autoimagen. Entonces, si las mujeres recuperamos colectivamente estas capacidades esenciales, podremos relacionarnos desde otras posibilidades y sentipensares; todo ello aporta sin duda otras realidades para las nuevas generaciones. Por estas razones construimos esta propuesta pedagógica de la Escuela de Formación en amor propio y autocuidado para mujeres de las zonas urbano-periféricas como herramienta para la prevención y abordaje de violencias contra las mujeres.

## **1. Fundamentos De La Investigación**

### **1.1. Preguntas De Investigación**

#### ***1.1.1. Pregunta Central***

¿Qué prácticas de amor propio y autocuidado tienen las mujeres de los sectores urbano-periféricos y cómo potenciarlas desde la Educación comunitaria para la prevención y abordaje de violencias contra las mujeres?

#### ***1.1.2. Preguntas Específicas***

- ¿Qué características tienen las mujeres en los sectores urbano-periféricos a los que se dirige la Escuela de Formación?
- ¿Qué es el amor?, ¿qué es el amor propio?, ¿qué es el autocuidado?, ¿qué prácticas de amor propio y autocuidado tienen las mujeres de los sectores urbano-periféricos?
- ¿Qué son las violencias de género y las violencias contra las mujeres?
- ¿Cómo construir una Escuela de Formación desde la Educación comunitaria que potencie el amor propio y el autocuidado de las mujeres para la prevención de violencias contra las mujeres?

- ¿Cuáles son los aportes y hallazgos de la Escuela de Formación desde la Educación comunitaria que potencie el amor propio y el autocuidado de mujeres para la prevención de violencias?, ¿qué recomendaciones genera esta experiencia a la Universidad, a la Educación comunitaria, a la formación en género?

## **1.2. Objetivos**

### ***1.2.1. Objetivo General***

Crear una escuela desde la Educación comunitaria que comprenda las prácticas de amor propio autocuidado que tienen las mujeres de sectores urbano-periféricos del proceso para potenciarlas en una propuesta de formación que aporte a la prevención de violencias contra las mujeres

### ***1.2.2. Objetivos Específicos***

- Caracterizar a mujeres de sectores sociales urbano - periféricos participantes de la Escuela de Formación.
- Diseñar y desarrollar una propuesta pedagógica: Escuela de Formación desde la Educación comunitaria que potencie el amor propio y el autocuidado de mujeres para la prevención de violencias.
- Realizar una aproximación teórica frente al amor, el amor propio, el cuidado, autocuidado, las prácticas de amor propio y autocuidado, así como a las violencias contra las mujeres, en diálogo con los aportes y hallazgos de la Escuela de Formación desde la Educación comunitaria que potencie el amor propio y el autocuidado de mujeres de lugares urbano-periféricos para la prevención de violencias, así como generar recomendaciones desde esta

experiencia a la Universidad, a la Educación comunitaria, a las organizaciones de mujeres y a la formación en género.

## **2. Antecedentes**

Pensar en una Escuela de Formación en amor propio y autocuidado para mujeres urbano-periféricas, como herramienta para la prevención y abordaje de las violencias, es una apuesta nuestra por potenciar y contribuir a la dignidad de mujeres que han nacido y vivido en condiciones sociales desfavorecidas y han afrontado violencias continuas.

Desde nuestras historias reconocemos la importancia de las propuestas de formación, pues nos ayudan a buscar opciones, como las que hoy nos tienen estudiando para llegar a ser Licenciadas en Educación comunitaria con Énfasis en Derechos Humanos y construyendo esta propuesta de formación. Buscamos crear espacios de formación similares, que puedan fortalecer la autonomía y amor propio de las mujeres, a partir de conocerse y compartir sus vivencias.

Así, en este apartado de antecedentes, revisamos y reconocimos las siguientes iniciativas de formación —algunas que ya conocíamos o hacíamos parte y otras nuevas— que aportan a nuestro trabajo. Esta búsqueda la hicimos en distintos buscadores de internet, y en el repositorio de la Universidad Pedagógica Nacional.

### **2.1. Escuela de Formación Política Trenzando Saberes Y Poderes Para La Construcción De La Paz, De La Ruta Pacífica De Mujeres**

*La Ruta Pacífica de Mujeres* es un movimiento feminista con accionar de carácter nacional, que trabaja por la tramitación negociada del conflicto armado en Colombia y por hacer visible el impacto de la guerra en la vida y cuerpo de las mujeres; es pacífica,

antimilitarista y constructora de una ética de la No-violencia en la que la justicia, la paz, la equidad, la autonomía, la libertad y el reconocimiento de la otredad, son principios fundamentales.

Surge públicamente en 1996 como respuesta a la grave situación de violencia que viven las mujeres en zonas de conflicto, tanto rurales como urbanas. En los años de su existencia ha construido un modelo de actuación que se mantiene y perfecciona como parte de su método de acción, este se compone de los siguientes elementos: La movilización (más de cien mil mujeres movilizadas en el país), los plantones, la formación, el fortalecimiento de las organizaciones de mujeres en los territorios, la incidencia, el acompañamiento psicosocial y jurídico, y la gestión del conocimiento, que son parte de su legado organizativo. Todo ello dirigido a la construcción del sujeto social para lograr cambios a favor de los derechos de las mujeres.

La ruta está compuesta por mujeres representantes de trescientas (300) organizaciones que irradian su accionar acerca de 10.000 mujeres ubicadas en más de 142 municipios de 18 departamentos de Colombia: Antioquia, Atlántico, Bogotá, Bolívar, Caldas, Caquetá, Cauca, Guajira, Chocó, Huila, Magdalena, Nariño, Norte de Santander, Putumayo, Quindío, Risaralda, Santander y Valle del Cauca. Las Mujeres Ruta son campesinas, indígenas, afrodescendientes, raizales, jóvenes, mayores, estudiantes, profesionales, víctimas, rurales, urbanas de barrios populares, productoras, sindicalistas, pertenecientes a organizaciones feministas , ONG feministas, redes de mujeres por los derechos sexuales y reproductivos, organizaciones ecológicas de mujeres, organizaciones de mujeres diversas y organizaciones de artistas; son ellas el bastón de las propuestas de

acciones que se impulsan en el día a día en representación de la diversidad étnica y cultural del país.

Tienen una agenda para los momentos de escalamiento del conflicto armado, una agenda pre-negociación y hoy tenemos una agenda post-negociación, y postconflicto. Con estas herramientas se logra hacer incidencia a favor de los derechos de las mujeres y niñas en diferentes temas relacionadas con la Paz, la Verdad, Justicia y Reparación, destacándose el impulso a políticas públicas, programas a favor de las mujeres víctimas, elaboración de propuestas específicas para la protección de las mujeres y para el cumplimiento de las legislaciones y políticas sobre violencias contra las mujeres. Desarrollamos agendas territoriales y participativas para las mujeres en cada territorio. También, tienen una agenda nacional e internacional mediante alianzas con otras organizaciones y redes internacionales, y trabajan con 9 agendas territoriales para construir la paz desde las mujeres y garantizar sus derechos en el marco del Acuerdo de Paz. Participaron en las propuestas para la Mesa de negociación entre el Gobierno y las FARC con relación a los derechos de las mujeres y el enfoque de género, y han incidido en la negociación con el ELN.

*La Escuela Trenzando Saberes y Poderes* como una herramienta pedagógica y de formación feminista, un ejercicio de reconocimiento, autonomía, participación política, construcción de paz, negociación y tramitación de conflictos, protección, autoprotección en la defensa de la vida de las mujeres lideresas, campesinas, afrodescendientes, urbanas y rurales para la construcción de una paz estable, duradera y con garantías de no repetición, teórica práctica. Contó con el apoyo financiero del Ministerio de Relaciones Exteriores del

Reino de los Países Bajos en el marco del programa *Mujeres que Inciden en la paz (Women Advocate for Peace (WAP))*, con una temática de los derechos de las mujeres, protección y autoprotección en clave feminista, etcétera. Aunque la escuela está publicada y se puede hacer uso del material no logramos encontrar qué resultados hay de esta importante escuela virtual.

## **2.2. Transformando Imaginarios**

*Transformando imaginarios* es una escuela popular dirigida a las infancias de la localidad de Usme. Se creó en octubre del 2003 y desde 2015 forma parte del *Círculo De Las Mujeres Por Sus Derechos*, una escuela popular que se encuentra bajo el liderazgo de Martha Abigail Blanco que surge como respuesta al hecho de que las mujeres que hacían incidencia en de la mesa local de género en la localidad, y otros espacios de incidencia social, en ese momento llevaban los hijos e hijas. *Transformando imaginarios* tiene por objetivo específico —como su nombre lo indica— el transformar imaginarios de la cultura patriarcal y machista, así como crear semilleros de defensoras de DDHH a través del arte; de esta forma es descrito:

(...) La educomunicación, la educación y transformación de hábitos sexistas de subordinación, racismo y otros imaginarios nocivos de crianza. La pedagogía que se realiza es aprendiendo a partir de la danza y el teatro, la oralidad, la escucha activa, y el arte, se financia por medio de proyectos estatales o de entidades no gubernamentales y por su creadora (...).

(Blanco, 2023).

La importancia de la postura de Transformando Imaginarios radica en su compromiso con la transformación cultural desde las bases, dirigiéndose a las infancias como agentes clave en el cambio de los imaginarios patriarcales y machistas que perpetúan la desigualdad. En un contexto como el de Usme, marcado por profundas desigualdades sociales y económicas, esta escuela popular no solo ofrece un espacio alternativo de formación, sino que responde a la necesidad urgente de desmontar hábitos y representaciones que normalizan la subordinación, el racismo y otros sistemas de opresión desde temprana edad. Su énfasis en la educomunicación, el arte y la pedagogía activa convierte a estas herramientas en medios para la resistencia y el empoderamiento, enseñando a través de la danza, el teatro y la oralidad valores como la equidad, el respeto y la justicia. Además, su integración al Círculo de Mujeres Por Sus Derechos refuerza la importancia de los vínculos intergeneracionales y colectivos, demostrando cómo la lucha feminista puede ser una plataforma para el desarrollo integral de las nuevas generaciones. Este enfoque no solo transforma el presente, sino que siembra semillas para un futuro donde la defensa de los derechos humanos sea un principio inherente a las infancias que participan, garantizando que el arte y la educación popular sean pilares de cambio y esperanza.

### **2.3. El Laboratorio del amor, de Coral Herrera Gómez**

Coral Herrera Gómez es la creadora y coordinadora del *Laboratorio del Amor*, una escuela virtual y una comunidad de mujeres que investigan sobre el amor romántico a partir del feminismo; desde el año 2015 y hasta ahora han participado más de mil mujeres de todas las edades y países. Así se nos describe su trabajo:

El Laboratorio del amor es una red social y una plataforma de formación continua en torno a los estudios sobre el amor (...) Trabajamos desde una perspectiva crítica, para analizar y desmontar nuestra cultura, para elaborar conjuntamente una ética amorosa basada en el buen trato, en la igualdad y la libertad, en el compañerismo y las redes de cuidado y apoyo mutuo. (Herrera, C. 2015).

El laboratorio es un éxito total para quienes pueden acceder a él; sin embargo, para hacer parte de sus pedagogías y temáticas hay que hacer un pago, lo que excluye a quienes no pueden financiar este proceso y participar de sus temas profundamente feministas, temas que no podemos compartir con todas las mujeres pues es necesario tener unas bases formativas o lentes feministas para lograr la cohesión con los temas.

#### **2.4. Corporación Colectiva Sanación**

Un antecedente y referente en temas de organización de mujeres pensado desde el cuidado, es la *Corporación colectiva Sanación*, conformado por un grupo de mujeres feministas que hacen acompañamiento individual y/o colectivo, así como procesos de investigación. Han generado espacios que permiten la reflexión conjunta, la formación en derechos humanos de las mujeres, la identificación de violencias y demás elementos para el bienestar y el cuidado de la salud mental de las mujeres.

Este grupo de psicólogas feministas llevan trabajando juntas desde 2018 pero se formalizaron y legalizaron en septiembre de 2021. Actualmente se configura de la siguiente manera: El equipo base son seis personas, la junta directiva cinco, un grupo de cinco aliadas que hacen atención psicosocial, más una voluntaria que está en España, cuatro practicantes de pregrado y una practicante de posgrado. Su financiación se da principalmente a través

del apoyo de otras ONG's más grandes y cooperación internacional, ONG's que requieren acompañamiento para sus colaboradoras/es con el abordaje del cuidado desde la salud mental.

Hay que especificar que el acompañamiento lo realizan a profesionales que prestan atención a víctimas, o profesionales de entidades públicas y privadas, justamente reconociendo la carga desproporcionada que tienen profesionales en las labores humanitarias, entre ellas acompañan a las Brigadas Internacionales de Paz PBI, Caribe Afirmativo, Liga Internacional de Mujeres por la Paz (LIMPAL Colombia), entre otras. Recalcan que su trabajo está dirigido a mujeres en atención individual y grupal, disidencias de género y la heteronormatividad y hombres que también estén en relación con estos cuestionamientos del género. A continuación, se destaca su experiencia y trabajo en el desarrollo psicosocial en la presentación de la organización:

Tenemos experiencia en acompañamiento psicosocial a víctimas del conflicto armado y graves violaciones de derechos humanos, tales como desaparición forzada, ejecución extrajudicial, tortura, desplazamiento forzado, violencia sexual, entre otras. También hemos liderado procesos de promoción del cuidado de equipos profesionales, (...) Las integrantes también hemos estado vinculadas al movimiento social. Hemos realizado investigaciones sobre herramientas de acompañamiento psicosocial, memoria histórica, participación política, círculos de mujeres, riesgos psicosociales, antimilitarismo, impacto de diversos tipos de violencias, acceso a la justicia, derechos sexuales y derechos reproductivos, entre otros temas de interés. (Sanacción, 2024).

Mediante la formación, el fortalecimiento de capacidades y la creación de herramientas psicosociales, Sanacción es un referente para el presente trabajo al promover espacios de reflexión, memoria y empoderamiento. Su labor resignifica el cuidado como una práctica colectiva y política, visibilizando su importancia frente a la precarización emocional. Este enfoque, en sintonía con movimientos sociales y aliados internacionales, refleja su compromiso con la transformación social y la justicia; es una invitación a repensar cómo el feminismo, la memoria histórica y el cuidado se convierten en herramientas para una transformación estructural.

## **2.5. Hijas de la montaña**

Hijas de la montaña fue una apuesta pedagógica creada por Angie Paola Navarro Cala, con la tutoría de Judith Bautista Fajardo, como trabajo de grado para optar por el título De Licenciada en Educación comunitaria con Énfasis en Derechos Humanos, de la Universidad Pedagógica Nacional, en el periodo 2021 -2

“En el interés por tensionar y posicionar críticamente las infancias, alrededor del ser y sentir de las niñas y la necesidad de abordar estas infancias alrededor de reflexiones y acciones pedagógicas, que dignifiquen sus vidas desde sus múltiples resistencias en el territorio. Así, a partir del reconocimiento de las diversas infancias presentes en la escuela, sus necesidades, y las tensiones económicas, territoriales, ambientales, de género y de identidad que enmarcan sus vidas, se conforma un grupo de niñas (algunas de ellas se reconocen como mujeres, por la cantidad de obligaciones y cuidados que han tenido que asumir a su corta edad cómo se evidenciará más adelante), con el fin de fortalecer los procesos de liderazgo mediante un itinerario de encuentro, reflexión y acción cuyo punto

de partida es el cuerpo de las niñas como primer territorio tanto individual como colectivo. Territorio habitado por marcas de violencias y cadenas generacionales impuestas, desde las memorias heredadas de la familia como primer entorno, a la sociedad como entorno global. En este sentido, se busca generar herramientas que permitan reconocer y tramitar dichas memorias, generar, fortalecer acciones de autocuidado y co-cuidado desde la radicalidad del límite, es decir priorizando los espacios y tiempos de atención propios, que parten de la necesidad de protección individual, donde el cuidado emocional, psicológico y corporal ayudan a fortalecer las identidades y liderazgos de este grupo de niñas.

Al abordar estas categorías, se cierra el proceso con una propuesta alternativa desde ejercicios narrativos y dibujos, que recogen la experiencia de los recorridos por el propio cuerpo y por la piel de la montaña, los ejercicios corporales, las prácticas de respiración y el compartir de la palabra. (Navarro, 2021, p. 6).

Este proceso fue desarrollado en el barrio Villa Rosita en la Localidad de Usme en Bogotá D.C. y financiado por actividades que realizaron en el festival local *Circulo De Mujeres Por Sus Derechos*. Vale decir que el espacio se dio con participantes de la escuela Transformando Imaginarios.

## **2.6. Nos cuidamos**

Propuesta pedagógica desde el cuidado y el autocuidado para mujeres sobrevivientes a violencias basadas en género, en la Universidad Pedagógica Nacional.

Creada por Sara Daniela Páez Peñuela, con la tutoría de Sonia Mireya Torres Rincón, como trabajo de grado para optar el título de Licenciada en Educación comunitaria con énfasis

en Derechos Humanos, de la misma institución en el año 2021. El trabajo no especifica su financiamiento, pero sí demarcan su firmeza.

El enfoque investigativo desde el que se desarrolla esta propuesta pedagógica es la investigación- acción educativa (IAE), entendida como la necesidad del cuerpo docente por reflexionar sobre la práctica educativa; y, teniendo en cuenta que la IAE se distingue por su carácter participativo, facilitado mediante el diálogo abierto y el establecimiento de relaciones de confianza entre los actores involucrados, encontramos entre nuestros recursos los siguientes: las entrevistas, y la observación participante. Estas herramientas se encuentran dentro de la naturaleza de la IAE pues tiene que ver con la comprensión de situaciones y sucesos que centran el proceso de conocimiento que allí se genera; en consecuencia, así la propuesta se orienta hacia una mejora cualitativa de las prácticas educativas, destacando la dimensión reflexiva como motor del aprendizaje significativo

Esta propuesta culmina con la creación de una cartilla donde se reconocen prácticas de cuidado y autocuidado para las mujeres del ámbito universitario. Este módulo tiene la finalidad de pensarnos y reconocer esas prácticas de cuidado y autocuidado que en muchas ocasiones no son nombradas, en ocasiones pensamos que debemos hacer cosas gigantes y cambiar el mundo generándonos presión, cuando debemos empezar por nosotras. Al empezar a nombrar esas prácticas les damos el valor y nos vemos como las mujeres merecedoras de cuidado, cuidadoras, pero que merecen ser cuidadas.

He aprendido a festejar esos pequeños triunfos que voy logrando, como levantarme y sacar fuerza para caminar, como mirarme al espejo y reconocirme en medio del caos,

voy dando pasitos y unos días cuestan más que otros, pero sea rápido o lento voy avanzando; hoy me siento más fuerte, más parada y en manada.” escuela "nos cuidamos".

## **2.7. Escuela de Formación política de mujeres, del Ministerio del Interior**

El ministerio del interior con su Dirección para la Democracia, la Participación Ciudadana y la Acción Comunal en diálogo permanente con las organizaciones sociales de mujeres y jóvenes, instituciones de cooperación internacional y los diferentes partidos y movimientos políticos responde a la necesidad de fortalecer, empoderar y hacer visibles los nuevos liderazgos en Colombia. De manera virtual, año 2008 se implementó la escuela de mujeres llamada *Escuela de Formación Política de Mujeres*, financiada por el estado colombiano, dirigida a mujeres que aspiren a ejercer la política principalmente en cargos de elección popular y pretende aumentar el porcentaje de mujeres en estos cargos. La participación política de las mujeres en las elecciones del año 2011 representó un 20% de todos los candidatos electos.

## **2.8. Escuela De Formación Política Pública De Mujer Y Equidad De Géneros**

En la localidad de Usme en 2011, la Fundación Desarrollo y Vida Sostenible identifica un porcentaje representativo de mujeres en diferentes espacios de participación e incidencia social y considera que se requiere implementar mecanismos y estrategias para garantizar que las líderes superamos obstáculos para acceder y ejercer pleno derecho a la participación.

Así, se da la creación y la propuesta del proceso de formación en política pública de mujer y equidad de géneros, un proceso integral, donde se trataron diferentes temáticas entre ellas discriminación, autonomía, feminismos, definición de conceptos, derechos,

normatividad, derechos humanos y de las mujeres, habilidades comunicativas, metodologías y recomendaciones para desarrollar las prácticas.

El proceso fue realizado mediante estrategias pedagógicas y metodológicas de cualificación y aprendizajes sobre las políticas públicas de mujer y equidad de géneros con un horario intensivo de 8 am a 4pm de lunes a viernes, fue llevado a cabo del 8 de septiembre de 2011 al 9 de febrero de 2012 con un grupo de 15 lideresas, con financiamiento del fondo de desarrollo Local de Usme para una única ejecución para ese periodo mediante la implementación del Plan de Igualdad de Oportunidades para la Equidad de Género en el Distrito Capital. Por medio de pedagogía teórica y práctica la cual se desarrolló en diferentes organizaciones sociales también situadas dentro de la localidad, dando como resultado el aumento del empoderamiento, la concienciación en las decisiones que hemos tomado a partir del momento de formación, en nuestras vidas propias, nuestro proceso, el vivir comunitario como ciudadanas y lideresas locales que a su vez hicimos expansión de la formación a otras mujeres locales, por medio de la práctica. Fuente propia 2024.

## **2.9. Escuela de mujeres, de la Escuela Superior de Administración Pública (ESAP)**

Es una escuela virtual, con cobertura nacional, sin un tiempo determinado para realizarla, la escuela está a cargo de la ESAP en la dirección de capacitación, crearon la escuela pensada en las mujeres lideresas y defensoras de derechos humanos, con tres (3) grandes módulos, participación, empoderamiento y liderazgo, con actividades en podcast, investigación y cine foros, las mujeres participantes cuentan con una cartilla denominada autocuidado y autoprotección de mujeres lideresas y defensoras de derechos humanos.

La Escuela de Mujeres de la ESAP busca fortalecer los liderazgos femeninos y dignificar el papel significativo de las mujeres en el ámbito social-comunitario y del servicio público. Para materializarlo se precisa la formación de todas y todos convergiendo en la expectativa de una sociedad más justa y equitativa, en el marco del ejercicio de los derechos y la dignidad humana. Es importante resaltar que no logramos hallar resultados de la escuela, es muy completa, se puede acceder sin ningún costo y tiene certificación.

### **2.10. El Sistema Distrital Del Cuidado De La Secretaría Distrital De La Mujer, Un Logro Histórico Para Las Mujeres**

Hace parte de la Política pública de Mujer y Género del Distrito capital, creada por la Alcaldía Mayor de Claudia Nayibe López, implementada desde el 2020 hasta hoy; y se espera que la implemente el siguiente gobierno, financiado por el Estado, el sector privado y el sector comunitario, bajo un modelo de corresponsabilidad, dirigido principalmente a las mujeres que se encargan mayormente del cuidado sin remuneración, su objetivo es contribuir a la igualdad de oportunidades para las mujeres mediante la ampliación y cualificación de la oferta institucional de servicios de cuidado y reconocimiento. Por ende, los tres propósitos de esta política son los siguientes:

- Fortalecer y ampliar la oferta de servicios de cuidado para la atención a la población con mayores niveles de dependencia funcional, incluidos los de la atención para la primera infancia, para la población con discapacidad, para la vejez y los relacionados con apoyos alimentarios.

- Desarrollar una estrategia que valore y resignifique el trabajo de cuidado, implementando procesos de empoderamiento para cuidadoras y cuidadores, a través de servicios de reposo y recreación, espacios de formación y homologación.
- Implementar una estrategia de cambio cultural y pedagógica en el Distrito, frente a la corresponsabilidad en la realización del trabajo de cuidado en los hogares y comunidades, a fin de redistribuir este trabajo entre hombres y mujeres, propendiendo por el desarrollo de nuevas masculinidades. (Secretaría de la Mujer, 2020).

Es una iniciativa territorial articulada al Plan de Ordenamiento Territorial, que integra las manzanas de cuidado y unidades móviles de servicios relacionados con el cuidado. Su objetivo es descentralizar la prestación de estos servicios, acercándolos a diversas comunidades urbanas y extendiéndolos de forma itinerante a zonas rurales específicas de la ciudad.

### **2.11. Asociación Amanecer de Mujeres por Arauca (AMAR), Una Historia de Resistencia a las Violencias contra las Mujeres Organizadas**

Paola Carranza Caicedo, fue la creadora de este trabajo de grado para optar al título de Licenciada en Educación comunitaria con Énfasis en Derechos Humanos, junto a la asesoría de la profesora Johanna Huepa, Universidad Pedagógica Nacional, 2017. Amar hace parte de un estudio realizado desde la metodología de investigación-acción, se enfocó en el Arauca, en Colombia; no obstante, su enfoque feminista y de organización de mujeres es muy amplio pues se busca la identificación y tipificación de violencias y acciones violentas, inclusive en responsabilidad del Estado. Por ello, Paola Carranza nos dice:

Por tanto, los intereses pedagógicos fueron transversales tanto por parte de la Asociación como por parte de la investigadora, ya que, AMAR resulta ser concebida como una escuela, un espacio en el que mediante las asambleas, reuniones y actividades realizadas las mujeres se encuentran en un continuo proceso de aprendizaje y relectura de su realidad concreta. En concordancia, esta investigación, resulta ser un llamado a la denuncia y a la afirmación de las acciones colectivas como formas de resistir y construir otros mundos posibles, poniendo en alta estima las iniciativas de las mujeres que como las mujeres de AMAR construyen y deconstruyen a diario sus rutinas y cotidianidad en aras de fortalecer sus lazos comunitarias, pero también de fortalecerse como mujeres rebeldes que incursionan en el ámbito público para debatir e incidir en el políticamente. (AMAR, 2022, p. 126).

Las escuelas de mujeres y la eliminación de las violencias son una necesidad de sociedades democráticas que propendan por la igualdad y la paz, y una responsabilidad de los estados que han firmado las declaraciones y convenciones sobre la eliminación de la violencia contra la mujer, por ello las entidades de nivel nacional y territorial implementan programas y proyectos que apuntan a la prevención y eliminación de la violencia contra la mujer en cada uno de sus niveles y así mismo buscan el fortalecimiento de la participación y autonomía de las mujeres en los espacios públicos y privados,

**2.12. Programa De Formación A Formadores En Derechos Humanos, Pedagogía De Paz Y Postconflicto, Del Grupo Distrital De Seguimiento E Incidencia Al *Auto 092*.**

***Mujer Y Desplazamiento***

En Bogotá, las lideresas del Grupo Distrital de Seguimiento e Incidencia al *Auto 092. Mujer y Desplazamiento* quienes nacieron en 2008 para hacer seguimiento al cumplimiento de las órdenes dadas por la Honorable Corte Constitucional, desde ese momento han formado mujeres víctimas en Bogotá, a partir de 2015 crearon un proceso de formación que se denomina Programa de Formación a Formadoras en Derechos Humanos, Pedagogía de Paz y Posconflicto, dirigido a mujeres víctimas del conflicto armado como medida de reparación colectiva, esta formación tiene una duración de 48 horas con jornadas de 8 horas, 5 o 6 temas relacionados con normatividad, derechos de las mujeres y acuerdo de paz. Este proceso es financiado por las instituciones responsables de implementar las medidas de reparación colectiva, como son: la Unidad Nacional para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas (UARIV), la Alta Consejería para la Paz, la Reconciliación y las Víctimas, la Secretaría Distrital de la Mujer y la Consejería Presidencial para la Equidad de la Mujer.

El objetivo o propósito del programa es la formación en derechos humanos, acuerdo de paz y derechos de las mujeres víctimas del conflicto armado en la ciudad de Bogotá y sus alrededores, esta medida se diseñó e implementó por la necesidad de conocimiento de rutas y derechos para estas mujeres por el compromiso del colectivo y su razón de existir, por la necesidad de aumentar la exigibilidad de las mujeres víctimas a las instituciones, se estructuró un programa de formación y formadoras para sus integrantes. El material pedagógico que tienen es una herramienta teórico-práctica y metodológica para que las integrantes del GDSA

092 repliquen los conocimientos aprendidos en el proceso de formación mencionado que adelantó la Alta Consejería para los Derechos de las Víctimas, la Paz y la Reconciliación y la Secretaría Distrital de Gobierno, y con ello también contribuir al fortalecimiento del liderazgo social y político del GDSA 092.

Estos talleres inician con un espacio en círculo que se denomina cuidado del cuerpo de las mujeres, en el centro un mándala el cual cuenta con los cuatro (4) elementos, tierra, agua, viento y fuego, igualmente está ambientado por aromas, aceites corporales y música, en este espacio las mujeres que tienen una escarapela con su nombre se presentan y comparten algo de su vida, lo que ellas deseen. Cada taller tiene un tema específico de cuidado, puede ser de masajes, aromas, controles médicos, respiración, reconocimiento del cuerpo y sus partes y si alguna quiere compartir algo que le pasó lo puede hacer, este espacio tiene unas reglas o acuerdos es lo que en este lugar se habla no puede salir de allí, ninguna puede ventilador lo que le pasa a la otra es la primera forma de cuidarnos. Este proceso cuenta con apoyos de alimentos, transportes, materiales y certificado ya que sabemos que las condiciones económicas de las mujeres pueden impedir su participación en estos espacios

En estos módulos hablamos de los derechos de las mujeres y de las mujeres víctimas del conflicto armado en Colombia y se dividen en:

- a) Derechos de las Mujeres y las Mujeres Víctimas del Conflicto Armado en Colombia.
  - Sistema sexo-género.
  - instrumentos y mecanismos de derechos humanos
  - Los Derechos Humanos de las Mujeres

b) Exigibilidad Jurídica desde lo Teórico y lo Práctico

- Litigio estratégico
- Exigibilidad jurídica con enfoque feminista y derechos de las mujeres
- Las rutas de atención para las mujeres víctimas del conflicto armado

c) Liderazgo Democrático de las Mujeres

- Liderazgo para la participación social y política de las mujeres Feminismo y poder
- Movimiento de mujeres en Colombia

d) Acciones Administrativas y Legales

- Estructura del Estado y sistema político colombiano
- Mecanismos constitucionales

e) Planeación Estratégica

- Conceptos claves sobre planeación
- Formulación de proyectos

f) Las Mujeres y el Acuerdo de Paz

- Las mujeres en el acuerdo final y la implementación

Aunque es un proceso en el que han participado unas mil doscientas (1.200) mujeres no se cuenta con evidencia escrita y publicada de los resultados, sin embargo, para el colectivo y las participantes es positivo y transformador de la vida de las mujeres víctimas del conflicto armado. La autora de este trabajo de grado, Maritza Buitrago, hace parte de esta iniciativa, a la que además se articula la propuesta de escuela *Cree en ti, fortalece tu vuelo.*

También es importante resaltar que recibimos apoyo del grupo distrital y su proceso de formación pues ellas están en la implementación de medidas de reparación colectiva por lo que cuentan con recursos para la garantía de la participación de las mujeres (espacios físicos, transportes, alimentos y materiales) lo que nos facilitó el desarrollo de nuestra propuesta, articulando las metodologías y pedagogías de la escuela.

### **2.13. ¿En qué contribuyen estas experiencias a nuestra propuesta de Escuela en amor propio y autocuidado para mujeres urbano-periféricas?**

Es importante para nosotras reconocer estas trayectorias y experiencias de formación a mujeres que anteceden nuestro proyecto de escuela en amor propio y autocuidado, pues van encaminadas a contrarrestar las violencias contra las mujeres, potenciar la autonomía, el liderazgo, promover la solidaridad, sororidad, la participación y los derechos de las mujeres.

Desde ahí cualquier aporte encaminado a la transformación y a la búsqueda de un mundo libre de violencias para las mujeres es para nosotras un referente de acción. Para nosotras es importante trabajar el ser como Sujeta de derechos, de sentimientos y razonamiento, por eso consideramos que el cuidado de sí misma es la práctica del amor propio y desde allí podemos reconocernos como primer territorio en que habitamos.

Reconocer y revisar experiencias de formación implementadas a mujeres, nos alienta a seguir en este camino de la formación, permite identificar hallazgos, apropiarse metodologías, ampliar temas para definir acciones de aplicación a nuestro proceso de formación. Ahora que estamos en la universidad reconocemos con más significación las diferentes apuestas de las organizaciones de mujeres, que desde diferentes perspectivas

contribuyen al reto de alcanzar un mundo más justo y equitativo, hemos mencionado algunos procesos y escuelas que aportan a la concienciación de las formas de violencias que viven las mujeres, así como a la prevención y el rechazo de estas. Los procesos anteriormente mencionados han contribuido de manera significativa en la confianza para afianzar nuestra idea temática de *pedagogía del amor propio y el autocuidado*, bien sea porque en algún momento nos formamos, o porque pertenecemos a procesos organizativos o porque nos inspiran, para sembrar semillas de resiliencia.

### **3. Metodología**

Esta propuesta de Escuela de amor propio y autocuidado, parte de la Investigación Acción (IA), propuesta en el campo de la Educación comunitaria y las ciencias sociales de carácter cualitativo, con un enfoque feminista, las temáticas desarrolladas de manera presencial, incorporando los saberes y sentires de las mujeres participantes, así como pedagogías adquiridas a lo largo de nuestros procesos sociales y algunas que también hemos visto en el transcurso de la profesionalización.

Según Kemmis y Mc Taggart (1988), la Investigación Acción es participativa, se trabaja para fortalecer prácticas propias, es introspectiva, es decir, como un espiral con ciclos de planificación, acción, observación y reflexión. Es colaborativa, se realiza en grupos de personas que están relacionadas en la investigación. Forma comunidades autocríticas, reflexivas que participan en procesos de investigación, es una fase sistemática de aprendizaje que incluye la praxis informada y comprometida, desarrolla pruebas de las prácticas, las suposiciones y las ideas que implica recopilar y analizar nuestros propios juicios, reacciones e impresiones de acuerdo con lo que sucede. Conlleva cambios que

afectan realidades lo que quiere decir, que es un proceso político, desarrolla pensamiento crítico y análisis de las condiciones o circunstancias.

La modalidad investigativa cualitativa aplicada en el desarrollo de nuestro proceso investigativo de la escuela *Cree En Ti y Fortalece Tu Vuelo*, de amor propio y autocuidado desarrollada en el municipio de Sibaté y en la localidad San Cristóbal en la ciudad de Bogotá, implicó las acciones de: Planificar, Actuar, Observar y Reflexionar, lo cual conduce a la efectividad de la práctica educativa y está a la transformación de la conciencia que lleva a el desarrollo de un pensamiento crítico, Identificando relaciones de poder, prácticas culturales, sociales, capitalistas, religiosas, colonizadoras y decoloniales. Esto converge en la emancipación de la praxis educativa de igual manera en el cambio de realidades y problemáticas sociales.

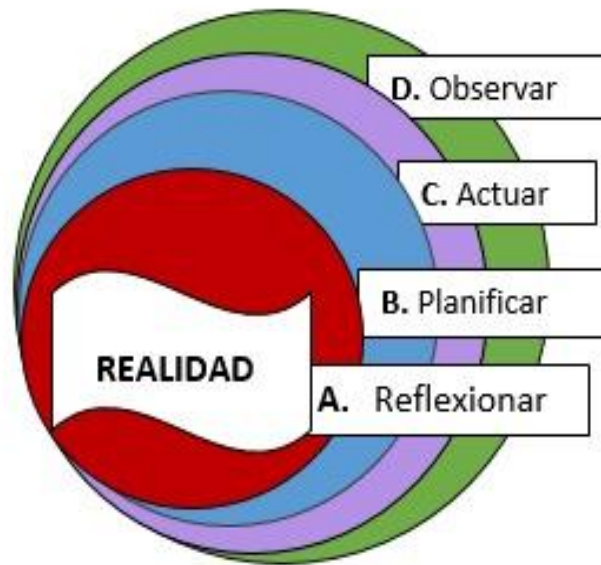
El trabajo grupal y colectivo aportan a la investigación capacidad de análisis crítico, identificar categorías y enfoques que debe tener el trabajo o posturas ético políticos que debemos tener en cuenta al desarrollar la escuela de amor propio, autocuidado y abordaje de las violencias contra las mujeres.

La investigación-acción es de carácter cíclico. Realizar una investigación puede llevar un solo ciclo, pero la mayoría de las veces consume varios (...) Cuando la investigación-acción se ha institucionalizado, los ciclos de investigación-acción suelen transformarse en espirales de acción. (...) Por lo general, los ciclos de investigación-acción se transforman en nuevos ciclos, de modo que la investigación en sí puede verse como un «ciclo de ciclos» o como una «espiral de espirales» que tiene el potencial de continuar indefinidamente. Aquí vemos la investigación-

acción como una «espiral autorreflexiva», que se inicia con una situación o problema práctico, se analiza y revisa el problema con la finalidad de mejorar dicha situación, se implementa el plan o intervención a la vez que se observa, reflexiona, analiza y evalúa, para volver a replantear un nuevo ciclo. (Latorre, A., 2019, p. 39).

**Esquema 1.**

*Ciclos de la investigación-acción aplicada en la escuela Cree En Ti Y Fortalece Tu Vuelo.*



Fuente: Elaboración propia, esquema, ciclos de la Investigación Acción. 2024.

A continuación, profundizaremos en las etapas de la metodología y las acciones tomadas para su desarrollo:

**A.** Partimos de la reflexión para determinar nuestra población objetivo, pues en cuanto a la realidad hace más de una década, hemos venido identificando y conocemos de primera mano las violencias contra las mujeres. Sabíamos que, sin importar la edad, estrato socioeconómico, oficio o profesión, color de piel, lugar de origen, etcétera. Ser mujeres nos pone según la interseccionalidad que nos atraviese, en un nivel determinado de vulnerabilidad, nuestro sentir era que este proceso investigativo contribuyera a la

emancipación y liberación de mujeres participantes en el proceso, por eso acordamos realizarlo con mujeres víctimas de conflicto armado.

**B.** Al momento de la planificación fue muy llevadero y se nos facilitaron acuerdos en cuanto al objetivo de la investigación, temáticas y el plan a desarrollar. Para realizar escuelas como esta es importante ofrecer garantías para la participación de las mujeres.

**C.** El actuar en el desarrollo de los módulos nos permitió la participación total de las mujeres participantes en la escuela, lograr los espacios de trabajo, la logística para garantizar la participación

**D.** La observación nos permitió encontrar hallazgos y reflexiones que más adelante compartimos en este documento, también pudimos confirmar la ciclicidad de la I.A. en lo macro y lo micro del proceso.

### **3.1. Enfoque Feminista**

Nuestra postura sobre el enfoque feminista en el desarrollo de este trabajo investigativo radica en la necesidad social de abordar, contrarrestar las diferentes violencias contra las mujeres, contribuir a la liberación y emancipación de cuerpos femeninos, carentes de espacios para sí mismos, incluidos los nuestros.

El enfoque feminista lo percibimos de manera transversal, es decir atraviesa todo los campos sociales y su forma de aplicar va desde el pensamiento, sentimiento, subjetividad en lo cotidiano, hasta convertirse en un propósito de vida mismo, confluir en lo colectivo como procesos comunitarios, procesos investigativos como este, acciones que se enuncian plenamente desde el termino feminismo porque rechazan la violencia,

discriminación, opresión y son contribuyentes a cambiar esas realidades, promueven epistemologías con sentido político, liberador y emancipador.

Comprendemos y reconocemos que no hay un feminismo, sino feminismos, dependiendo del lugar de enunciación de cada activista, independientemente del colectivo de su juntanza. Nosotras nos identificamos con el feminismo comunitario porque representa las mujeres indígenas, campesinas, cuerpos oprimidos y se teje desde Abya Yala en una estrecha relación cosmogónica con la naturaleza, rechaza cualquier tipo de violencia no solo contra las mujeres sino con la naturaleza y lo que en ella habita, reconociendo que no somos la especie humana el centro de un todo en el universo, sino que pertenecemos a el universo.

Cada feminismo siendo pluralista, tiene un aspecto en común, la lucha, resistencia e interés genuino, por la transformación de las relaciones de poder que se mantienen a la sombra de la jerarquía del género patriarcal. La lucha de las que nos antecedieron y la nuestra radica en que la humanidad comprenda, interiorice, razone, acepte, que las mujeres somos sujetas de derechos igual que los hombres, que el vivir en nuestros cuerpos femeninos no nos hace menos o más que los seres que habitan en cuerpos masculinos.

Cabe señalar que, nuestra época y realidad no es alentadora; según Naciones Unidas en un comunicado por medio de su página, se afirma que “Alcanzar la igualdad de género para las mujeres costará 300 años al ritmo de progreso actual” (ONU, 2022). Por su parte el Observatorio Colombiano de Femicidios da cifras que resultan preocupantes., su función es descrita de la siguiente forma: “El Observatorio Colombiano de Femicidios es un sistema de información de Republicanas Populares que, a partir de la prensa local,

regional y nacional, rastrea casos de feminicidio y violencias contra las mujeres en el conjunto nacional colombiano.” (Observatorio Colombiano de Feminicidios, 2019).

En agosto del año 2024 hace un reporte de 595 feminicidios en lo corrido del año, lo que ratifica que las prácticas del entronque patriarcal siguen activas y fuertes a pesar de los múltiples esfuerzos de los diferentes colectivos feministas. Sin embargo, de no existir este activismo las cifras serían inimaginables ya que las ambiciones feministas se enfocan en tres aspectos importantes como se muestra en el siguiente esquema.

### Esquema 2

*Esquema acciones del feminismo*



Fuente: Elaboración propia, esquema acciones del feminismo, 2024.

La exigibilidad de derechos de las mujeres es el núcleo principal, esta exigibilidad social y política requiere de un ejercicio analítico y crítico a este sistema de entronque patriarcal en el que vivimos las mujeres día a día. Para posteriormente confluir en una perspectiva ético-política de libertad, emancipación y búsqueda de un horizonte de transformación social.

### 3.2. Sentipensar

*“La autoestima no es voluntaria, espontánea o natural. No proviene de una fuente ajena, sino de las condiciones de vida y de lo que cada una ha experimentado al vivir su vida”*  
(Marcela Lagarde y de los Ríos)

*“Somos cuerpos cosmosintientes, todo entra por el cuerpo, primero sentimos luego pensamos”*  
(Lorena Cabnal)

A partir de la realidad y nuestras propias historias de vida, nos basamos para apostarle a las pedagogías desde el sentir-pensar de la que nos habla Fals Borda. Desde ese sentir, abordar y contrarrestar las violencias contra las mujeres. Enseñar, incentivar y promover el amor propio y el autocuidado incorporando la concienciación del cuerpo en el vivir y el que hacer día a día.

Sentipensar, este término fue y ha sido acogido particularmente por la educación liberadora hoy conocida como Educación comunitaria, para nosotras es uno de los hallazgos que encontramos en la academia y llevamos para compartir con las mujeres participantes de la escuela *Cree En Ti Fortalece Tu Vuelo*. Para hacer el proceso liberador y emancipador fue necesario aplicar la acción del sentipensar con la sensibilidad adecuada para no generar acción con daño.

Sentipensar, lo escuchamos nosotras Leydi y Maritza en una entrevista grabada que hicieron a Orlando Fals Borda, Fundador de la sociología moderna en Colombia, investigador, profesor, escritor, sociólogo colombiano, quien desde su epistemología aportó a las pedagogías liberadoras para los empobrecidos de la clase obrera especialmente para la comunidad campesina y fue allí en el campo compartiendo con pescadores de Mompós donde según él de ahí proviene el término.

Admiramos su trabajo, obra y legado, consideramos que lo más cercano a la Investigación Acción Participativa (IAP) es la I.A que desde nuestras posibilidades del momento es la que hemos desarrollado, pero que nos recogemos en esas recomendaciones, nuestro proceso investigativo es producto de nuestra filosofía de vida, combinamos el corazón y la cabeza, se dio fácilmente esa empatía con las participantes, estuvo latente la sensibilidad para valorar y respetar las diferencias.

Sentipensar es un término que refiere a la concienciación del cuerpo, del sentir, que pasa por el corazón para luego ser pensamiento y que muchas personas en su ejercicio educativo o proceso comunitario olvida, pero que cada vez cobra más valor.

“Danzando la resurrección de los cuerpos” El libro de Yosé höhne-Sparborth, Judith Bautista Fajardo y Alejandra Romero Sánchez. donde expresan la importancia del oír el cuerpo y como el cuerpo nos habla, pero la gran mayoría solo después de un agotamiento extremo, situación traumática o peor aún en una enfermedad, cuando ya vemos muy mermada nuestra vitalidad, nuestras fuerzas, incluso nuestro conocimiento, cuando sabemos que ya no podemos ayudar a otras, otros, otras, entonces si buscamos un espacio de autocuidado para volver la mirada en nosotras mismas.

Esta obra fue material de apoyo en el seminario de acompañamiento psicosocial y para varias(os) por no decir todas(os) estudiantes de la profesionalización en esta corte fue un bálsamo un respiro, ya que logramos desconectar de múltiples cargas, manifestamos que la clase era un deleite, especialmente por su pedagogía de autocuidado.

Dedicar espacio para observarnos, sentirnos, escucharnos, conocernos, recrearnos, retornar

al cuerpo y todos estos aspectos que históricamente en ámbitos privados y públicos no han tenido mayor relevancia.

Este tomo también ubica una referencia (Luchemos 1981) que no podemos pasar por alto porque nombra la ausencia del cuerpo en la teoría histórica de la educación popular.

“El cuerpo como tema, desafío y realidad a transformar no se encuentra en el discurso fundacional de la educación popular. Al comienzo no estaba el cuerpo, estaba la conciencia que energía de la praxis liberadora. Así lo expresó una frase de Paulo Freire que enmarca muchas de nuestras experiencias de alfabetización: “Aprender a leer la realidad para escribir la historia”, donde “realidad” e “historia” no incluían el cuerpo. Las palabras generadoras fueron aquellas que surgieron del universo económico, social y cultural de las comunidades empobrecidas, generalmente referidas a las prácticas cotidianas de los varones. Así lo podemos verificar en la cartilla de alfabetización *Luchemos* (1981) de Dimensión Educativa, que en su época fue un modelo para replicar en muchos procesos pedagógicos del país.

El único vínculo que se establece con el cuerpo en el contexto analizado se manifiesta a través de la palabra "mano", aunque no en su acepción corporal, sino como una metáfora que alude a la condición de explotación económica de la clase obrera. En concreto, la frase “El desempleo asegura la mano de obra barata” refleja una concepción crítica del capitalismo, donde el desempleo se convierte en un mecanismo que garantiza la disponibilidad de trabajadores dispuestos a aceptar condiciones de trabajo precarias debido a la falta de opciones laborales.

Si se realiza una revisión de la obra *Pedagogía del oprimido* de Paulo Freire, es posible rastrear alguna alusión al concepto del "cuerpo", aunque en un análisis minucioso, es evidente que no existe una relación explícita entre los términos "opresión" y "cuerpo" en su texto. Freire, en su obra, aborda principalmente la opresión desde un ángulo epistemológico y político, sin hacer una conexión directa con las manifestaciones físicas o corporales de dicha opresión.

Lo que para una lectura contemporánea podría resultar evidente —la relación entre la opresión social y las condiciones físicas del cuerpo humano— en el contexto de finales de la década de 1960, cuando fue escrita *Pedagogía del oprimido*, era aún un concepto incomprendido o incluso inimaginable dentro del discurso crítico y educativo de la época. La desconexión entre la opresión intelectual y la corporalidad no se visibilizaba con la misma claridad con que hoy se comprenden estas interacciones, lo que refleja una evolución en los marcos teóricos sobre la opresión y la explotación del sujeto social.

Yosé höhne-Sparborth, Judith Bautista Fajardo y Alejandra Romero Sánchez. (2022)

Lo anterior denota y argumenta la importancia de tener pedagogías en autocuidado, la inclusión del cuerpo en el discurso y la praxis de manera consciente e implementarlas en los territorios, pero también en la academia, aborda apuntes de gran relevancia frente a elementos que se deben considerar y la importancia de plantearnos prioridades no solo en nuestras vidas privadas sino también en el contexto público pues, este tema sigue siendo mezquino de ahí la importancia de pensarnos y desarrollar estas pedagogías de *retornar al cuerpo*.

### 3.3. Herramientas E Instrumentos Metodológicos

Estas herramientas e instrumentos metodológicos fueron realizados como propuesta de aprendizaje para dar lugar a un espacio de privilegio a las cuerpos participantes, incorporando el sentir, pensar y actuar propio como libertad de participación en cada una de las sesiones. Con estas metodologías lúdicas buscamos que las mujeres tuviesen una manera de aprendizaje liberadora y emancipadora que contribuyera confianza individual como grupal e hiciera posible la apertura de la capacidad de expresión de su voz, a fin de una participación integradora como principio fundamental de este proceso, que busca potenciar el amor propio y el autocuidado de las mujeres participantes, para la prevención de violencias contra las mujeres.

<b>Herramienta e instrumento metodológico</b>	<b>Descripción</b>
➤ Presentación en red. ( Telaraña)	Esta fue una herramienta muy eficiente para hacer la presentación con el grupo de mujeres de San Cristóbal, en ella la espontaneidad de las mujeres se pudo evidenciar, siendo ellas mismas sin timidez alguna, muy atentas a lo que cada una de ellas contaba de su vida.
➤ Encuesta.	La empleamos como método para realizar la caracterización. Con respecto a las preguntas planteadas algunas mujeres manifestaron que nunca se habían hecho ni les habían hecho algunas preguntas como: “¿Para ti qué es el autocuidado? ¿Tienes redes de apoyo?, ¿Conoces tus derechos?, ¿Subjetivamente en una escala de uno a diez siendo uno bajo y diez alto, qué nivel de amor propio consideras tenerte?, ¿Para ti qué es el amor? ¿Qué prácticas de amor propio y autocuidado practicas a diario?...” Esto ratifica que las mujeres no cuentan con espacios familiares o

	<p>sociales para hablar del amor, el amor propio y el autocuidado.</p>
<p>➤ Conversatorios.</p>	<p>En estos momentos las mujeres compartieron situaciones que viven en sus casas o entornos cotidianos, pero también rieron mucho, pues para muchas era la primera vez para hablar de esas cosas que nos hacen sonrojar, que nos da vergüenza reconocer que nos pasa y creemos que es a la única, pero entre mujeres vemos que no somos las únicas.</p> <p>Aparecieron esas violencias sutiles, esas que son difíciles de percibir, aquellas que dijeron que era nuestra obligación, las que vimos en nuestras madres y abuelas, las que viven nuestras hijas y amigas, entendiendo que aunque ya no es como ayer, la violencia contra las mujeres sigue siendo algo que esta presente en la vida diaria.</p>
<p>➤ Círculo de mujeres .</p>	<p>El círculo es el lugar sagrado para las participantes y las formadoras allí se habla de las cosas más íntimas que vivimos las mujeres pero también un espacio de sanación, los mensajes, los masajes, los aromas y esas complicidad, acicalar nos las unas a las otras como curando las heridas.</p> <p>en este espacio ellas pueden dormir, llorar o solo encontrarse con hermosos recuerdos del pasado, de su lugar de origen, de esa montaña, de esa quebrada, de aquella jornada de trabajo que disfrutaban al estar con sus familias en su territorio.</p>
<p>➤ Corpografías.</p>	<p>Tanto para las participantes como para nosotras esta actividad se convirtió en un desafío a la hora del desarrollo, porque si bien algunas no mostraron dificultad a la hora de abordar la actividad, para otras en cambio fue terrorífico ver el pliego de cartulina en blanco y el marcador al lado, sumado a la pregunta “¿quién soy yo?”</p> <p>Lo que implicó motivarlas para realizar la corpografía. Finalmente esta actividad fue muy enriquecedora para las participantes y para nosotras.</p> <p>“Por medio del dibujo podemos expresar sentimientos que a veces es difícil hablarlos”          María Carolina Pulido (Mujer participante)</p>
<p>➤ Praxis de cuidado – Autocuidado</p>	<p>Fueron varias las jornadas de autocuidado que se realizaron entre ellos los masajes donde las mujeres se divirtieron, primero por la timidez con que se tocan entre ellas, con ese miedo o delicadeza con la que se masajearon, por otro lado la la zumba algunas se la gozaron como si hubiesen estado en la mejor discoteca de su vida, otras fueron un poco más tímidas y algunas por temas religiosos se</p>

	<p>abstuvieron de bailar, en las jornadas de meditación todas participaron y expresaron sentirse muy bien poder olvidarse de sus problemas por un rato y lograr oxigenar su cuerpo.</p>
<p>➤ Intercambio de saberes.</p>	<p>Con esta actividad realizamos la clausura y cierre del proceso de formación en el municipio de Sibaté, dando total libertad a las mujeres de realizar el cronograma para la sesión que fue acordado con ellas desde el primer encuentro.</p> <p>Entre otras actividades que prepararon. expusieron un mural en cartulina de aproximadamente cuatro metros con cada uno de los temas que habían visto en las sesiones anteriores, redactaron un cuento con las diferentes violencias encontradas en las propias historias de vida de cada una de las integrantes incluidas nosotras, por lo que fue inevitable que aflorara en gran manera la sensibilidad y nuestros ojos se aguaran de ver los resultados, verlas trabajar en equipo, con una complicidad afectiva y todo eso que solo se percibe si se está ahí.</p> <p>Sabemos que esa preparación requirió de tiempo, esfuerzo, dedicación lo que nos hace afirmar que las mujeres somos capaces de realizar todo lo que emana del corazón y más aún si juntamos nuestras fuerzas.</p> <p>Las mujeres hicieron un trabajo que superó nuestras expectativas y nos sentimos orgullosas de esta propuesta.</p> <p>Recordamos el semblante “apagado” como con una tristeza profunda y estado de ánimo opacado de algunas de ellas, cuando nos vimos en la primera sesión. Su cambio fué asombroso y eso sin duda es nuestra recompensa.</p> <p>Tenemos la convicción que dejamos semillas epistémicas de autocuidado y amor propio que sin duda serán compartidas con sus vecinas, hijas, hermanas, nietas, amigas porque son mujeres con una profunda disposición y sensibilidad para compartir sus experiencias y saber.</p>
<p>➤ Manta colectiva.</p>	<p>En la Localidad de San Cristóbal entre bromas, historias de vida atravesadas por diversas violencias, agujas, hilo, plantillas de colores con forma de zapato que simboliza los caminos transitados, las memoria del desplazamiento, con mensajes de amor propio y autocuidado también los nombres de las participantes fueron plasmados allí, por su puño y letra, cosiendo con hilo cada retazo para hacer un tejido, una manta o colcha de los retazos para guardar memoria del trabajo y la unión colectivo como símbolo de</p>

	resistencia y sanación.
--	-------------------------

Cada sesión contó con tres momentos principales:

- **Primer momento.** Armonización y dinamización del espacio. Es decir, facilitar la integración entre las participantes, así como la participación durante la sesión, igualmente la identificación de sentires corporales, incentivando la pedagogía liberadora y emancipadora.
- **Segundo momento.** Abordaje del tema central según cronograma. Contextualización, mirada crítica, problematización, reflexión, conclusiones.
- **Tercer momento.** Evaluación y cierre.

### **3.4. Estructura Del Trabajo De Grado**

Este trabajo de grado se estructura de la siguiente manera:

#### ***3.4.1. Capítulo I. Me Alegra Verte Nuevamente***

Presenta un breve relato de la historia de vida de las autoras titulado *Re-pasando caminos vividos para hallar la resiliencia*, con el fin de dar a conocer al lector el lugar de enunciación de cada una y la caracterización demográfica y estadística donde se puede evidenciar particularidades entre hombres y mujeres, además, de las participantes con las que se genera la propuesta pedagógica de la escuela *Cree En Ti Y Fortalece Tu Vuelo* que dan cuenta de una realidad.

### ***3.4.2. Capítulo II. Diseño Pedagógico***

Desarrolla las metodologías y las pedagogías empleadas para la realización de la escuela *Cree En Ti y Fortalece tu vuelo* y la descripción de cada una de las sesiones realizadas a lo largo del proceso.

### ***3.4.3. Capítulo III. Categoría De Análisis***

Define las categorías de análisis de este trabajo de grado que permiten comprender la importancia del amor propio y el autocuidado en la vida de las mujeres especialmente aquellas que habitan en zonas urbano-periféricas.

### ***3.4.4. Capítulo IV. Hallazgos Y Conclusiones***

Define las conclusiones y hallazgos del proceso de Educación comunitaria que potencia el amor propio y el autocuidado en las mujeres participantes de la escuela *Cree En Ti Y Fortalece Tu Vuelo*.

## **4. Capítulo I. Me Alegra Verte Nuevamente**

### **4.1. Caracterización De Las Participantes De Esta Propuesta**

Inicialmente queremos situar nuestra experiencia vital como mujeres adultas entre los 35 a 42 años, de origen campesino, humildes y de bajos recursos, con historias complejas, nacidas en Santander y Boyacá, aunque son departamentos vecinos, tienen diferentes culturas, costumbres y forma de vida. Somos mujeres que habitamos la Bogotá periférica, que llegamos a la ciudad por efecto del conflicto armado interno presente en nuestros territorios y en nuestros cuerpos además de la desigualdad estructural.

Las vivencias que nos atraviesan son muy similares a las de gran parte de las mujeres que han llegado a la capital del país, llegamos a una ciudad fría no solo por su

clima sino por sus dinámicas del diario vivir, con hijos e hijas y personas a cargo, con pocos estudios o analfabetas, a realizar trabajos que en su gran mayoría son mal remunerados ya que hacen parte del sistema del cuidado, igualmente debemos ubicarnos en las localidades urbano-periféricas lo que simboliza mayor marginalidad, esto nos distancia de oportunidades como la oferta de empleos la cual está centrada o ubicada sobre la parte norte de la ciudad y municipios aledaños, por lo que somos quienes pagamos con tiempo en desplazamiento y algunos limitantes —como el alto precio de un transporte público violento, caótico, ineficiente y caro—, entre otro sin número de facetas de género como las llamó la Corte Constitucional en el *Auto 092 de 2008*.

Con nuestros relatos queremos propiciar un espacio para otras mujeres donde exista tranquilidad para compartir el sentipensar, precisar la escucha del cuerpo, ya que en él se guardan todas las vivencias; es una apuesta por acercarnos al cuerpo propio, donde se permita cuestionar los miedos, inseguridades, comportamientos, creencias, limitantes, y desde ahí fortalecer el amor propio y autocuidado de las mujeres. Contribuyendo a la sanación y reivindicación del cuerpo femenino satanizado y violentado por el sistema patriarcal, clasista, racista, religioso, capitalista, opresor, neoliberal, capaz de dañar la integridad de la mujer por el solo hecho de ser mujer. Creemos y tenemos la convicción que reconocer, narrar y resignificar lo vivido por cada una de nosotras, facilita el proceso de cambio a otras, para fortalecer la confianza en sí mismas y deconstruir, para que las mujeres se sientan más motivadas a cambiar esos patrones de violencias en sus vidas, con esos relatos y experiencias que han vivido y superado situaciones complejas.

Estas narraciones ponen en evidencia múltiples afectaciones a nuestros derechos, así como la ausencia de espacios de formación en amor propio y autocuidado, por lo que, como maestras en formación, hemos decidido crear esta propuesta pedagógica que le permita a mujeres como nosotras contar con espacios seguros para la resiliencia, fortalecerse y poder tramitar los dolores, afectaciones y daños ocasionados por ser mujer en una sociedad machista como la nuestra.

#### ***4.1.1. Relato Maritza Buitrago***

Nací en la Vereda de Buenos Aires, del Corregimiento de Plan de Armas, del Municipio de Landázuri en Santander, en una humilde casa campesina de madera y techo de zinc, su piso era de madera y tierra, cocina grande de fogón de leña, estaba envejecida por los años, su dueña la partera quien acompañaba a mi madre a traerme a este mundo. Un 23 de Octubre de 1982 llegaba para iniciar una dura pero bonita batalla por la vida, soy la número 11 de 13 hijos que tuvo mi madre, de ellos dos nacieron muertos y uno murió de meningitis en el primer año de vida, de los 10 que vivimos tres (3) hermanos y seis (6) hermanas, conmigo somos 7 mujeres; un matriarcado podría decirse.

Mi madre una campesina, ama de casa con tercero de primaria, oriunda del municipio de Sylvania, Valle del Cauca pero criada en Florencia Caquetá, de origen conservador, mi padre un campesino analfabeta oriundo de Santander, líder social y defensor de los Derechos Humanos, de origen liberal, perdió a su familia en el bipartidismo, con mi madre crearon una familia que no fue fácil sacar adelante, mi padre tuvo una enfermedad en su pie derecho durante muchos años, finalmente fue necesario la amputación de la pierna derecha.

Estábamos bajo el gobierno conservador de Belisario Betancur Cuartas entre 1982 y 1986 en pleno auge de guerrillas, narcotráfico y acuerdos de paz, manchados e incumplido por las élites de un país clasista, racista y desigual, con unos intereses político y económico para mantener sus privilegios y sus ganancias en medio del caos, en este gobierno se ordenó la retoma del palacio de justicia a sangre y fuego, tomado por el M-19 donde asesinaron y desaparecieron a muchos juristas y civiles señalándolos de guerrilleros, así mismo vivimos uno de los desastres más grandes ocurridos en Armero Guayabal, la erupción del volcán Nevado del Ruiz, además del campesinado pasando una crisis que aún persiste.

El inicio del exterminio de la Unión Patriótica, entre otros hechos que aún son relevantes para este país. También es una fecha importante para las organizaciones de mujeres quienes logran avanzar en el reconocimiento de derechos y presencia en cargos públicos de dirección, la CEDAW profiere el tratado sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer firmado por Colombia.

Crecí en condiciones sociales muy marginadas, era un territorio muy alejado de la ciudad, para salir a cabecera municipal eran días a caballo o a pie, aun así, mi padre buscaba la forma de salir y hallar oportunidades para el territorio, para las y los jóvenes. Mi hermano Robinson el mayor de la última cochada, Olga Lucia me seguía y Nohemí la menor, los cuatro fuimos compañeros de juegos y aventura, las escondidas, el trompo, las lleva o pichas, esos juegos por los que nos hacíamos castigar de mis padres. De niña tocaba ayudar a moler maíz para los pollos, comida para los perros y cerdos, traíamos agua, leña y productos de cosecha como yuca, maíz, plátano, cacao, etcétera, cada uno de acuerdo con

la edad, nosotras las mujeres fuimos formadas para el cuidado de la casa, la cocina y todo lo doméstico, mientras mi hermano para los trabajos del campo, pesados.

A pesar de todo ello era hermoso, corríamos, nos subíamos a los árboles, comíamos frutas, nos mecíamos en bejucos, nos bañamos en las caños y quebradas, allí cazábamos peces, cangrejos, huevos de lagartos, pájaros, era una vida muy divertida, encontrar los huevos de las gallinas en el monte, las gatas y las perras cuando daban cría, la relación con los animales y el medio ambiente aumentaba los conocimientos en todo lo que nos rodeaba, estar en la montaña, el fresco, sus aromas, sus sonidos, los mosquitos, las serpientes y un sin número de sucesos que son inolvidables, únicos para mi vida esa vida que se extraña en la ciudad, se anhela.

Inicie la escuela a los 8 años, era una escuela rural grande un solo salón, en su fachada el nombre de la escuela, la bandera y el escudo nacional, estaba pintada de azul, había un solo profesor para toda la primaria por lo que nos ubicaba de primero a quinto, afuera había una cancha de fútbol. Para llegar allí tenía que caminar por caminos reales o pequeños senderos que hacíamos por el monte, estaba a unos 40 minutos de la casa, cuando llovía era difícil llegar porque la quebrada crecía, aún hay niños que siguen viviendo estas odiseas para recibir educación.

A los 12 años me fui a vivir con la profe a la escuela, ella tenía una niña y yo le ayudaba con el cuidado y hacer cosas de la casa, ella me daba ropa y la comida, ella se fue porque la guerrilla la amenazó. Landázuri era un municipio en zona roja por presencia principalmente de las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia, Ejército del Pueblo, FARC-EP. Llegó otro profesor, que no duró mucho y me fui con él para Bajo Jordán, otro

corregimiento de Landázuri que era más “civilizado” él profesor era adventista y me llevó donde una de sus hermanas de fe para que le ayudara en la casa, ella me dejaba estudiar y yo le ayudaba en la casa a cocinar y limpiar por ropa y comida. Allí terminé mi primaria a los 13 años, e iba a la iglesia adventista los sábados y miércoles a “aprender de la palabra de Dios” en ese mismo año 1995 fui registrada, no existía para Colombia, de ahí en adelante fui de un lugar a otro trabajando en casas de familia, en fincas, almacenes etc.

En el año de 1997 llegué a Bucaramanga como niñera de la juez de Landázuri, pero como los niños y niñas no han sido mi fuerte, al ver el niño que era un prematuro que tenía un desarrollo lento, le dije que no y termine en Vélez Santander, trabajando con un fiscal de ese palacio de justicia, la esposa era abogada y trabajaba allí en otra oficina, yo cuidaba de los hijos, una niña de 5 años y un niño de 6 años, yo estaba en esa de edad de adolescente-joven que cree que todo lo que le dicen es por fastidiarlo, aun así estudiar seguía siendo una meta para mí, ellos me dieron permiso para seguir estudiando los sábados, en un instituto de educación para adultos, allí hice, 6° y 7°. Con esa familia duré dos años y en mi inmadurez y tal vez insatisfecha por el pago, renuncié y me fui para la casa de mis padres.

En Plan de Armas estaban organizando un campeonato de fútbol y microfútbol y terminé involucrada en la organización de ese campeonato con mi hermana Olga. Nos asignaron una cocina para vender alimentos a quienes llegaran al campeonato, eso fue una verdadera locura, dos jóvenes sin supervisión de adultos responsables, pues mi hermano Javier quien era el presidente de la junta de acción comunal, nos prestaba la cocina de su casa, que era el billar y la cantina, pero no estaba muy al tanto de nosotras.

En ese descontrol me gané el premio mayor “mi hija Lizeth Tatiana” con 17 años, no puedo decir que era inocente y no sabía, pero como dicen en mi tierra las ganas le pueden al miedo, y sabía con lo que estaba jugando, era tan consciente que supe que estaba embarazada como a los 15 días. Me negaba a la idea, yo con un bebe en mis brazos sin rumbo fijo ni dirección, le conté al papá de mi hija, quien en ese momento estaba en las milicias de las FARC EP, no es que haya dado mucha solución, Olga mi hermana que lo sabía todo de mí, me acompañaba en mi revuelto de sentimientos, con los meses se enteró mi mamá y mi papá, ya no se podía hacer nada más que seguir con la certeza que sería mamá, igual seguí trabajando, fue una etapa bonita, pero de mucha incertidumbre. De todo puedo culpar a mis padres, al mundo, a Dios, a quien quiera y nada cambia, solo yo puedo cambiar algunas realidades de mi vida.

Los primeros desplazamientos forzados en mi familia fueron el de mi hermano Javier, quien tuvo que salir para la Macarena, Meta, por amenazas de la guerrilla del Ejército de Liberación Nacional ELN, quienes asesinaron a un padre y dos de sus hijos en el pueblo. Mi hermano era el Inspector de Policía y le tocó desmentir a esa guerrilla de las razones por las que les habían asesinado. Creo que para nadie era claro qué era un desplazamiento forzado, lloré ese día que se despidió, él era muy especial para mí, sentía que no volvería a verlo.

Me quedé a cargo del negocio de los billares, mi panza crecía, como solo se atendía los domingos me fui a trabajar con Marina la madre de mi sobrina Karen, ordeñaba 12 vacas diario y me encargaba de la casa. A los 18 llegó mi hija Lizeth Tatiana a complejizar mi diario vivir, claro que también a alegrarla, era tan pequeña, pero pronto creció y

engordó, se puso bonita, una joven de mi edad en una sociedad como la nuestra es vulnerable y mucho más en embarazo o con hijos e hijas, yo no tenía protección de nada ni de nadie, no tuve una licencia de maternidad, o un padre que respondiera por su hija, ya con esa pequeña iniciamos nuestro camino de risa y llanto.

Yo era de las que andaba con botas pantaneras, machete cintado y ropa de trabajo, acompañada por perros, esa vida me gustaba, aprendí a desyerbar, coger cacao, sembrar maíz, plátano, yuca, patilla, frijol, arracacha, cebolla, tomate, cilantro, limón y un sin número de cultivos lo que me servía para oportunidades de trabajo, desde siempre trabajé con mi hija, en fincas, casas de familia, o en casa de mis padres, la vida era muy dura, aunque mi familia me apoyó con el cuidado de la niña y lo que estaba a su alcance, tampoco podían más, estuve en el municipio de Barbosa, Santander, trabajando en restaurantes. Siempre regresar a casa, era bonito, los y las amigas, mi madre y su apoyo, mi padre sus consejos, el aire fresco, los árboles grandes, las quebradas, eran parte de mi vida y los extraño.

Para los años 1998-2000 la presencia paramilitar en la mayor parte del país era una realidad, todos nuestros compañeros de escuela habían ingresado a las milicias de las FARC EP, o a los paramilitares, jóvenes que terminaban la escuela y no tenían más oportunidad. El Batallón Reyes de Cimitarra apoyó la incursión paramilitar de estos territorios, su excusa era “combatir a los grupos guerrilleros”. Esto generó una ola de violencia y asesinatos selectivos a todos quienes consideraban apoyo de las guerrillas, aunque mi familia no hacía parte de los listados que tenía los paramilitares de auxiliares de guerrilla mi padre entró a hacer parte por sus reclamos y oposición al derramamiento de

sangre y a los cultivos ilícitos. El 23 de enero del 2004 fue asesinado mi padre, para los asesinos “el comandante de los Derechos Humanos”, llegaron dos hombres a la casa entre las 5:00 am y las 6.00 am, a cometer el vil asesinato, un hombre líder, pero con una discapacidad física, le faltaba su pierna derecha.

A partir del asesinato de mi padre nuestra vida dio un giro de 180 grados, el desplazamiento, las amenazas y la incertidumbre rondaba nuestra familia, lamentablemente el 1 de septiembre del 2005 fue asesinado mi hermano Javier Buitrago García, esta situación derrumbó todo lo que construimos como familia y abandonamos el territorio ya que éramos objetivo militar de las Autodefensas Unidas de Colombia AUC, al menos así lo veía las entidades en el municipio y nosotras lo sabíamos.

Yo vine a Bogotá, tenía personas conocidas que podían ayudarme a seguir, y podría luchar por mis sueños Desde siempre quise seguir estudiando pero no traía certificados de estudio y tampoco logré conseguirlos, por lo que no fue fácil continuar con mis estudios, trabajé en lo que pude, busqué salidas, oportunidades y llegué al mundo de las organizaciones sociales, conocí a José Manuel Menco Rojas, un líder social, un hombre muy importante en el mundo colectivo, me afilié a Germinar, Asociación Nacional de Desplazados y desde ese momento inicié un proceso de formación político y social con mujeres desplazadas en Bogotá, la Corporación Casa de la mujer, organización feminista quien realizó ese proceso, el cual me permitió comprender tanto la realidad de mi país y el conflicto armado, de políticas públicas y contextos políticos y sociales.

Continué en formación y representando a las mujeres y a las víctimas a nivel local, distrital y nacional, he sido parte de todas las instancias de participación de las víctimas del

conflicto armado, la Mesa Nacional de Fortalecimiento, la Mesa Nacional de Víctimas, la Mesa Distrital de Víctimas, Mesa Local de Víctimas de San Cristóbal, la cual coordiné en varios periodos, el Consejo Territorial de Planeación Distrital (CTPD), en Comité de Justicia Transicional (CDJT), el Consejo Nacional del Centro Nacional de Memoria Histórica, por mencionar algunos. Participé de la audiencia de informes de la situación de las mujeres desplazadas en el país realizada por la Honorable Corte constitucional en el año 2007, de la cual nace el auto 092 de 2008, a partir de allí creamos el Grupo Distrital de Seguimiento e Incidencia al *Auto 092. Mujer y Desplazamiento* GDSIA-092 y hoy somos un sujeto de reparación colectiva por los daños que el conflicto armado ha causado a sus integrantes, mujeres lideresas y defensoras de derechos humanos, tengo que decir que en garantías del derecho, a la justicia, la reparación y la no repetición, también he logrado avanzar en algunos temas gracias a mi liderazgo y ejercicio de exigibilidad.

Todo ello fortaleció mi carácter, mi búsqueda de la verdad, de un país más justo, de la conservación de la memoria de nuestros muertos, he buscado seguir avanzando en una sociedad excluyente, clasista e injusta, por ello jamás renuncié a mi derecho a estudiar. En 2012 ingresé a terminar mi bachillerato en el colegio José Félix Restrepo de la localidad de San Cristóbal, fui todas las noches de 6.pm a 9:45 pm durante dos (2) años, con jóvenes y otros adultos, no podía rendirme, era mi meta. En 2014 logré terminar, gané una beca para estudiar filosofía, por un ensayo frente a la violencia de género, pero como no me gradué por falta de certificados de 5° 6° y 7° no pude tomar la beca.

Tenía que lograr mi graduarme de 11 (bachiller), no podía darme el lujo de estancarme, fui a la Dirección Local de Educación (DILE) a exponer mi caso y de allí me

enviaron al Instituto San Juan de Dios para que convalidara, mediante evaluaciones escrita estos tres (3) grados. Así fui venciendo barreras, que no son sencillas, pero las derribé por mí y para mí, mi familia, mis compañeras de la organización, mi pareja, el apoyo psicosocial, el trabajo con las mujeres que siempre me dan las fuerzas para seguir, para avanzar, por ello en el proceso de reparación colectiva incluimos una medida para profesionalizar 100 mujeres lideresas víctimas del conflicto armado mayores de 25 años y aunque no ha sido implementada no descansaremos hasta su realización.

Paralelamente a todo este proceso mi hija crecía y cumplía metas de niña, estudiaba, aprendía de deportes, arte y música, intenté que estuviera ocupada en cosas que le fueran útiles para la vida y su desarrollo humano. Crecíamos juntas, estuvimos de localidad en localidad, le celebré sus 15 años con familia y amigas de juntas, a los 17 fuimos a vivir a Ibagué capital del Tolima, allí buscamos colegio para que siguiera sus estudios, en el 2019 inicio su grado 11 y un técnico en mesa y bar del SENA. Para mí era muy importante que ella aprendiera a defenderse solita por la vida, volvió a Bogotá a final de año a hacer las practicas del técnico y terminar el 11 y logró hacerlo y se quedó trabajando en la empresa de las prácticas, allí estuvo 2 años. Me hizo abuela y en 2022 se fue, hoy vive con él bebe y su pareja en Estados Unidos, trabaja y sigue en su formación diaria.

Yo insistí en mi profesionalización, gané otras becas, pero la vida y las circunstancias no estaban para poder estudiar, hice un tecnólogo en el SENA, que era un deseo mío y para potenciar mi trabajo organizativo, como ya conocía el programa de profesionalización de la Licenciatura en Educación comunitaria en convenio con la secretaria Distrital de Gobierno, en 2022 y al ver la II convocatoria, no dudé en inscribirme.

Salí en el listado de entrevistas y ese día por un error de información llegué tarde y bueno la vida esta vez no me diría que NO, logré iniciar la Licenciatura en Educación comunitaria con énfasis en derechos humanos, pero como no era mi única apuesta me gradué de Tecnóloga en Gestión Administrativa también logré comprar mi apartamento y arreglarlo para llevar allí mi hogar.

En general esta ha sido mi lucha diaria, claramente una mujer de izquierda con una apuesta por un país más equitativo, directiva de organizaciones sociales robustas en sus áreas administrativas y contables, capaz de ejecutar recursos públicos y privados con espacios de interlocución y exigibilidad a los derechos a una vivienda digna, el acceso a tierras en la reforma rural, trato de acompañar el cuidado de mi madre con Alzheimer y sigo acá en una apuesta por un país mejor y una vida mejor para mí y mi familia.

#### ***4.1.2. Relato: Leydi Celmira Sánchez Morantes***

Soy hija única de la relación fracturada de Raquel Morantes Velandia y Luciano Cely Antolines, mi madre una joven campesina que para el momento de mi nacimiento tenía 15 años y tercero de primaria, mi padre 6 años mayor que ella, hijo de una profesora y un comerciante oriundo de Covarachía Boyacá.

Según cuenta mi abuela, como en toda cultura patriarcal y machista, esperaban un niño, sobre todo mamá, que tan pronto nació preguntó: “¿qué es?” – “una niña le contestó la partera”, a lo que mamá respondió: «¡aaay, nooo!» De papá no se supo su opinión, en ese momento no estaba ahí, no estuvo durante tiempo, lo conocí cuando tenía 17 años, después de buscarlo por mis propios medios.

No estoy muy segura de mi fecha de nacimiento, dicen que en 1989 la partera María del Carmen González, asistió el momento de mi llegada a este plano terrenal, en la finca de mis abuelos maternos, a una altura de más 2800 metros sobre el nivel del mar, en la vereda el Chiveche, municipio de Guacamayas Boyacá, ubicado a 371 km de distancia de Bogotá la capital colombiana.

Dicho año no fue muy diferente a los años anteriores ni a los siguientes, la guerra a causa de los carteles de narcotráfico, especialmente del cartel de Medellín, así como el fortalecimiento de algunas guerrillas y grupos paramilitares en Colombia, horrorizaban la historia del país, muerte, extorsión, secuestro. El magnicidio de Luis Carlos Galán, entre otros asesinatos a funcionarios públicos, policías y población civil.

En hechos internacionales un grupo de estudiantes encabezaron una revuelta popular en la capital de Alemania Oriental, dando por hecho histórico, el 9 de noviembre de 1989, la caída del muro de Berlín lo que posibilitó la reunificación de Alemania dando un paso gigante al fin a la guerra fría, por otro lado, Kimberlé Crenshaw, abogada, activista, académica estadounidense impulsaba el término de la 'Interseccionalidad', herramienta analítica que reconoce que las desigualdades sistémicas se configuran a partir de la superposición de diferentes factores sociales como el género, la etnia y la clase social.

Por su parte, mi abuela materna María del Rosario Velandia Buitrago una mujer campesina con segundo de primaria, con una sabiduría infinita en cuanto a la comunicación y relación con la naturaleza: fases de la luna, cabañuelas, algunos remedios, propiedades de plantas y sus elementales; mensajes que traen los búhos, libélulas, algunas mariposas, el cantar de los gallos según la hora que lo hacen y la tonalidad que emiten o el maullar de

los perros, el huesperear del fuego o la magnitud de lluvia y un sin fin cosmogónico legado proveniente de sus ancestras.

Aparte de eso, una mujer muy trabajadora, de carácter fuerte, madre de 6 hijos, tuvo que asumir también mi crianza, junto a un hombre que coincidía con sus saberes, mi abuelo Dionisio Morantes Bustacara, sensible, noble, valiente, servicial y muy empático, de mejillas sonrojadas y ojos verdes, artesano de cestería en espiral un legado milenario de mis ancestras y ancestros Laches, pertenecientes a los pueblos originarios del territorio.

En 1986 a 1990 período de gobierno de Virgilio Barco Vargas, ingeniero y economista liberal, quien permitió que después de 1988 los habitantes de cada territorio eligieran sus alcaldes y gobernadores, también en este periodo se da el primer acuerdo de paz en Colombia al firmar con el M19 quienes manifestaron que la guerra no era la solución para ningún conflicto.

Mientras tanto en casa mi abuelo empezaba a padecer una enfermedad llamada reumatismo degenerativo, eso complejizó aún más las dinámicas y necesidades del núcleo familiar. Mi abuela afrontando la responsabilidad del cuidado y manutención de mi tío Leonardo Morantes Velandia, hijo menor de los abuelos, mi tía Susi, ella con discapacidad cognitiva, mi abuelo, su propia manutención lógicamente y la de mi persona.

Crecí en un entorno carente de demostraciones de afecto o por lo menos no de forma verbal, con múltiples necesidades, pastoreando cabras, ovejas, ganado, también el cuidado de animales domésticos. En una pequeña huerta, sembrábamos cilantro, lechuga, acelgas, cebolla larga, con cercos de zarzas de mora castilla, curubos y todas esas plantas propias de tierra fría.

Mamá Rosario alistaba las libras de cuajada los sábados, eran los preparativos para el día siguiente ir al pueblo a truequear y vender nuestros productos para adquirir otros que en casa no había, también los domingos aprovechamos para ir a misa, era importante para mi mamá abuela comulgar.

Visitar al abuelo que, por cuestiones de accesibilidad, cuidados, comodidad y/o emergencias por su enfermedad, sin ser anciano, vivía en el ancianato o como se le conoce un hogar geriátrico. Afortunadamente el municipio contaba con este espacio y refugiaba ancianos de municipios aledaños, ya que era el único en la zona.

Visitar al abuelo era la actividad principal para mí en cuanto a las salidas al pueblo, comprábamos algo para llevarle. Generalmente los domingos permanecía la puerta del ancianato abierta, para que los familiares y seres queridos entrarán a visitarlos. En nuestro caso el tiempo de visitas variaba, dependiendo de las actividades pendientes que quedaban en el campo, en ocasiones también el clima.

Rara vez los ancianos que compartían cuarto con papá, recibían visita, así que cuando podíamos les llevábamos algún presente. Mis primeros recuerdos de tristeza, impotencia, frustración e injusticia los experimenté al tener que salir de ese espacio y que él se quedará ahí, siempre quería quedarme para compartir más tiempo con papá, pero no era la única, mamá abuela compartía mi sentir, nunca me dijo nada, pero varias veces lo pude notar, fue una situación muy compleja sobre todo al principio y aunque no dimensionaba la magnitud de vulnerabilidad esa situación particularmente a mi corta edad, me hacía reflexionar sobre opresiones y privilegios sociales.

Aproximadamente sobre las 4 pm de regreso a casa, bajo candentes rayos de sol, o acompañadas de fuertes aguaceros le pedía a mamá abuela que me permitiera subir al anca del caballo porque me sentía muy cansada. Pero pocas veces me lo permitía, me decía que tenía que caminar, para que creciera. Me sentía molesta pero no podía hacer nada, seguía caminando, tomada de la cola del caballo, deseaba ser grande (adulta) para no vivir esas situaciones y en mi mente me animaba a mí misma pensando que cada paso que daba era un paso más cerca de casa, así me concentraba para resistir y así mi molestia terminaba.

En el Litargón, en la Meseta, el Boquerón, le pedía a mamá que me esperara mientras tomaba agua de las nacientes o chorros naturales. Cuando mamá abuela detenía el caballo, para permitirme descansar, nuevamente me volvía a recalcar que era por mí bien y para que creciera. No entendía nada, lo tomaba de forma literal, de crecer físicamente. No comprendía que era un mensaje figurado que iba más allá de lo físico, la abuela buscaba forjar en mí, “carácter y valentía” porque creía que, si algo malo le pasaba, yo estaría aún más vulnerable si no estaba preparada.

En 1995 a mis 6 años empecé a estudiar, no tenía registro civil, la abuela Rosario tuvo que tramitar y solucionar como pudo para cumplir los requisitos que exigía la escuela. En este mismo año en Beijing, China se desarrolló la cuarta y más importante Conferencia de la Mujer convocada por Naciones Unidas, en la que se fundamentaron los acuerdos políticos alcanzados en las tres anteriores conferencias donde se buscaba que mujeres y hombres tuvieran igualdad en el marco jurídico y también en la práctica.

En casa, fue triste ver cómo mamá desbarataba sus vestidos para hacer ropa para mí y poder enviarme a la escuela, la costumbre de andar descalza me facilitó las cosas, solo

cuando llegaba a la escuela me ponía los alpargates. Al salir de clase mis cotizas volvían a descansar, así me duraban más, cuando había abundancia, una naranja de avío (onces - lonchera) podía disfrutar, de lo contrario seguía jugando, no tener lonchera era muy normal. Aunque estaba acostumbrada a caminar, casi siempre llegaba tarde para formar.

Luego, ejercicios de brazos y cuclillas con indicación 1, 2, 3, hasta llegar a 10, luego rezar, cantar el himno nacional. A las 12 del día salíamos a almorzar a nuestras casas, el almuerzo era precario, pero de eso a nada, si valía o no la pena no era tema para evaluar, a la 1 p.m. teníamos que estar de regreso en la escuela para continuar la jornada escolar, yo siempre llegaba tarde, los tiempos no me daban, la distancia entre la escuela y la casa era de 50 minutos mínimamente.

El castigo para quienes llegábamos tarde era hacer cuclillas, dar varias vueltas a la cancha trotando, recoger papeles del rededor de la escuela, barrer la cancha, lavar los baños, o barrer y trapear la biblioteca y el pasillo, dependiendo la edad. Yo recogía papeles, barría la cancha, lavaba los baños, pero no hacía ejercicio como castigo, consideraba injusto después de la caminata que tenía que hacer, para los profesores era indisciplina, así que no solo me llamaban la atención, sino que escribían notas en mi cuaderno.

Notas que nadie revisaba, excepto yo que las miraba una y otra vez, no para leer lo que decían, sino para contemplar la caligrafía. Trazos arriba, abajo, letras muy lisas, uniformes, parejitas, letras cursivas, unas letras grandes y otras más pequeñas. Admiraba mucho sus letras, pero también su papel como docentes, aunque, sin duda, cambiaría sus paradigmas inamovibles. Las tareas, eran otra dificultad, no tenía quien me orientara en

casa y eso se reflejaba en la escuela, pues en el momento menos esperado el profesor decía: «Guarden todo y saquen una hoja en blanco», ¡eso era terrorífico!

Los niños jugaban al fútbol con balones hechos por ellos mismos, con bolsas plásticas, en diferentes lugares, alrededor de la escuela, porque la única cancha que había se dividía en dos, para entrenar a los grupos que jugaban los inter-veredales, la mitad para los niños jugar fútbol y la otra mitad para las niñas jugar baloncesto, con balones de educación física, pero el profe los prestaba en el recreo para entrenar. Eso no duró mucho tiempo, el conflicto armado se agudizó y los partidos inter-veredales se cancelaron.

No fui muy buena con el baloncesto, así que con otras y otras optaba por otros juegos: canicas, trompos, saltar lazo, la rueda, la golosa, el cebo (la lleva), rejo caliente, zumba, no la zumba conocida en la ciudad, sino una tapa de cerveza aplastada con dos huecos en la mitad y con una pita, se le daba vueltas para hacerla zumbiar.

En cuanto sonaba el tercer tilín, de la campana para salir a descanso, salía corriendo para unos pinos cercanos, la primera o el primero que tocara cada pino ganaba el derecho de darle movimiento, los demás podían subir en calidad de pasajeros, imitando e imaginando que era un bus, los acuerdos no se podían romper, la palabra tenía valor.

A los 7 años, en 1996, supe por una compañera vecina, que mi mamá no era mi mamá, al preguntarle a mi abuela, me costó confirmar que lo que Adelaida dijo era verdad, eso me afectó emocionalmente, sobra decir que en ningún momento hubo acompañamiento psicosocial. Ver a otros cuidados por papá, mamá y —en ocasiones— por hermanos mayores era abrumador, porque para mí no había esos cuidados, me sentía mal, con una

mezcla de emociones que no podía descifrar en ese momento, ahora sé que era inseguridad, fue el primer episodio que recuerdo fracturó mi autoestima.

Acompañaba a mamá Rosario a pastorear el ganado, en la Santa Cruz, al lado de una capilla católica a la que solía entrar y orar, con la inocencia de niña. Siempre pedía algún día conocer a papá y mamá, conocí a mamá cuando tenía 9 años, digo conocí porque es el primer recuerdo consciente que tengo de ella.

En la escuela las clases de dibujo eran muy complejas, no por los trabajos, sino por los materiales, pero lo pude manejar cuando los compañeros les sacaban punta a los colores y partían era mi oportunidad, ponía las puntas en palitos de colombinas y así podía pintar, de manera natural y sin darme cuenta, empezaba a ser resiliente. Aprendí a hacer artesanía, vendía en el pueblo, esa plata servía para aportar en los gastos de la casa.

Nunca se habló de derechos humanos, del derecho a la educación, menos de amor propio y autocuidado, hablar de sexualidad era una falta de respeto, y un tabú el periodo menstrual, esos días eran traumáticos, lavaba las telas que usaba de toallas sin que nadie se diera cuenta y luego ir al monte a extenderlas para que nadie las viera y nadie supiera que tenía el periodo, por otra parte y en la misma época diciembre de 1999 bell hooks publicaba la obra en la que relata sus experiencias frente al amor *All About Love (Todo Sobre El Amor*, obra referente para este trabajo).

En el año 2000 terminé 5° de primaria y fui promovida a 6° pero no hubo forma de continuar, fueron diferentes variantes las que no me permitieron seguir estudiando en ese momento, por un lado, debía desplazarme hasta Guacamayas o a Panqueba los pueblos

vecinos. La distancia entre la casa y cualquiera de los dos municipios era de más de dos horas por trayecto.

Nuestra economía era muy limitada, así que no podíamos tomar algo cercano en arriendo, sumado a eso caminar por la zona era angustiante, por la presencia de grupos armados que también usaban esos caminos, no dimensionaba la complejidad de lo que vivíamos como comunidad, pero sabía que estudiar no era prioritario. Para ese momento tenía recuerdos muy recientes de cómo a mitad de clase recogíamos todo y salíamos rápido para nuestras casas, el espacio en pocos minutos era ocupado por el Ejército de Liberación Nacional ELN quienes ordenaban a los habitantes, reunión de última hora.

Mi abuela y los demás habitantes eran citados a reuniones constantemente en diferentes lugares en zonas montañosas, en la escuela hablábamos en secreto entre compañeras/os de los episodios, de lo que escuchábamos hablar en casa, de las reuniones.

Entre otros hechos el asesinato de Henry Guillermo Barón Neira —un candidato a la Alcaldía del municipio— fue uno de los episodios que nunca olvidaré, ese domingo en la tarde íbamos de regreso a casa con mi abuela después de hacer mercado en el pueblo, a la altura del lugar llamado la Meseta escuchamos varios disparos cerca.

Mi abuela me dijo quédese quieta no va a gritar, la angustia nos invadió, no sabíamos qué hacer, seguían sonando disparos, pero no identificábamos de dónde provenían, de repente como a 100 metros la señora María Elvia Núñez salió de su casa y con señas trataba de advertirnos que no siguiéramos.

Decidimos salirnos de la vía y alejarnos. Nos acercarnos hacia ella, tampoco tenía muy claro lo que estaba pasando, pero su alerta fue muy oportuna, nos quedamos con ella

como hasta las 6 pm, rezamos por nuestras vidas y porque nada malo pasara, teníamos miedo de continuar el camino, pero teníamos que hacerlo, por primera vez en la vida a pesar del miedo me tenía que movilizar...

A mis 14 años viendo las necesidades de casa, le propuse a uno de los mejores productores de papa en la vereda, para esos tiempos, el señor Marco Vargas, que hiciéramos una sociedad, no fue fácil convencerlo pero al final aceptó, proponerle a mamá Rosario que me dejara el corono y la falda (lotes improductivos cubiertos de maleza) en calidad de préstamo tampoco fue fácil, finalmente, me respondió: “la falda es mía, el corono es de su papá”, para ese momento papá abuelo estaba en el ancianato del pueblo en una silla de ruedas a causa de su enfermedad, cada domingo bajaba al municipio para visitarlo y hablar de diferentes cosas, cuando le comenté no hubo problema, su apoyo, sus consejos fueron de manera incondicional, vendí dos corderitos y varias obras de artesanía para el capital inicial.

Marco se convirtió en ese momento como un hermano mayor, un maestro, un gran profesor, me enseñó cómo enyuntar un par de bueyes, cómo amarrar el arado al yugo con las coyundas, coger y manejar un arado, cómo animar una yunta de bueyes todo un día, cómo aporcar, desyerbar, fumigar, cómo montar y amarrar una carga en un caballo, como recoger y escoger los frutos de una cosecha, porque para los campesinos de esa zona los mejores frutos son para vender, los de baja calidad se dejan para el gasto propio.

Paralelamente a sembrar papa, hacía artesanía y las actividades propias del campo que antes mencioné, un día recibí la propuesta de la señora Noelia Gonzales que le viera el ganado a cambio de pastar una ternera en adelanto, propuesta que no rechacé. Mi cuerpo

fue cambiando, de niña pase a adolescente sin darme cuenta, mis brazos eran un poco más musculosos, me sentía muy fuerte, pero insegura por ser mujer.

Fueron grandes aprendizajes, en un tiempo complejo y muy violento que atravesaba el país, en el año 2002, ver el resultado del trabajo y los frutos de la cosecha me enseñaron que de vencer lo difícil resultan logros significativos. A mis 14 años no solo di de comer a los de mi casa, sino a gente que no esperaba.

Entonces me propuse que, para mis 30 años, sería una de las mayores productoras de papa del sector campesino, alimentaría a nacionales, y buscaría la forma de exportar papa en bultos, en paquetes, fritas, bueno, en todas las formas posibles. Tenía 16 años para conseguir esa meta, tiempo coherente para lograrlo, solo que existe algo a lo que llamo, “situaciones circunstanciales”, que nos vuelcan la vida y, con ello, los planes.

En 2004, por el conflicto armado, llegué a Zipaquirá, trabajé cortando plásticos que emanaba olor putrefacto, en una bodega de reciclaje en el barrio La Paz, ahí no duré una semana y busqué la forma de trabajar en Bogotá.

En el barrio Ciudad Montes, de empleada doméstica interna, no me hallaba, empecé a sentir que no pertenecía a ese entorno, porque las labores que debía realizar no las sabía hacer, mis saberes ahí no tenían validez, pero tomé la decisión de quedarme para aprender.

Pocos meses después regresé a Zipaquirá a trabajar en una bodega de papa donde recordé mis días de gloria en el campo, pero solo eran recuerdos, me sentía sola, baja de energía, empecé a notar que perdía confianza, fortaleza, todo eso, sumado a mi edad contribuyó para que fuera buscando amor donde no debía.

En el año 2005 con 16 años, recibí la noticia que marcaría mi vida, la historia de mamá se repetía, también como ella sería madre adolescente. En medio de tanta incertidumbre le prometí a mi hijo que estaba en mi vientre no dejarlo solo, porque conocía el rigor del abandono. Desconocía mis derechos y también los de mi hijo, el padre de mi hijo no asumió la responsabilidad que le correspondía, viví múltiples necesidades e injusticias.

En 2006 nació mi hijo, bajo mi responsabilidad, con sentimientos encontrados tuve que asumir los gastos y cuidados que implica un bebé. Pasaba más tiempo en el hospital que en casa, los trabajos que conseguía debía dejarlos porque debía estar pendiente del bebé, las posibilidades de estudiar se alejaban cada día más, me sentía triste, sola, vacía, para afrontar esa nueva responsabilidad, sin ninguna red de apoyo, lejos del territorio donde había crecido. En el año 2008 la única forma que encontré entonces para sobrevivir en Bogotá con mi hijo fue irme a vivir con el papá de él, decisión que me costaría un precio muy alto en mi libertad, tranquilidad, integridad física y emocional.

Validar mi bachillerato, estaba en mis pendientes. Trabajé en todo lo que me salía y podía, como auxiliar de cocina en el casino de la Cruz Roja Colombiana, ahí por primera vez escuché en el himno de la cruz roja, en el que se nombra Ginebra y, entonces, indagué sobre la historia de esa ciudad en Suiza, en medio de tanta complejidad que estaba viviendo, por primera vez supe y comprendí algo de los Derechos Humanos.

Trabajé en el centro de Bogotá, vendiendo minutos en la calle 8 con 12 —diagonal al Palacio de Justicia—, la mayoría de clientes eran abogadas, abogados, entendía cada vez más el tema de los derechos, aproveché cada oportunidad de hablar con quien la vida me

pusiera en el camino, para tener cada día un aprendizaje más, en algunas conversaciones o al escuchar hablar a abogados, sentía admiración y el volver a estudiar se convirtió en una obsesión.

En un convenio entre la de Usme y el colegio San Juan De Los Pastos cursé 6° y 7°, pero el convenio terminó ese año y no se volvió a renovar. Trabajé con el Instituto para la Economía Social (IPES), en un programa que se llamaba Misión Bogotá, apoyaba a jóvenes para trabajar y estudiar, pero el contrato era solo por un año, el año pasó y solo pude cursar 8 y 9 en el programa de la Casa Nacional del Profesor (CANAPRO). Con madres cabeza de hogar, que no podían tener un trabajo estable, porque debían cuidar de sus hijos e hijas. Lideré un emprendimiento realizando cestería en rollo, que lo denominé Artesanía Chiveche. Este se creó para obtener nuestros propios recursos económicos y solventar nuestros gastos personales.

De manera no premeditada me dio la posibilidad de estar en diferentes ferias, socializar con mucha gente en muy poco tiempo, recuerdo en especial y con inmensa gratitud, una mujer que llegó a mi stand en Corferias, año 2011, me contó de su vida, le conté de la mía, nuestras historias compartían algunas similitudes, entre ellas provenir del campo, me habló, de la casa de igualdad de oportunidades para las mujeres, así llegó mi libertad, el feminismo, la lucha por los derechos de las mujeres.

Hablaba esporádicamente con la profe de matemáticas, la llamaba con frecuencia para preguntarle si sabía de algún convenio donde pudiera terminar el bachillerato, después de un tiempo, me relacionó con Nubia, la persona encargada de esa área. Hablamos varias veces por teléfono y luego de encuentros, acordamos que yo reuniría un grupo mínimo de

30 personas, y teniendo en cuenta que no estuve de acuerdo que el proceso fuera en la estación de policía de Monte Blanco. Gestionaría por mi cuenta el lugar adecuado para realizar las actividades académicas, ella por su parte debía gestionar los recursos y todo lo faltante para sacar a flote el proyecto.

Hice la convocatoria, y gestioné el espacio, en menos de quince días la llamé para decirle que mi parte del trato estaba hecha, al mes aproximadamente en la casa de igualdad de oportunidades de Usme y Sumapaz para ese momento, se inició el proceso académico, con mucha más gente de la que se esperaba. Con altibajos. El 03 de mayo de 2014 recibí el título de Bachiller Académico. El proyecto continuó y muchas mujeres también lograron ese sueño.

Me tomé el tiempo de ir a diferentes universidades públicas buscando una oportunidad, pero no fue posible, la falta de recursos fue mi mayor obstáculo, me postulé dos veces a la Universidad Nacional y tampoco fue. Me postulé en otras Universidades Latinoamericanas una de ellas la Universidad Federal De Integración Latinoamericana (UNILA) la cual revitalizó mis fuerzas y le dio una luz a mi sueño de ser profesional.

Tres veces me postulé tres veces tuve la oportunidad, Pero no era el tiempo académico, era mi tiempo, debía viajar dentro, para encontrarme conmigo, entender lo que a lo largo de mi vida había encarnado, tenía que procesar y superar situaciones en mi vida.

Ser madre adolescente, sin una red de apoyo y en un entorno desconocido, implicó que estuviera expuesta y viviera todas las violencias reconocidas y contempladas en la Ley 1257 de 2008. Por parte del padre de mi hijo durante varios años, lo que me llevó a tramitar una medida de protección.

Debo decir que no fue fácil, pero al final tomé lo que me quedaba de fuerza en ese momento para renunciar a espacios violentos, poner límites, escribir, hablar, denunciar, contestar las preguntas de mi hijo, asumir el revuelto emocional, aguantar la presión social...

Aprendiendo un poco de cada vivencia, he logrado sanar las heridas que traía incrustadas en mí, amo a mis padres y les respeto profundamente, no guardo ni tengo resentimientos con nadie, cada hecho de opresión tiene una matriz que obedece a pedagogías culturales y sociales de crueldad, desigualdad, capitalistas, colonizadoras, de exclusión, que buscan individualizar y todas las demás características propias del sistema de entronque patriarcal.

El movimiento feminista en gran parte fue mi tabla de salvación, empecé a participar en diferentes espacios locales, especialmente en la Casa de Igualdad de Oportunidades de Usme. Hoy reconozco que gozo de algunos privilegios que en otra época otras mujeres no tuvieron y que, gracias a la lucha de otras, actualmente puedo habitar espacios académicos, pedagógicos y de otras epistemologías sociales, así como herramientas normativas que amplían el rango de acción en la incidencia y exigibilidad de derechos.

En el año 2011 recibí formación integral como tallerista de política pública de mujer y género. Luego empiezo un trabajo social o de activismo, en diferentes lugares de la localidad para empoderamiento y disfrute de derechos de las mujeres, identifiqué que la baja estima en las mujeres es una constante por múltiples razones, una de ellas porque no hemos recibido amor, cuidado y tampoco hemos tenido una educación cuidadosa que nos

hable y forme el amor propio y el autocuidado, tener claro este hallazgo y vivirlo en carne propia me llevó a ocuparme para adquirir herramientas.

Realicé diferentes cursos, entre ellos unos en el campo de la belleza y la cosmetología, a fin de emplearlos junto al lema como estrategia para tener cercanía con mujeres, especialmente con víctimas de “violencia intrafamiliar” prácticas patriarcales. Tras una beca, recibí el título de estilista integral que me concede realizar un trabajo más formal, pero con la misma intencionalidad de mis comienzos en estética y cosmetología.

Desde entonces presto mi servicio en la sala de mi casa como estilista integral, un proyecto muy personal al que he llamado Leymon's, desde ahí he encontrado la forma de hacer militancia y activismo de manera casi anónima o desapercibida, pues esto me permite hacer un acompañamiento, desde la escucha activa, orientación, promoción de derechos, especialmente a mujeres y niñas.

Desde mi sentir hago aportes a las luchas feministas en contra del patriarcado, reivindicando los cuerpos femeninos, promoviendo la belleza desde la aceptación del ser y no desde los estereotipos, con mujeres populares, mujeres de a pie, mujeres de barrio.

Siendo coherente con mi teoría feminista y segura que los espacios que hoy disfrutamos las mujeres fueron luchas y vidas de otras. Me conflictuó un poco seguir en mi papel de cuidadora, quería aportar desde mí quehacer y existir en otros gremios donde aún nos falta ganar espacios y de esta manera también contribuir a esa deuda social que tengo como humana.

Posteriormente, a través de diferentes procesos sociales-comunitarios, que he realizado en la localidad de Usme, y a través de *Leymon's*<sup>2</sup>, pude identificar que el cuidado integral para las mujeres tiene una estrecha relación con el reconocerse a sí misma, su autoimagen y autoestima.

A la vez, he identificado que las mujeres que vivimos en sectores urbano-periféricos tenemos mayores dificultades para reconocer que somos sujetas de derechos, en gran parte porque desde la educación familiar, la escuela o la comunidad no se habla de prácticas de amor propio y autocuidado.

Eso me hizo dar cuenta que mi historia no es algo aislado, sino que es el común denominador de otras mujeres con las que compartimos algunas características como: ser mujeres migrantes, víctimas de conflicto armado, madres cabeza de hogar, cuidadoras, con trabajos informales, con procesos educativos interrumpidos o truncados y otras condiciones que refuerzan las condiciones de opresión y desigualdad social.

Con humildad te cuento: entre quinientas treinta y siete mujeres fui seleccionada en una convocatoria para mujeres de una empresa prestadora de servicio del Sistema Integrado de Transporte Público (SITP) que buscaba integrar a treinta mujeres para su área de operación conducir bus zonal Escania Padrón (vehículo de transporte urbano de pasajeros con capacidad entre 80 y 120 pasajeros) para mí fue significativa la experiencia, más que un trabajo, epistémicamente era un espacio que ganaba al sistema patriarcal.

---

2. Proceso de Leydi Sánchez en los últimos 8 años, dirigido a la transformación de imaginarios estereotipados y patriarcales, que busca reivindicar el cuerpo femenino como primer territorio de identidad, integró la escucha a mujeres que viven violencias y que necesitan orientación en la ruta de atención, trabajo como estilista integral, con enfoque de género.

Entonces me enteré de la convocatoria de profesionalización, me postulé, le pedí a mi Universo y en poco tiempo él me respondió, la lucha de mis ancestras y antecesoras, una vez más abriendo la puerta a ese deseo de superación. Luego de un año de trabajar con el SITP, tomé la decisión de retirarme para dedicarme a la profesionalización, porque consideré que era mi momento para adquirir herramientas desde la academia y así potenciar mi quehacer en aras de aportar desde mi epistemología y lugar de enunciación en la lucha por alcanzar una sociedad más equitativa e igualitaria.

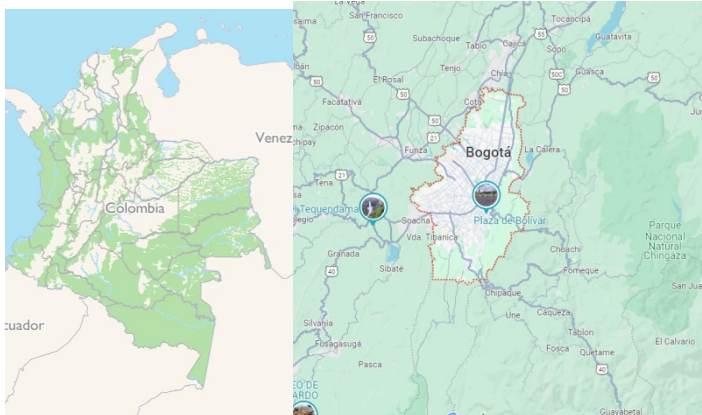
Estos relatos los hemos escrito desde lo que ha sido nuestras vidas literalmente, desde historias, experiencias, conocimientos, epistemologías, resiliencias y particularidades desde cada esencia vital y cuerpo.

#### **4.2. Caracterización De Las Mujeres Urbano-Periféricas**

Este trabajo de grado se sitúa en la ciudad de Bogotá Distrito Capital de Colombia, en la localidad de San Cristóbal y el municipio aledaño de Sibaté, Cundinamarca, con mujeres en situaciones sociales de exclusión y marginación. En un principio se proponen características particulares de la conformación de la población en la ciudad y las localidades, y general de las mujeres en este contexto, para luego detallar en las mujeres con las que se realiza la Escuela de amor propio y autocuidado.

### Ilustración 1

Mapa de Colombia, Bogotá



Fuente: Mapa de Colombia, Bogotá. Tomado de <https://www.colombiaenmapas.gov.co/>, mapa localidades, <https://centrogobiernolocal.gobiernobogota.gov.co/alcaldias/mapa-de-localidades>

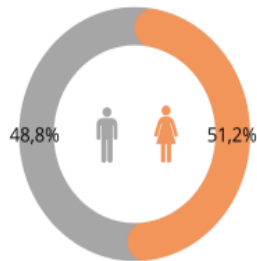
Según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE, al cierre de 2021 la población en Colombia ascendería a 51,6 millones de personas. El 51,2% son mujeres y el 48,8% son hombres, de acuerdo con la siguiente gráfica, la distribución por edades es:

**Ilustración 2**

*Población total desagregada por sexo*



*Ilustración 2 Colombia: Población total desagregada por sexo*



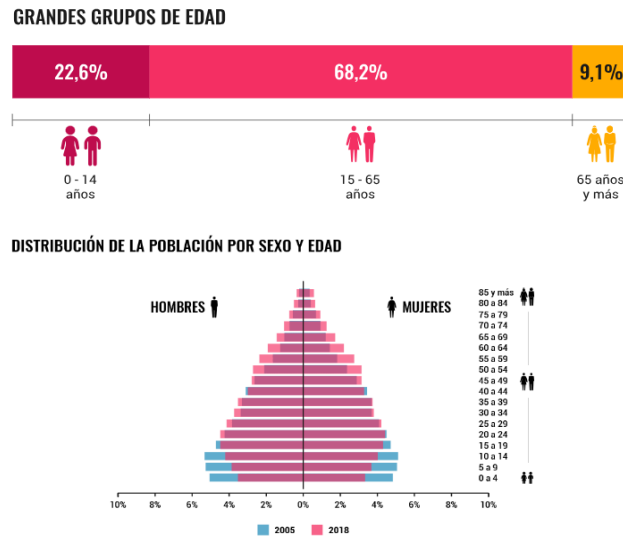
Fuente: ODUR con base en DANE, Censo Nacional de Población y Vivienda 2018, 2022.

Fuente: Población total desagregada por sexo, tomada de Secretaría Distrital de Planeación  
<https://www.sdp.gov.co/sites/default/files/dice096-cartillamujeresyhombres-2009.pdf>

También podemos considerar los índices marcados por la siguiente gráfica, en donde se evidencia la distribución de la población:

### Ilustración 3

Población en Colombia al año 2018



Fuente: Población en Colombia al año 2018, tomado del DANE

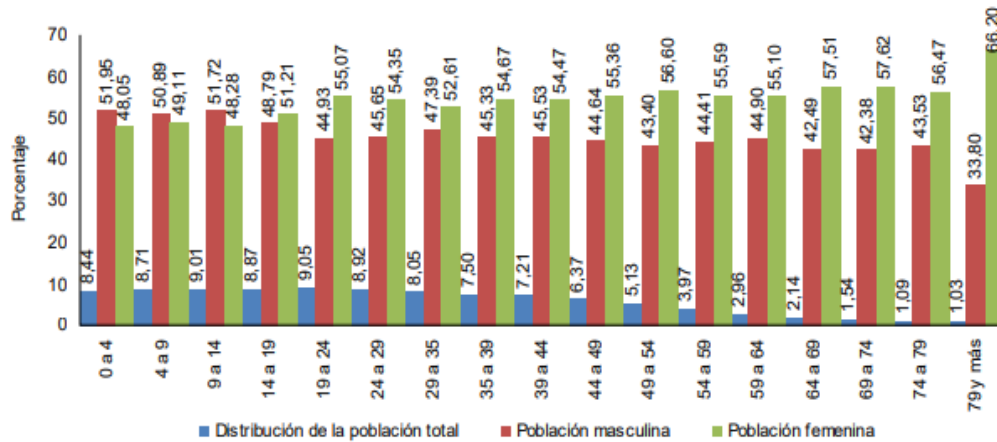
<https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/censo-nacional-de-poblacion-y-vivenda-2018/cuantos-somos>

Cuando vemos informes y estadísticas de las mujeres en Bogotá, vemos distintas variables, derechos y realidades. Estadísticas por edad y sexo, como lo masculino está presente en mayor cantidad en los primeros años, pero aumenta la edad y disminuye el porcentaje de lo masculino y aumenta la presencia de lo femenino, pues somos más las mujeres que llegamos a la vejez.

Gráfica 1

Encuesta Calidad de vida, Bogotá, 2007

Gráfica 2  
Bogotá D. C. Distribución de la población por grupos de edad y participación por sexo 2007



Fuente: DANE - SDP, Encuesta de Calidad de Vida Bogotá 2007  
Cálculos: SDP, Dirección de información, Cartografía y Estadística DICE,  
Subsecretaría Mujer y Géneros y Diversidad Sexual

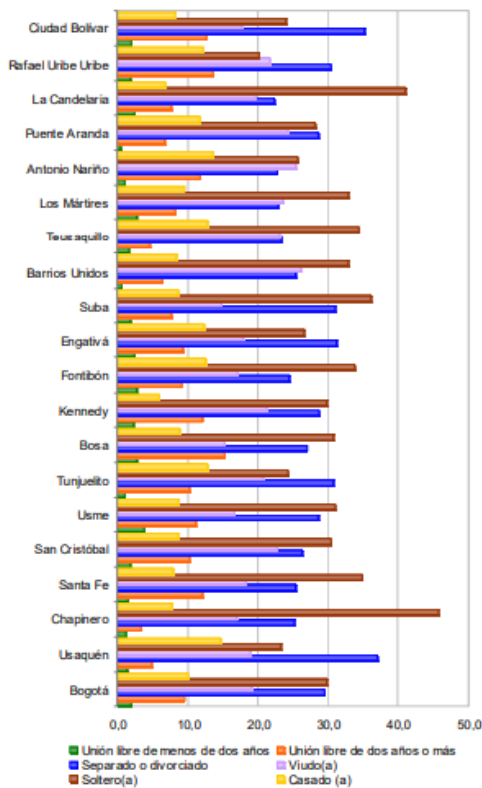
Fuente: Secretaría Distrital de Planeación <https://www.sdp.gov.co/sites/default/files/dice096-cartillamujeresyhombres-2009.pdf>

La siguiente gráfica evidencia la realidad de las mujeres jefas de hogar y su estado civil, como se ubican por localidad dependiendo de ello *versus* los hogares con jefatura masculina y su estado civil por localidad.

**Gráfica 2**

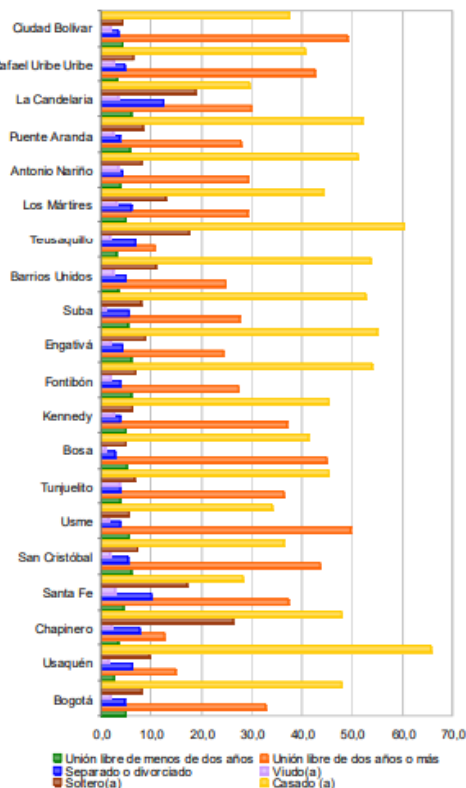
*Distribución de hogares según jefatura femenina o masculina*

**Gráfica 26**  
Bogotá D.C. Distribución de los hogares según jefatura femenina por estado civil y por localidad 2007



Fuente: DANE - SDP, Encuesta de Calidad de Vida Bogotá 2007  
Cálculos: SDP, Dirección de información, Cartografía y Estadística DICE, Subsecretaría Mujer y Géneros y Diversidad Sexual

**Gráfica 27**  
Bogotá D.C. Distribución de los hogares según jefatura masculina por estado civil y por localidad 2007



Fuente: DANE - SDP, Encuesta de Calidad de Vida Bogotá 2007  
Cálculos: SDP, Dirección de información, Cartografía y Estadística DICE, Subsecretaría Mujer y Géneros y Diversidad Sexual

Fuente: DANE. Hogares por jefatura masculina o femenina por estado civil y por localidad, tomado de <https://www.sdp.gov.co/sites/default/files/dice096-cartillamujeresyhombres-2009.pdf>

La disparidad en los niveles de alfabetización entre hombres y mujeres, reflejada en la siguiente gráfica, evidencia una de las manifestaciones más persistentes del sistema heteropatriarcal en las estructuras educativas y culturales. Históricamente, el acceso a la educación ha estado marcado por la discriminación de género, donde lo masculino ha sido priorizado como sujeto digno de enseñanza y aprendizaje, mientras que las mujeres han sido relegadas a roles secundarios o meramente domésticos, perpetuando su exclusión del

conocimiento formal. Este fenómeno no solo limita el desarrollo personal y profesional de las mujeres, sino que también refuerza las dinámicas de poder que sostienen la desigualdad estructural. La alfabetización, como herramienta emancipadora, se convierte entonces en un escenario clave para cuestionar y transformar las jerarquías de género. Al mantener altos índices de analfabetismo femenino, se perpetúan imaginarios que posicionan a las mujeres en condiciones de dependencia y subalternidad, dificultando su participación activa y crítica en los procesos políticos, sociales y económicos. Este dato no es solo un indicador educativo, sino también una radiografía de las desigualdades de poder que subsisten en las sociedades heteropatriarcales, exigiendo una respuesta integral que vincule la educación con la justicia social y de género.

**Gráfica 3**

*Alfabetismo y analfabetismo por sexo y edad*

**4.1 Alfabetismo y analfabetismo por sexo y grupos de edad**

En Bogotá del total de personas mayores de 15 años (5.190.924), el 98,23% saben leer y escribir, el restante 1,76% no. En el caso de las mujeres el 97,80% saben leer y escribir frente al 98,75% de los hombres y el 2,20% no saben frente al 1,20% de los hombres.

**Gráfica 28**  
Bogotá D.C. Distribución de la población mayor de 15 años alfabetas 2007



Fuente: DANE - SDP, Encuesta de Calidad de Vida Bogotá 2007  
Cálculos: SDP, Dirección de información, Cartografía y Estadística DICE, Subsecretaría Mujer y Géneros y Diversidad Sexual

**Gráfica 29**  
Bogotá D.C. Distribución de la población mayor de 15 años alfabetas por sexo 2007



Fuente: DANE - SDP, Encuesta de Calidad de Vida Bogotá 2007  
Cálculos: SDP, Dirección de información, Cartografía y Estadística DICE, Subsecretaría Mujer y Géneros y Diversidad Sexual

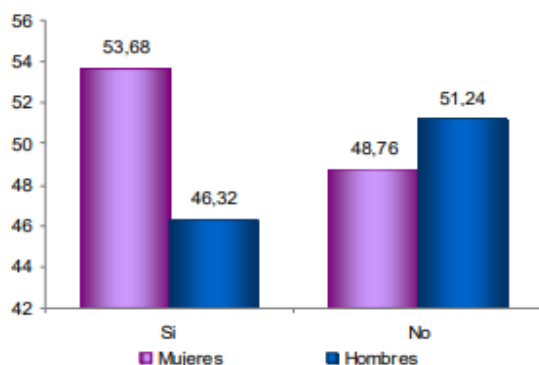
Fuente: DANE - PDS, alfabetización por sexo y edad. 2007.

Esta gráfica, a continuación, evidencia las realidades sociales entre hombres y mujeres; aunque vemos que mayoritariamente las mujeres tenemos relación con la pertenencia al sistema de salud, se evidencia que la mayoría pertenecemos al régimen subsidiado mientras los hombres mayormente están en el contributivo o el especial, lo que resalta las garantías en el derecho no sólo a la salud sino también a lo económico (laboral).

**Gráfica 4**

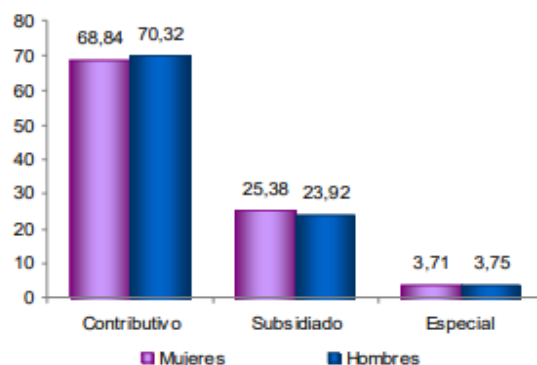
*Distribucion de la población según la pertenencia al sistema de seguridad social en salud, Bogotá, 2007*

**Gráfica 44**  
Bogotá D.C. Distribución de la población femenina según pertenencia al sistema de seguridad social en salud 2007



Fuente: DANE - SDP, Encuesta de Calidad de Vida Bogotá 2007  
Cálculos: SDP, Dirección de información, Cartografía y Estadística DICE, Subsecretaría Mujer y Géneros y Diversidad Sexual

**Gráfica 45**  
Bogotá D.C. Distribución de la población masculina según pertenencia al sistema de seguridad social en salud 2007



Fuente: DANE - SDP, Encuesta de Calidad de Vida Bogotá 2007  
Cálculos: SDP, Dirección de información, Cartografía y Estadística DICE, Subsecretaría Mujer y Géneros y Diversidad Sexual

Fuente: DANE-SDP. Distribución según pertenencia a la seguridad social.

La dura realidad de ingresos entre hombres y mujeres, la brecha con una diferencia de más de un millón de pesos para los hombres frente a las mujeres y aunque en ningún momento es igual hay localidades donde la desigualdad es mucho más alta en esos ingresos por hogar. La desigualdad en los ingresos entre hombres y mujeres, evidenciada en una brecha de más de un millón de pesos en favor de los hombres, constituye una manifestación estructural de las dinámicas económicas patriarcales que subvaloran el trabajo femenino. Esta diferencia no solo es un indicador de la discriminación económica, sino que también perpetúa un círculo vicioso de pobreza y dependencia que afecta de manera desproporcionada a las mujeres, particularmente a aquellas que residen en localidades donde esta brecha es aún más pronunciada.

En estos contextos, las mujeres suelen enfrentar mayores barreras para acceder a empleos bien remunerados debido a factores como la segmentación laboral, que las

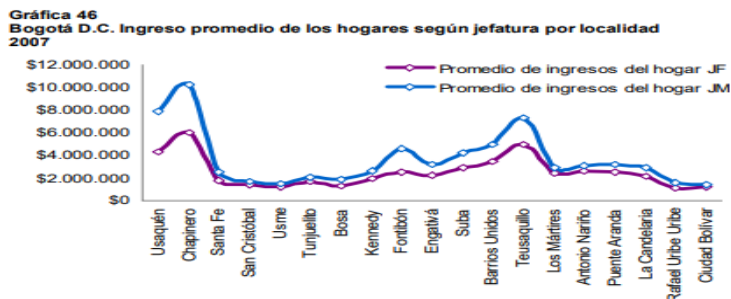
concentra en sectores de baja productividad y salario, o el acceso limitado a la educación y la capacitación técnica. Además, las responsabilidades de cuidado no remunerado, tradicionalmente adjudicadas a las mujeres, restringen aún más sus oportunidades de participación plena en el mercado laboral. Esta desigualdad económica no solo impacta en la calidad de vida de las mujeres, sino que también limita el desarrollo integral de los hogares que ellas sostienen, perpetuando las inequidades intergeneracionales. Tal como lo podemos ver en la siguiente gráfica en donde se recibe mayor ingreso en hogares con jefatura masculina:

### Gráfica 5

*Ingreso Promedio del hogar por jefatura*

#### 5.1 Ingreso Promedio del hogar según jefatura

El ingreso promedio de los hogares con jefatura femenina en Bogotá es de \$2.431.971 frente al de los hogares con jefatura masculina \$3.452.070, es decir los hogares con jefatura femenina reciben al equivalente al 70,45% del total que reciben los hogares con jefatura masculina.



Fuente: DANE. Ingreso hogares según jefatura

Esta caracterización de las mujeres participantes en la escuela nos permite concluir que las mujeres urbano periféricas siguen viviendo en situaciones de desigualdades sociales, abandono del estado quien no es capaz de garantizar sus derechos económicos, sociales y culturales lo que las hace más vulnera y las deja en un estado de indefensión, son ellas quienes pasan más tiempo yendo a sus trabajos y regresando a sus hogares, el peso del cuidado no remunerado sigue siendo mayormente asumido por las

mujeres, es un claro ejemplo de cómo la interseccionalidad las cruza y las deja expuestas a un sin número de violencias e injusticias sociales y de garantía de derechos humanos por lo que deben pagar precios tan altos que incluye hasta la muerte (feminicidio).

Las mujeres de las zonas urbano periféricas sueñan con garantía de derechos, luchan entre sus necesidades para salir, dejar los patrones culturales y familiares que les persiguen, pero muy pocas lo logran, es como una maraña espesa que las atrapa y no las quiere liberar y sus hijas repiten la escena, madres adolescentes jefas de hogar, con parejas maltratadoras o padres que no responden por sus hijos, bajos niveles de estudio, pocas oportunidades, una vida de pocas opciones , pero mucha tenacidad.

#### **4.2. Características De Las Mujeres Participantes De La Escuela De Amor Propio**

La *Escuela, Cree En Ti Fortalece Tu Vuelo*, de Amor propio y autocuidado se realiza en el marco del proceso de formación de Reparación Colectiva del Grupo Distrital de Seguimiento e Incidencia al *Auto 092. Mujer y Desplazamiento*, dirigido a mujeres del municipio de Sibaté, mientras que para la localidad de San Cristóbal se realizó con una iniciativa de paz local. La caracterización de las mujeres se realizó en las sesiones de trabajo con instrumentos de recolección de datos como listados de asistencia.

El formato implementado fue suministrado por el operador logístico de la Unidad para la Atención y Reparación a las Víctimas UARIV “Unión Temporal Espectra” que tiene varios apartados que buscan dar respuesta a las siguientes preguntas: nombre 1, nombre 2, apellido1, apellido 2, tipo identidad, tipo de participante, sexo, enfoque diferencia, (discapacidad física, sensorial, intelectual, cognitiva, mental y psicológica), (grupo étnico, indígena, rom, afrocolombianos) (LGBT, lesbiana, gay, bisexual, mujer

trans, hombre trans) si presenta diagnóstico de enfermedad ruinosa o de alto costo, departamento de correspondencia y municipio de correspondencia, teléfono y firma, el formato para San Cristóbal tenía la misma información. Finalmente, la información de algunas mujeres fue complementada con una encuesta digital a la que dieron respuesta 16 mujeres cuyo contenido se puede observar a continuación.

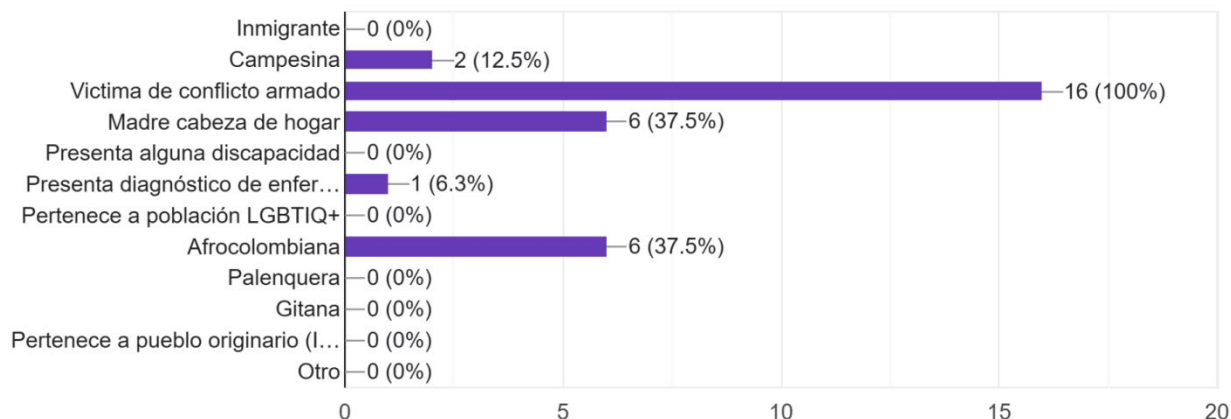
Es importante resaltar que los dos grupos de mujeres caracterizadas tienen registro único de víctimas (RUV), primer hallazgo en la interseccionalidad que podemos analizar en esta caracterización, el desplazamiento forzado en marco del conflicto armado y el impacto desproporcionado en el cuerpo y la vida de las mujeres, su origen campesino, los bajos niveles de estudio, ser mujeres afrodescendientes, mujeres indígenas, jefas de hogar, en condición de discapacidad, adulta mayor , desempleada lo que significa y conlleva a un gran nivel de marginalidad y empobrecimiento afectando directamente su salud física y mental.

### Gráfica 6

Gráfica caracterización interseccionalidad

#### 4. Pertenece algún grupo étnico o población especial?

16 respuestas



Fuente: Elaboración propia. Gráfica caracterización interseccionalidad - junio 2024.

Dentro de la caracterización pudimos evidenciar el trabajo de cuidado sin remuneración que históricamente ha recaído en los cuerpos de las mujeres. La mayoría de las mujeres participantes son madres, algunas de ellas tuvieron 1, 2, 3, 4, 5, 6, y hasta 7 hijos para algunas esto no solo les implicó cuidar a los hijos sino también a nietos/as, solo dos jóvenes aún no tienen, pero cuidan herman@s y sobrin@s.

En las fuentes de ingreso el panorama no fue muy alentador, la gran mayoría de mujeres manifestaron no tener ninguna fuente de ingreso, depender económicamente del papá de los hijos/as y otras en empleos informales. (Haciendo aseo por días, vendiendo arepas, vendiendo productos por catálogo) finalmente las deja muy agotadas, pero sin recursos para vivir dignamente, ninguna en casa propia. Esto responde a la dificultad que tenemos las mujeres para acceder a programas de vivienda ya que estos están estructurados desde la perspectiva capitalista y no desde el derecho.

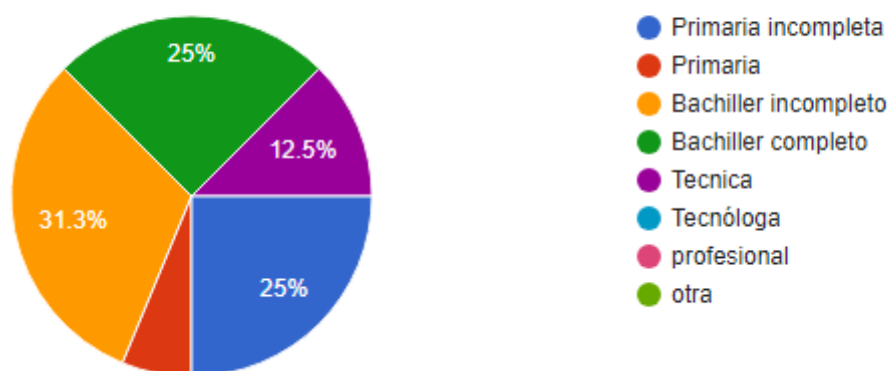
Esto evidencia que las mujeres participantes de la escuela son de las más vulnerables entre los vulnerables y que terminan siendo excluidas y vulneradas en sus derechos, están más lejos de los empleos por lo que deben madrugar más y viajar largas distancias, hacen los trabajos menos remunerados ya que sus niveles de estudio son muy bajos o nulos, su alimentación es menos nutritiva pues no les alcanza para comprar lo que requieren. El acceso a la educación para las mujeres participantes de la escuela piloto *Cree en ti fortalece tu vuelo* también ha sido muy esquivo, como evidenciamos en la siguiente gráfica:

### Gráfica 7

Gráfica caracterización escolaridad

#### 9. Tú escolaridad es:

16 respuestas



Fuente: Elaboración propia. Gráfica caracterización escolaridad, junio 2024.

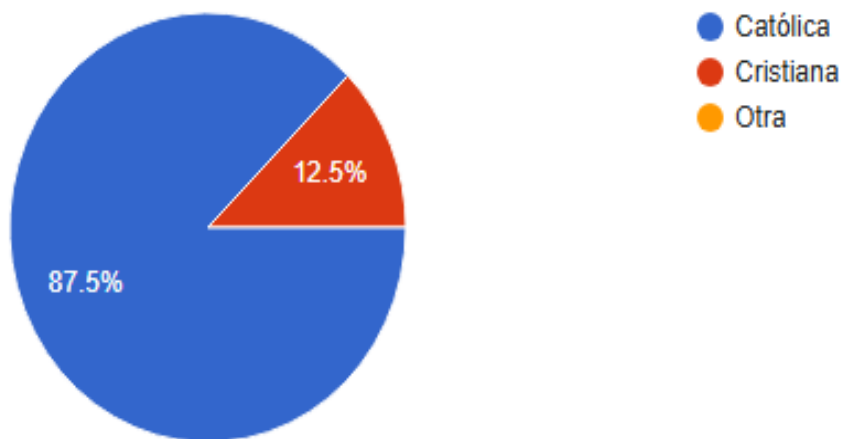
Por su parte el colonialismo sigue siendo muy fuerte pues en prácticas religiosas la mayoría de las mujeres participantes manifestaron practicar el catolicismo, seguida por el cristianismo y también se manifiesta en la siguiente gráfica:

**Gráfica 8**

*Gráfica caracterización práctica religiosa*

**8. ¿Practicas una religión?**

16 respuestas

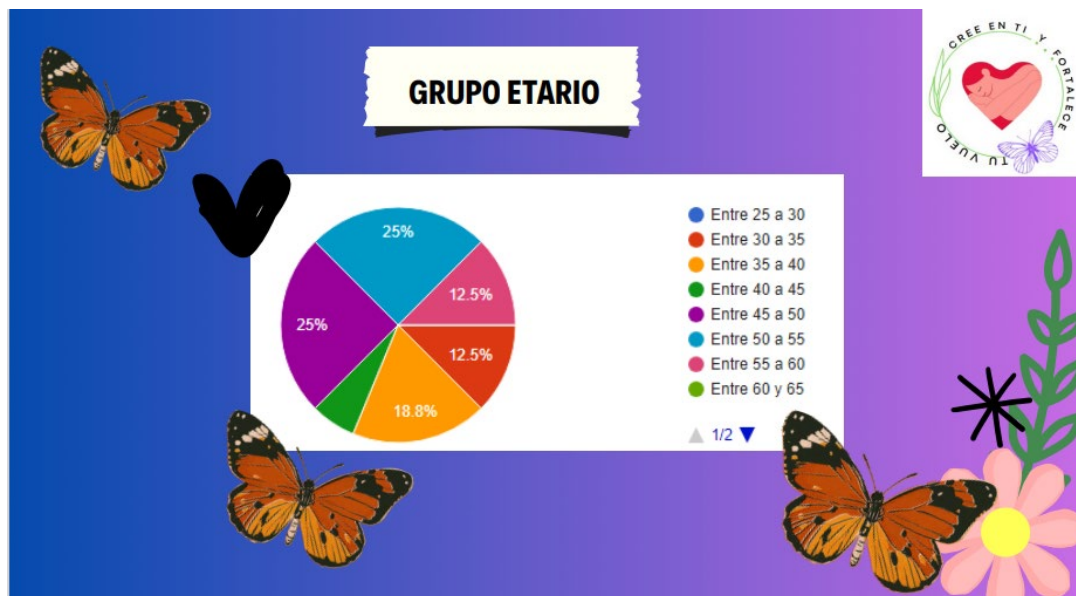


Fuente: Elaboración propia. Gráfica caracterización práctica religiosa -junio 2024.

Esta gráfica nos muestra un grupo etario de mujeres mayoritariamente adultas, lo que evidencia que son las mujeres a partir de cierta edad la que logra llegar o se ve interesada en espacios de formación. Tengamos en cuenta que, las mujeres adultas suelen haber acumulado experiencias de vida que las impulsan a buscar herramientas y conocimientos que fortalezcan su desarrollo personal y profesional. Muchas de ellas pueden enfrentarse a una etapa de reconfiguración de roles, especialmente después de haber dedicado años a tareas de cuidado familiar o trabajo no remunerado.

### Gráfica 9

Gráfica caracterización grupo etario



Fuente: Elaboración propia. Gráfica caracterización grupo etario, junio 2024.

A la respuesta de la pregunta: ¿Cuál es tu pasatiempo favorito?, algunas respuestas fueron: Bailar, caminar, cantar, cocinar, coser, dormir, estar en casa, escuchar música, escuchar música y tomar tinto, hacer deporte, hacer oficio, leer, ver videos.

Algunas respuestas a esta pregunta son desconcertantes, pero a la vez sabemos que tienen una explicación y responden claramente a la normalización de las actividades de cuidado que desde la cultura de nuestros pueblos originarios ha estado presente, pero que además se refuerza con la llegada del colonialismo y el sistema religioso, capitalista, neoliberal, para resumir el llamado entronque patriarcal como se denomina en el feminismo comunitario, ha descargado en las mujeres. Sin duda alguna nos ha condicionado tanto que inconscientemente encontramos en las actividades de opresión... “un pasatiempo favorito”.

¿Cómo podríamos las mujeres ver el hacer oficio o cocinar como pasatiempo favorito? Posiblemente porque en nuestras memorias inconscientes no nos es familiar otras actividades que realmente hagan parte del amor propio, el autocuidado, el descanso y el esparcimiento es decir porque durante siglos se privatizó los espacios y las actividades de descanso y diversión haciendo que para los hombres fueran actividades totalmente normales, pero para las mujeres socialmente inadmisibles y por el contrario los oficios del cuidado han estado en una cadena normalizada desde antes de nuestras tatarabuelas, bisabuelas, abuelas y madres.

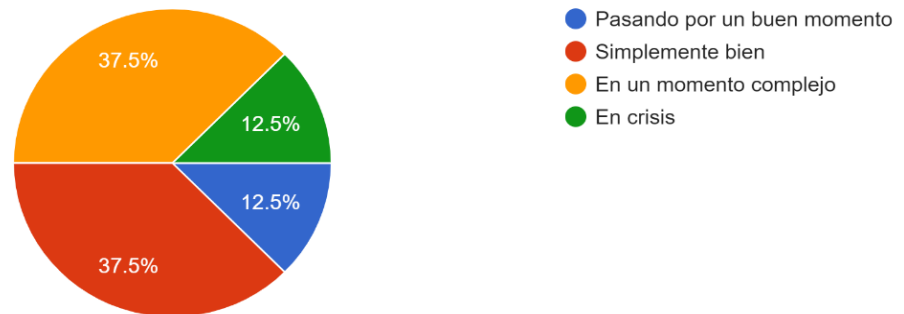
A la pregunta ¿cuál es tu estado actual? Algunas participantes en conversación dijeron nunca haberse preguntado por ello, pero consideran que pese a todas las dificultades que atraviesan el poderse mover y no estar en un hospital dependiendo de otras personas es estar bien, en otras fue evidente una tristeza profunda por lo que se refleja en la siguiente gráfica el estar en crisis, a quienes las atraviesa la interseccionalidad dicen en su mayoría, parece los problemas no tener fin, para ellas siempre ha sido un momento complejo. Quienes dicen pasar por un buen momento es porque sus hijos e hijas ya son adultos/as, ellas son separadas o viudas y según ellas en el momento no tienen quien les joda (controle) la vida. Cabe destacar que, la constante atención a los demás, sumada a las demandas sociales de las mujeres en cuanto a la atención familiar y la gestión del hogar, puede llevarlas a perder la conciencia de sí mismas o a no detenerse a cuestionar su estado emocional, físico o psicológico. Esto pone de manifiesto una forma de autoabnegación forzada, en la que las mujeres priorizan el bienestar de los demás por encima del propio, a menudo sin darse permiso para explorar su situación personal o emocional.

## Gráfica 10

### Gráfica caracterización estado actual

#### 1. Estado actual

16 respuestas



Fuente: Elaboración propia. Gráfica caracterización estado actual, junio 2024.

La interseccionalidad, concepto desarrollado por Kimberlé Crenshaw, nos recuerda que las experiencias de opresión no se viven de manera aislada, sino que se combinan y afectan a las personas de manera compleja, dependiendo de factores como el género, la clase, la etnia, la orientación sexual, entre otros. Para muchas de estas mujeres, la interseccionalidad crea una carga adicional que agudiza la crisis, ya que las dificultades no solo son sociales o económicas, sino que también están marcadas por discriminaciones múltiples que las dejan en una posición vulnerable ante los sistemas de poder.

#### ¿Para ti qué es el amor?

- «Dar y tener afecto»
- «Es ver a los demás muy bien»
- «El amor a mí misma»
- «Es amarme primero a mí misma y luego a los demás»

- «Una decisión.»
- «Felicidad, paz, ayuda mutua.»
- «Es un sentimiento muy bonito hacia alguien.»
- «El amor es un profundo sentimiento de afecto y conexión, manifestándose en formas románticas, familiares, platónicas y de amor propio»
- «Es una forma de expresar cariño»
- «Sentir mucho por otra persona»
- «Algo bonito»
- «Es el valor que sentimos por uno mismo y por una persona o cosa»
- «Querer lo mejor para otra persona»
- «Respeto y sinceridad»
- «Amar todo lo que soy»
- «Es amarse a ti misma»

**¿Para ti qué es el amor propio?**

- «Querermé a mí misma»
- «Amarme a mí misma y darme mi lugar»
- «Amarme y quererme yo misma»
- «Es respetarme como mujer y respetar mi cuerpo»
- «Cuidar, valorar, amar, respetar y aceptarme tal cual soy»
- «Amarse a sí misma independientemente de lo que sea»
- «Querermé tal como soy, cuidar de mí, hacer las cosas que me gustan»
- «Respetarme y hacer que los demás me respeten»

- «Sentirse bien consigo mismo»
- «Quererme y valorarme»
- «Sentir amor por mí es quererme y respetarme»
- «Quererme yo misma»
- «Es valorarme respetarme y cuidarme»
- «Quererme mucho»
- «Tener autoestima»
- «Sacar tiempo para mí y cuidar mi cuerpo».
- “Es amor para dar amor propio»

**¿Para ti qué es el autocuidado?**

- «Estar pendiente de mi salud»
- «Es cuidarme de cualquier enfermedad y proteger a mí misma»
- «Cuidar de mí y mi salud es mi auto cuidado»
- «Verme bien emocionalmente físicamente»
- «Es la base de mi salud emocional»
- «Cuidar de uno misma»
- «Es mantener satisfactoriamente la salud mental, física y emocional»
- «Cuidar de mi cuerpo y salud tanto física como mental»
- «Cuidarme a mí misma»
- «Cuidarme, quererme y amarme»
- «Es cuidarme física mental y espiritualmente alimentado por buenas cosas para mi vida»

- «Cuidar mi paz mental y demás»
- «Es una estrategia de prevención y conducta»
- «Cuidar mi persona, mi cuerpo y mi alrededor»
- «Cuidarme a mí misma y amarme»
- «Cuidarme, valorar mi cuerpo y mi salud, dedicar tiempo de calidad para mí»

**¿Qué prácticas de amor propio y autocuidado conoces de tus abuelas/os?**

- «Estar en los médicos constante»
- «Sí conocí de ellos»
- «No los conocí»
- «No recuerdo»
- «A mi abuela le gusta maquillarse, verse bonita»
- «Me cuido me respeto y me valoro como persona como ser humano muy poco conozco de mis abuelos»
- «Valorarse siempre como mujer y tener siempre nuestra autoestima en alto»
- «No dejar que ninguna persona atente contra tu cuerpo».
- «Los buenos principios y valores»

**¿Qué prácticas de amor propio y autocuidado conoces de tu mamá?**

- «Me dio valores»
- «Amor propio era lo que mi madre y yo hacíamos compartiendo juntas, pero ya no está a mi lado porque le quitaron la vida»
- «Salud físicamente y se valoraba así misma»

- «Siempre se cuida y pinta las uñas, mantiene el cabello corto y muy bien cuidado, vive sola y en lo posible procura ser feliz»
- «Seguir sus propias rutinas»
- «Muy pocas ella prefiere preocuparse por sus hijas y familia»
- «La buena alimentación»
- «Siempre estar primero para ella»
- «Practico el respeto, por muchas cosas que tuve que vivir, viendo el maltrato hacia mi madre»
- «Ninguna»
- «Si la conocí»
- «Defender siempre nuestros derechos como mujeres».
- «Amarme yo misma y cuidarme yo misma»

**¿Qué prácticas de amor propio y autocuidado conoces de tus tías hermanas, primas, amigas, vecinas o mujeres cercanas?**

- «Que van a un centro comer»
- «Ahora ellas cuidan de ellas salen y se aman así mismas»
- «Vestir bien verse bien físicamente asistir al médico»
- «Una amiga se divorció cuando el esposo le partió la nariz»
- «Una vecina decidió quedarse sola y sacar a la pareja de la casa cuando descubrió que le era infiel»
- «Seguir sus propias rutinas»

- «Hacen ejercicio, les gusta verse bonitas por lo tanto se maquillan, se visten bien, se hacen las uñas, van a salones de belleza»
- «Cuidan de su salud»
- «La salud, el tiempo para uno»
- «Pensar en ellas y aprovechar el tiempo para ellas»
- «Conozco más o menos sobre mis amigas que han sufrido en algún momento violencia»
- «Valorarnos siempre»
- «Tener arregladas sus uñas, mantener un buen aseo y buena limpieza en sus casas»

**¿Qué prácticas de amor propio y autocuidado prácticas a diario?**

- «Caminar trotar y tomar agua»
- «Me arreglo para mí saco tiempo para hablar con mis amigas y comparto con ellas cosas que no hacía antes»
- «Me maquillo visto bien, me ejercito»
- «Pasearme, arreglarme y comer saludable»
- «Mirarme al espejo decirme frases inspiradoras y hacer yoga»
- «Aseo personal, tiempo a solas, alimentación»
- «La buena alimentación y el ejercicio»
- «Duchas diarias, cuidado de mi salud tomándome los medicamentos recetados y cremas faciales»
- «El Respetarme y valorarme»
- «Arreglarme»

- «Bailar»
- «A diario practico mi amor propio y me cuido a diario para estar bien y sentirme bien»
- «Ninguna en especial»
- «Respeto hacia mí»
- «La buena limpieza»
- «Mantener organizada diario, si lo práctico»

**¿Qué prácticas de amor propio y autocuidado prácticas esporádicamente?, ¿cada cuánto?**

- «Me amo, me respeto a mí, mi cuerpo, aprendí a decir no, todos los días lo pongo en práctica de quererme y cuidarme»
- «Respirar a diario, ir al médico»
- «Hacer ejercicio, una vez por semana»
- «Baño consciente, escuchar música, ir al médico»
- «Salud y belleza cada mes»
- «Arreglo de uñas y cabello»
- «Salir cada siete días»
- «Salir con mis amigas»
- «Practico ejercicio o a veces cuando hay la oportunidad de bailar»
- «Quererme tal y como soy»
- «Cuidar mis uñas, cada veinte días»
- «Mis labores diarias»

- «Ninguna»

**¿Qué prácticas de amor propio y autocuidado conoces, pero no prácticas?**

- «Ninguna»
- «Si conozco y práctico»
- «Muy poco el compartir con amigas»
- «Cuidando de mis hijos, amarlos y dejarlos que ellos tomen sus propias decisiones, me ha costado mucho»
- «Muchas veces sentirme sola y deprimida y no buscar ayuda»
- «Tener un tiempo a solas para mí sola»
- «Ejercicio, belleza»
- «Ejercicio»
- «Comprarme cosas, Dedicarme tiempo»
- «Pensar más en uno mismo»
- «Salir con uno mismo»
- «Ejercicios»
- «El aseo personal»
- «Ninguno»

**¿Te gustaría recomendar alguna práctica de autocuidado? Si es así ¿cuál y por qué?**

- «La alimentación es muy importante para tener buena salud»
- «Si, el aprender a respetar los espacios y decisiones de cada persona es diferente y amarse y apoyarse siempre»

- «Que saliéramos en grupo a un esp para unos buenos masajes y un buen compartir»
- «Alejarse de las personas tóxicas que no quieren un cambio real»
- «El ejercicio porque lo mantiene a uno saludable, con autoestima y activo»
- «Amor propio, porque es lo que uno debe aceptarse uno mismo»
- «Cuido mi cuerpo realizando masajes»
- «Que los derechos de la mujer siempre sean reconocidos y que se pongan en práctica»
- «Que se cuiden así mismas»
- «Si. Dedicarse a sí misma»
- «Ninguna»
- «No»

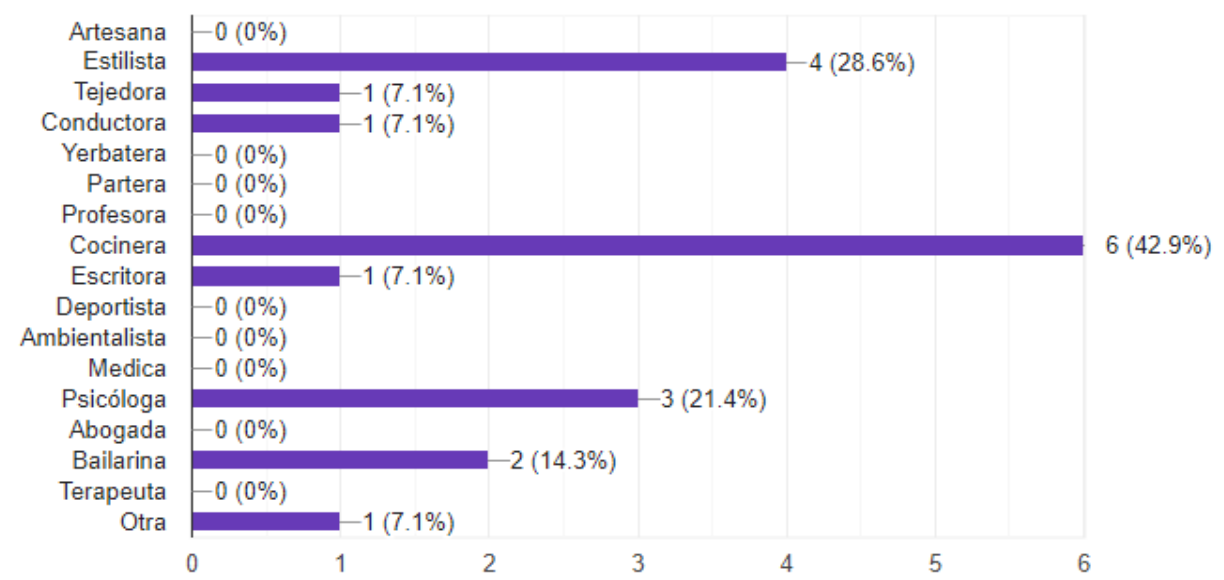
**¿Sabes algún arte, oficio o pasión que quieras compartir con otras mujeres de manera voluntaria en el marco del amor propio y el autocuidado?**

En la siguiente gráfica se reflejan las repuestas dadas por las participantes, en donde estilista, cocinera, psicóloga y bailarina son oficios que presentan alto porcentaje, Adicionalmente, tenemos artes como: la escritura, el tejido y la conducción. Se subraya una diversidad de oficios y artes que, además de ser actividades prácticas, encierran profundas implicaciones emocionales, identitarias y sociales para quienes los ejercen; en este contexto, compartir estas habilidades desde el amor propio y el autocuidado se convierte en una herramienta poderosa para transformar tanto la relación que las personas tienen consigo mismas como los vínculos que construyen con su entorno. El ejercicio de

estos oficios, especialmente en espacios colectivos, permite que las participantes se reconozcan no solo como agentes productivas, sino como portadoras de saberes que pueden ser compartidos desde una perspectiva de cuidado mutuo. Estos encuentros permiten que las participantes encuentren en sus habilidades y talentos no solo una fuente de ingresos o reconocimiento, sino también un medio para sanar, empoderarse y generar redes de apoyo.

### Gráfica 11

Gráfica caracterización oficios



Fuente: Elaboración propia. Gráfica caracterización oficios, junio 2024.

### ¿Cuál? - Por favor profundiza en la o las que elegiste.

- «Confeción»
- «Todas son parte importante en nuestras vidas.»  
 «Por medio de la escritura podemos expresar sentimientos que a veces es difícil hablarlos»
- «Porque me gustaría que más mujeres aprendieran el arte de conducir pues es una herramienta esencial para nuestras vidas»

- «Estilista me gusta mucho arreglar a otras personas»
- «Porque el bailar me hace feliz»
- «También necesitamos aparte de la creatividad, belleza para sentirnos cada vez más bellas»
- «Estilista»
- «Hierbatera»
- «Cocina de comida pacífica o costeña»

Con estas respuestas evidenciamos la disposición que hay en las mujeres para seguir construyendo juntas lazos de afectividad en pro del autocuidado y el amor propio, con la voluntad de aportar desde sus posibilidades y conocimientos.

**¿Desde el autocuidado y el amor propio que te gustaría profundizar o trabajar más de manera individual? ¿Por qué?**

- «Aprender a sanarme de mis indecisiones»
- «En mí misma mi paz emocional y mental»
- «Saber manejar mejor mis emociones»
- «Temas en general»
- «Hacer ejercicio para mejorar mi cuerpo»
- «El tiempo porque cuando uno aprende a querer el tiempo que se dedica debe ser muy productivo porque eso es importante»
- «Preocuparme más por mi salud mental y física»
- «Más sobre proyectos para mujeres»
- «Son mejor las cosas de una misma»

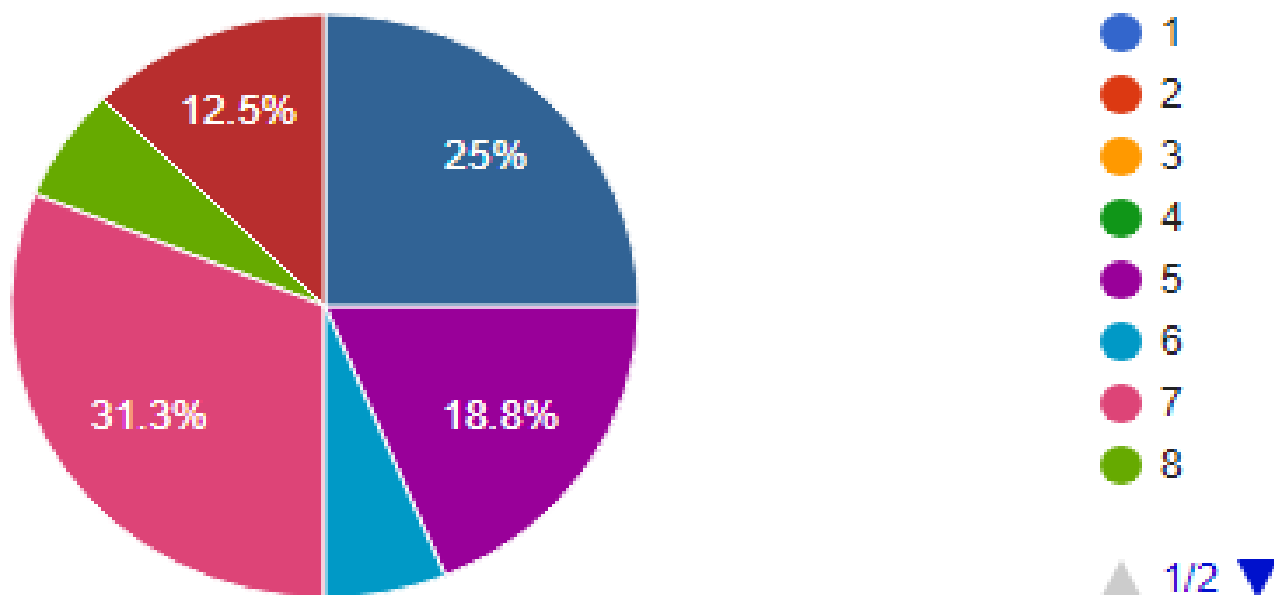
- «Cuidarme más como mujer»

**¿Subjetivamente en una escala de uno a diez siendo uno bajo y diez, alto, qué nivel de amor propio consideras tenerte?**

El hecho de que un cuarto de la población refleje un bajo nivel de amor propio es un indicador alarmante, Este dato no debe analizarse como una simple estadística, sino como un reflejo de desigualdades sistémicas, expectativas deshumanizantes y la falta de espacios que promuevan el autocuidado, la autoaceptación y la construcción de una identidad positiva. La ausencia de amor propio tiene implicaciones directas no solo en el bienestar emocional, sino también en las capacidades de las personas para relacionarse, tomar decisiones autónomas y enfrentar las adversidades de la vida.

**Gráfica 12**

*Gráfica caracterización nivel de amor propio*



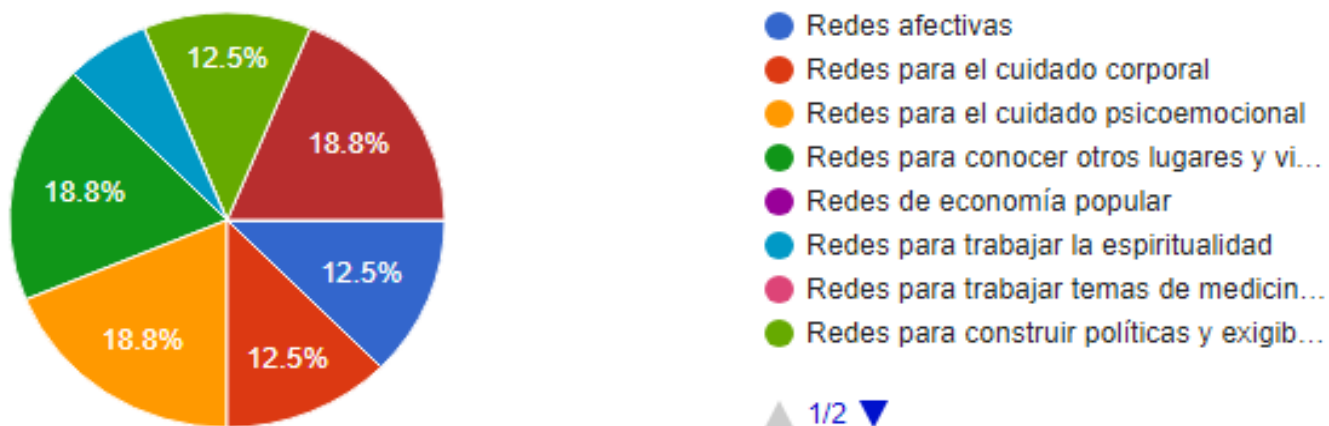
Fuente: Elaboración propia. Gráfica caracterización nivel de amor propio, junio 2024.

### ¿Desde el autocuidado y el amor propio que te gustaría profundizar o trabajar en conjunto con otras mujeres?

A continuación, se muestran las diferentes opciones dadas por las participantes:

**Gráfica 13**

*Gráfica caracterización temas a trabajar*



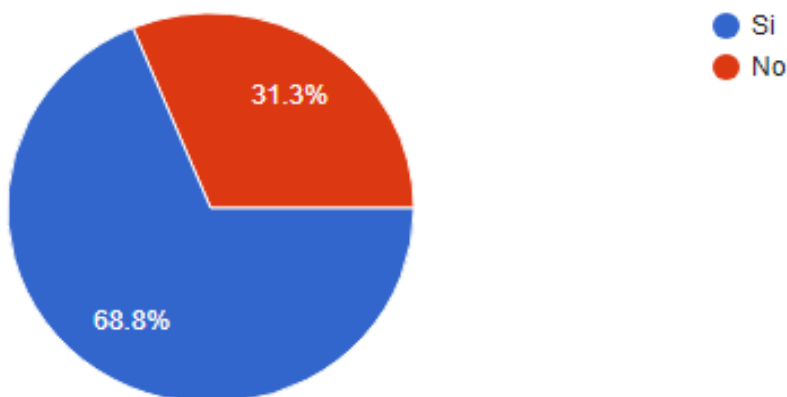
Fuente: Elaboración propia. Gráfica caracterización temas a trabajar -junio 2024.

### ¿Tienes redes de apoyo? ¿Cuáles?

Se refleja en la siguiente gráfica que el porcentaje para el respaldo en redes de apoyo es alto:

**Gráfica 14**

*¿Tienes redes de apoyo?*



Fuente: Elaboración propia. Gráfica caracterización redes de apoyo, junio 2024.

A esta pregunta las respuestas de las mujeres participantes fueron positivas, la gráfica nos mostró que había un porcentaje alto de mujeres que decía tener redes de apoyo, pero en la sección de especificar cuáles eran sus redes de apoyo encontramos las siguientes respuestas:

- «La patrulla púrpura de la fiscalía y comisaría»
- «Comisaría y la red purpura»
- «Médicos, redes sociales, policía»
- «Personalmente mi esposo y mis hijas»
- «Facebook y Instagram»
- «Mi familia y hermanos»
- «Línea púrpura, familiares»
- «La policía, la unidad de víctimas»
- «Auto 092»
- «Contralorías defensoría etc.»
- «No tengo»

A partir de estas respuestas consideramos que en realidad las redes de apoyo de las mujeres participantes no son tan satisfactorias, pues en gran parte las mujeres dicen tener como redes de apoyo a entidades públicas que si bien es cierto están para garantizar derechos, no están en primer momento para escuchar y prevenir y tenemos certeza de que no funcionan tan bien como se dice en teoría, por lo tanto, no aplicarían como red de apoyo eficiente.

#### **4.3. Conclusión De La Caracterización De Las Mujeres Participantes De La Escuela**

##### ***Cree En Ti Fortalece Tu Vuelo***

Para concluir, las mujeres urbano-periféricas participantes en esta propuesta de escuela *Cree En Ti Fortalece Tu Vuelo*, en amor propio y autocuidado, no escapan a la mezquindad sociocultural del tiempo para el autocuidado, pues en el campo mismo de la praxis se evidenciaron tensiones entre compromisos adquiridos con anterioridad con sus familias como el cuidado de infancias y por ello llegaban tarde o en determinado momento salían para cumplir con esos compromisos y su manifiesto de no querer perderse ni un instante del estar y compartir con las demás, el sentirse maravilladas en el espacio por estar fortaleciendo el amor propio y la práctica del autocuidado. A su vez es evidente la resiliencia que han desarrollado a pesar de la necesidad de esos espacios.

#### **5. Capítulo II. Diseño pedagógico: Escuela de Formación en amor propio y autocuidado**

##### ***Cree En Ti Y Fortalece Tu Vuelo***

*«Algo muy bueno debe ser lo que hacen por allá para que mi mamá este tan interesada, si a usted no le gustan esos espacios»*

*(Palabras de la hija de Mireya Farides Barrios,*

*Mujer participante de la escuela,*

*ella una mujer integrante de las creencias cristianas).*

Esta propuesta pedagógica es una apuesta política que busca aportar a la transformación de la vida de las mujeres urbano-periféricas, desde sus propios relatos, experiencias y sabidurías, desde el amor propio y el autocuidado, con un horizonte de Educación comunitaria reflexiva y transgresora de patrones de marginalidad y subordinación, una escuela desde las *Claves Feministas - Para el autoestima de las mujeres*

de Marcela Lagarde, *Todo Sobre el Amor* de bell hooks, *El Laboratorio del Amor* de Coral Herrera y desde la *Ley 1257 de 2008*.

El término 'Escuela' es un término muy amplio, pero en este caso nos referimos al hecho de ese espacio donde convergen: reflexión, conocimiento, enseñanza y —desde luego— la praxis, de la que nos habla el maestro Paulo Freire. Ese espacio en el que se debe hacer conciencia que la reflexión, el conocimiento, la enseñanza y la práctica son propias del territorio cuerpo, es decir se unifica cuerpo y territorio. Por lo tanto, el ser, el existir, el acuerpar es una escuela que se potencia cuando se interrelaciona con otras, otros y otras, dándose de esta manera la Educación comunitaria que se optimiza considerablemente cuando las pedagogías buscan factores claves para apropiar y transformar las realidades.

La escuela comunitaria como un espacio integrador que permite y proporciona a las, los les, participantes un espacio de intercambio de sentires, pensares, conocimientos, esos que aprendemos con el paso por la vida, por los quehaceres. Donde no solo se reconoce el saber de un/a docente, sino que esté/á asume su naturaleza de aprendiz activo, por el hecho de que todos y todas tenemos algo que aportar.

La Educación comunitaria no sólo reconoce y muestra el saber de cada integrante, sino que, como se mencionó antes, va más allá, es la necesidad y posibilidad de desarrollar la pedagogía como práctica de emancipación y liberación, por lo que es sin duda una apuesta política que debe desafiar y contribuir a la transformación social de los sectores marginados. Al respecto, Paulo Freire dijo en la décima carta de su libro *Cartas a quien pretende enseñar*:

Dominadas y explotadas en el sistema capitalista, las clases populares necesitan - al mismo tiempo que se comprometan en el proceso de formación de una disciplina intelectual- ir creando una disciplina social cívica, política, absolutamente indispensable para una democracia que vaya más allá de la simple democracia burguesa y liberal. Una democracia que finalmente persiga la superación de los niveles de injusticia y de irresponsabilidad del capitalismo. Ésta es una de las tareas a las que debemos entregarnos y no a la mera tarea de enseñar en el sentido equivocado de transmitir el saber a los educados.

“El maestro debe enseñar. Es preciso que lo haga. Sólo enseñar no es transmitir conocimiento. Para que el acto de enseñar se constituya como tal es preciso que el acto de aprender sea precedido por, o concomitante de, el acto de aprender el contenido o el objeto cognoscible, con el que el educando también se hace productor del conocimiento que le fue enseñado. (2008, pp. 142-143).

Hablando de la escuela para las mujeres lo que se logra evidenciar es que, es un espacio liberador que les permite escapar, la escuela las desliga del yugo de la opresión de su casa, su hogar, su familia, sus hijos, de lo que le duele y ha callado por evitar, momentos más complejos o dolores más grandes, porque es un secreto, porque alguien se incomoda. Porque hay una gran máquina con fuertes tentáculos del sistema de cultura patriarcal. Que señala, ridiculiza, desvalida, anormaliza y no acepta la liberación y emancipación de los territorios cuerpos femeninos.

En la escuela pueden hablar de esas cosas que en otros lugares no pueden, conocer casos similares, saben que no están solas, que su voz da voz a otras mujeres que no soportan

más la carga, es un espacio sagrado donde no se juzga, no se cuestiona y no se repite en otros lugares lo que allí pasa, la escuela les ayuda a dar fuerza, confianza y el valor de decir no más, eso no me gusta y no lo quiero en mí vida, tengo pares con las que si necesito llorar, lo hago, pero también bailo, disfruto, rio y me gozo la vida así sea un instante.

La escuela proporciona el espacio para que las mujeres reflexionen sobre lo político, lo social, lo económico, el patriarcado, las estrategias de dominio y control, todo lo que nos afecta y tomamos decisiones para contrarrestar lo que nos hace daño, nuestro cuerpo como principal territorio y estamos llamadas a protegerlo, llenarlo de amor propio y autocuidado para evitar que la violencia lo vea como presa fácil de herir, “no seremos más su botín de guerra y tampoco pariremos hijos e hijas para la guerra” como dicen las mujeres de negro, de la Ruta pacífica, cambiamos nuestras acciones para construir una cultura nueva libre de sexismo y racismo , libre de violencia contra las mujeres y las niñas.

Como dicen las feministas comunitarias Xinkas a las que se refiere Francesca-Gargallo feminismos desde Abya Yala 2014 la escuela busca “Hermanas, amigas, compañeras, de corriente de pensamiento originario que viene desde nuestras ancestras, como mujeres transgresoras de todas las opresiones históricas del patriarcado originario.” (AUTOR, AÑO, PÁGINA). En este feminismo comunitario, se cuestiona las bases o los fundamentos filosóficos y todo el sistema de principios y de valores de la academia mestiza y de los pueblos originarios que subyugan a las mujeres.

Construir una Escuela de Formación desde la Educación comunitaria que potencie el amor propio y el autocuidado de las mujeres para la prevención de violencias se hace desde las realidades sociales, con la convicción de querer contribuir a un cambio, desde

nuestras posibilidades, entendiendo que hay que tomar acciones y que por pequeñas que sean si están enfocadas a esos horizontes, sin duda cuentan y contribuyen a la emancipación no solo de otras mujeres sino también de sí mismas.

Esta propuesta pedagógica se realiza con mujeres urbano-periféricas del vecino municipio de Sibaté y la localidad de San Cristóbal principalmente víctimas del conflicto armado interno, con el apoyo de uno de los equipos de formación del Grupo Distrital de seguimiento e Incidencia al *Auto 092. Mujer y Desplazamiento*, sujeto de reparación colectiva quienes desarrollan estas actividades desde hace varios años y cuentan con el apoyo económico para la alimentación de las mujeres, espacios físicos, transportes y materiales. Razón por lo que nuestras metodologías se incorporaron en las jornadas programadas por ellas y sus diferentes módulos y temáticas consideradas para conectar con nuestros temas y programación con Marcela Lagarde desde las claves del feminismo y bell hooks con su libro todo sobre el amor, sin dejar de lado las pedagogías comunitarias de Paulo Freire. Las dos jornadas de San Cristóbal con recursos de una iniciativa local de paz que presentó y ganó Maritza. En este apartado tenemos el objetivo de formación, la metodología y contenido de cada jornada de formación y la elaboración de cada taller con evidencia fotográfica y las dinámicas implementadas en cada actividad.

### **5.3. Objetivo De La Escuela**

Crear una propuesta de Escuela de Formación desde la Educación comunitaria que potencie el amor propio y el autocuidado de las mujeres participantes, para la prevención de violencias contra las mujeres residentes en zonas urbano-periféricas e integrarlo a uno

de los espacios de formación del grupo distrital de seguimiento e incidencia al *Auto 092 Mujer y desplazamiento*.

#### **5.4. Escuela Realizada En El Municipio De Sibaté, Cundinamarca**

##### **5.4.1. Sesión 1 Sibaté. Descubriendo Mis Alas**

- **Fecha:** 29 de junio de 2024
- **Lugar:** Municipio Sibaté, Cundinamarca, Colombia
- **Participantes:** 19 mujeres
- **Facilitadoras:** 3 mujeres del grupo distrital de seguimiento e incidencia al *Auto 092. Mujer y desplazamiento* - GDSIA-092, una de ellas integrante del trabajo de grado, Maritza Buitrago García y Leydi Sánchez Morantes.
- **Tiempo del encuentro:** 08h: horas de 8 am a 4 pm.
- **Materiales:** Formato asistencia, suministrado por el operador de los recursos de Reparación Colectiva de La Unidad Para Las Víctimas y la encuesta para complementar la caracterización.
- **Objetivo:** Caracterizar a las mujeres participantes y responder de alguna forma a: ¿Qué características tienen las mujeres en los sectores urbano-periféricos a los que se dirige la Escuela de Formación *Cree En Ti Y Fortalece Tu Vuelo*?
- **Metodología**
  - a) **Primer momento: Bienvenida y apertura de la escuela (30 minutos. A cargo de Leydi y Maritza):**

Saludo y presentación de las estudiantes, bienvenida y agradecimiento a las mujeres por su participación en la escuela.

Para el desarrollo del objetivo, en un círculo de palabra se pide a las mujeres decir su nombre, y compartir *una acción de autocuidado que hizo durante la semana*, que para ella es muy importante y quiera compartir.

**b) Segundo momento: Diálogo sobre las prácticas de autocuidado y amor propio. (1 hora y 20 minutos. A cargo de Leydi C. S. Morantes y Maritza Buitrago García):**

Mediante un conversatorio, en la actividad del cuidado del cuerpo de las mujeres y la salud mental, las participantes socializan y dialogan sobre las prácticas de autocuidado y amor propio que realizan.

**c) Tercer momento: Cierre y evaluación (30 minutos. A cargo de Viviana del GDSIA-092):**

Reunidas alrededor del mándala en el que preguntamos a las mujeres participantes sobre conceptos de amor, amor propio, cuidado y autocuidado y otros vistos a lo largo de la jornada por otro lado también ¿Cómo se sintieron a lo largo de la jornada? ¿Qué les pareció las temáticas? ¿Cómo les aporta para sus vidas y si consideran de interés los temas vistos? ¿Si los términos utilizados fueron claros? ¿Si tienen y quieren compartir alguna reflexión con base en lo que se compartió en la jornada? ¿Si la comida les gusto? ¿Qué les pareció el lugar? (espacio físico donde se desarrolló la jornada), además de un formato del operador donde se evalúa: edad, sexo de nacimiento, identidad de género, es usted una persona con discapacidad, cual es el tipo de discapacidad aspectos generales, ¿formadoras y logística?

**De manera paralela (30 minutos):** Se realizan varias acciones como es registrar la información de cada mujer a través del formato facilitado por el operador del evento entre otros temas logísticos.

- **Desarrollo:**

Como era el inicio del proceso queríamos llegar temprano para recibir a las mujeres participantes, pero no fue posible dado que, era festivo y se realizaban a nivel nacional las fiestas regionales de San Pedro y colapsan la movilidad de la Autopista Sur, vía por la que nosotras nos debíamos desplazar para llegar al punto de encuentro con las mujeres en el municipio de Sibaté, por esa razón no llegamos a la hora acordada 8:00 de la mañana, sino a las 10:00 de la mañana.

Al llegar al punto de encuentro la compañera Viviana Mendoza, quien sí logró llegar a la hora acordada, acogió a las mujeres y habían construido los acuerdos, entre los que dejar en silencio el celular, pedir la palabra, respetar las opiniones de las compañeras, etcétera. Estos acuerdos no solo para ese taller si no para os próximos encuentros, así inició el espacio de cuidado del cuerpo y la salud mental de las participantes para abordar las pedagogías de amor propio y autocuidado.

Estas actividades hacen parte de un primer momento, la construcción del mándala, conformado por los 4 elementos el agua, fuego, tierra y aire, junto a algunas claves para el desarrollo de los círculos de mujeres como:

- Lo que se dice aquí, se queda aquí.
- Escuchar con atención, sin juzgar.
- Acoge la diversidad de todos los puntos de vista.
- Hablar y escuchar desde el corazón.
- Abrir y cerrar el círculo escuchando la voz de cada participante. Considerarlo un espacio sagrado, fortalecido con los elementales de plantas como el eucalipto, romero,

ruda, hierbabuena, flores, aceites esenciales y mensajes para alimentar la autoestima y el amor propio de las mujeres propiciando así un espacio para la complicidad la sororidad y el tejido colectivo..

### **Fotografía 1**

*Círculo de mujeres*



Fuente: Elaboración propia, fotografía *Círculo de mujeres*, Sibaté 29 de junio de 2024.

Es importante decir que las participantes pertenecen a diferentes creencias religiosas, por lo que no para todas, éste es un espacio que represente su convicción y epistemologías, razón por la que su participación inicial, es tímida, distante, fría, pero a su vez, expectante a lo que se diga y hace.

## Fotografía 2

*Mujeres en autocuidado, Sibaté*



Fuente: Elaboración propia, fotografía mujeres en autocuidado Sibaté 29 de junio 2024.

Viviana Mendoza, realizó una descripción del mandala, su significado, su origen los elementos con los que estaba conformado, como agua, aire, fuego, tierra, y la presencia de las mujeres, se toma como referente a una doctora de medicina psiquiatra, quien es conferencista, escritora entre otros roles más, llamada Jean Shinoda Bolen experta en el tema y lo define como un espacio de reunión sagrado de sanación y celebración, donde se nutre y se fortalece el despertar femenino. Mientras desarrollamos esta actividad, otras estábamos en labores logísticas para compartir con las mujeres alimentos calientes y nutritivos que permitan una mayor disposición para hacer de este un día diferente y especial para ellas.

### Fotografía 3

*Alimentos de mañana, Sibaté*



Fuente: Elaboración propia, fotografía alimentos de mañana, Sibaté 29 de junio 2024.

Es gratificante ver la felicidad con la que ellas reciben los alimentos y todas juntas comparten historias propias de sus vivencias. Como llegamos un poco tarde era el turno de presentarnos, se explicaron nuestros roles, los enfoques utilizados durante el taller como son: Derechos Humanos, Acción sin Daño, violencias contra las mujeres, amor propio y autocuidado entre otros. Luego, se hace el registro de las participantes al taller mediante el cual se aplicó una primera caracterización, se realizó a partir de un formato facilitado por

el operador de la unidad de víctimas, quién es el encargado de proporcionar todas las garantías para la formación.

#### **Fotografía 4**

*Caracterización, Sibaté*



Fuente: Elaboración propia, fotografía caracterización, Sibaté 29 de junio 2024.

A su vez Maritza hace la reseña del auto 092, que recoge algunos hechos históricos de cómo surge la normatividad del desplazamiento forzado y víctimas en Colombia. La incidencia que realizaron las comunidades, las personas y el número de tutelas que interpusieron por la incapacidad del estado de cumplir la ley, la importancia que la Corte Constitucional reconozca un impacto desproporcionado de la guerra en la vida y cuerpo las mujeres y ordena la creación de 13 programas. Razones y causas por las que hoy somos sujeto de reparación colectiva, el Grupo Distrital de Seguimiento e Incidencia al *Auto 092*.

*Mujer y Desplazamiento*, las amenazas, las persecuciones, el hostigamiento entre otras violencias vividas.

### **Fotografía 5**

*Abordaje de violencias*



Fuente: Elaboración propia, fotografía abordaje de violencias, Sibaté junio 2024.

Las mujeres confirman que no conocían del tema, que lo han usado como herramienta de protección a sus derechos por desconocimiento. Seguidamente, Arelis presenta los diez riesgos de género y las 18 facetas de género que la corte constitucional reconoció que sufrimos las mujeres desplazadas antes del desplazamiento y luego del desplazamiento al llegar a las grandes urbes.

## **10 Riesgos De Género En El Marco Del Conflicto Armado**

En el ámbito de la prevención del desplazamiento forzoso, la Corte Constitucional identificó 10 riesgos de género en el marco del conflicto armado colombiano, es decir, diez factores de vulnerabilidad específicos a los que están expuestas las mujeres por causa de su condición femenina en el marco de la confrontación armada interna colombiana, que no son compartidos por los hombres, y que explican en su conjunto el impacto desproporcionado del desplazamiento forzoso sobre las mujeres.

(I) el riesgo de violencia sexual, explotación sexual o abuso sexual en el marco del conflicto armado; (II) el riesgo de explotación o esclavización para ejercer labores domésticas y roles considerados femeninos en una sociedad con rasgos patriarcales, por parte de los actores armados ilegales; (III) el riesgo de reclutamiento forzado de sus hijos e hijas por los actores armados al margen de la ley, o de otro tipo de amenazas contra ellos, que se hace más grave cuando las mujeres cabeza de familia; (IV) los riesgos derivados del contacto o de las relaciones familiares o personales - voluntarias, accidentales o presuntas- con los integrantes de alguno de los grupos armados ilegales que operan en el país o con miembros de la Fuerza Pública; (V) los riesgos derivados de su pertenencia a organizaciones sociales, comunitarias o políticas de mujeres, o de sus labores de liderazgo y promoción de los derechos humanos en zonas afectadas por el conflicto armado; (VI) el riesgo de persecución y asesinato por las estrategias de control coercitivo del comportamiento público y privado de las personas que implementan los grupos armados ilegales en extensas áreas del territorio nacional; (VII) el riesgo por el asesinato o desaparición de su

proveedor económico o por la desintegración de sus grupos familiares y de sus redes de apoyo material y social; (VIII) el riesgo de ser despojadas de sus tierras y su patrimonio con mayor facilidad por los actores armados ilegales dada su posición histórica ante la propiedad, especialmente las propiedades inmuebles rurales; (IX) los riesgos derivados de la condición de discriminación y vulnerabilidad acentuada de las mujeres indígenas y afrodescendientes; (X) y el riesgo por la pérdida o ausencia de su compañero o proveedor económico durante el proceso de desplazamiento. (Auto 092, 2008, Síntesis §C).

**Fotografía 6**

*Discriminación de género, Sibaté*



Fuente: Elaboración propia, fotografía discriminación de género, Sibaté junio 2024.

## **Patrones De Violencia Y Discriminación De Género De Índole Estructural En La Sociedad Colombiana**

Los patrones de violencia y discriminación de género en Colombia tienen raíces estructurales, vinculadas a un sistema patriarcal que normaliza la desigualdad y perpetúa relaciones de poder desiguales. Estas dinámicas se reflejan en diversas esferas: la violencia de género —incluyendo feminicidios y crímenes de odio contra personas LGBTIQ+— es aceptada o minimizada culturalmente; las mujeres y personas diversas enfrentan exclusión económica, brechas salariales y precariedad laboral; y el acceso a derechos fundamentales, como la salud y la educación, sigue limitado por prejuicios y barreras institucionales. El contexto del conflicto armado intensificó estas violencias, usando la violencia sexual como estrategia de guerra, mientras que el postconflicto ha sido insuficiente para reparar estas desigualdades. Además, la impunidad y la falta de enfoque de género en las políticas públicas consolidan esta problemática. La Corte Constitucional de Colombia determina los siguientes riesgos:

1. La violencia y el abuso sexual, incluida la prostitución forzada, la esclavitud sexual o la trata de personas con fines de explotación sexual;
2. la violencia intrafamiliar y la violencia comunitaria por motivos de género;
3. el desconocimiento y vulneración de su derecho a la salud y especialmente de sus derechos sexuales y reproductivos a todo nivel, con particular gravedad en el caso de las niñas y adolescentes, pero también de las mujeres gestantes y lactantes;

4. la asunción del rol de jefatura de hogar femenina sin las condiciones de subsistencia material mínimas requeridas por el principio de dignidad, con especiales complicaciones en casos de mujeres con niños pequeños, mujeres con problemas de salud, con discapacidad o adultas mayores;
5. v. obstáculos agravados en el acceso al sistema educativo;
6. obstáculos agravados en la inserción al sistema económico y en el acceso a oportunidades laborales y productivas;
7. la explotación doméstica y laboral, incluida la trata de personas con fines de explotación económica;
8. obstáculos agravados en el acceso a la propiedad de la tierra y en la protección de su patrimonio hacia el futuro, especialmente en los planes de retorno y reubicación;
9. los cuadros de discriminación social aguda de las mujeres indígenas y afrodescendientes desplazadas;
10. la violencia contra las mujeres líderes o que adquieren visibilidad pública por sus labores de promoción social, cívica o de los derechos humanos;
11. la discriminación en su inserción a espacios públicos y políticos, con impacto especial sobre su derecho a la participación;
12. el desconocimiento frontal de sus derechos como víctimas del conflicto armado a la justicia, la verdad, la reparación y la garantía de no repetición.  
(Auto 092, 2008, Síntesis §D).

### **Problemas específicos de las mujeres desplazadas**

Los problemas específicos que enfrentan las mujeres desplazadas surgen de la confluencia entre las desigualdades de género y las violencias estructurales que generan el desplazamiento forzado. Estas mujeres no sólo pierden sus hogares y comunidades, sino que además sufren formas exacerbadas de discriminación y violencia, derivadas tanto de su condición de género como de su estatus como “desplazadas”. Desde una perspectiva filosófica y política, pueden ser entendidas como víctimas invisibilizadas del orden social patriarcal, donde sus cuerpos y vidas se convierten en terrenos de explotación y violencia. En situaciones de desplazamiento, enfrentan mayores riesgos de violencia sexual, exclusión económica y falta de acceso a servicios básicos como la salud y la educación, lo que las ubica en una posición de extrema vulnerabilidad.

Al mismo tiempo, asumen el peso del cuidado familiar en condiciones de precariedad, reforzando un rol impuesto por las normas patriarcales. Esto las convierte en símbolos de resistencia, pero su aporte queda frecuentemente invisibilizado, negándoles el reconocimiento como sujetos políticos y agentes de cambio. Responder a estos desafíos requiere no sólo atender sus necesidades materiales inmediatas, sino también transformar las estructuras sociales que perpetúan su exclusión, reconociéndolas como protagonistas en la reconstrucción de sus vidas y comunidades. Al respecto, la Corte Constitucional colombiana reconoce los siguientes (...) especiales requerimientos de atención y acompañamiento psicosocial de las mujeres desplazadas,

1. problemas específicos de las mujeres ante el sistema oficial de registro de la población desplazada, así como ante el proceso de caracterización;

2. problemas específicos de las mujeres ante el sistema oficial de registro de la población desplazada, así como ante el proceso de caracterización;
3. una alta frecuencia de funcionarios no capacitados para atender a las mujeres desplazadas, o abiertamente hostiles e insensibles a su situación;
4. el enfoque a menudo “familista” del sistema de atención a la población desplazada, que descuida la atención de un altísimo número de mujeres desplazadas que no son cabezas de familia; y
5. la reticencia estructural del sistema de atención a otorgar la prórroga de la Atención Humanitaria de Emergencia a las mujeres que llenan las condiciones para recibirla. (Auto 092, 2008, Síntesis § IV.B.2.).

Al medio día, caminamos hasta el restaurante peruano del pueblo a recibir un calientico y nutritivo almuerzo, que las mujeres disfrutaban, algo que se observa con el sólo ver el brillo de sus ojos da satisfacción. Mientras comen comparten historias vividas, por ellas no distantes de los temas vistos, risas y afanes. Este es un componente muy importante para que las mujeres puedan estar tranquilas en los procesos de formación.

### Fotografía 7

*Compartiendo almuerzo, Sibaté*



Fuente: Elaboración propia, fotografía compartiendo almuerzo, Sibaté junio 2024.

Maritza concluyó el tema con los 13 programas ordenados por la corte constitucional, realizó una dinámica para que las mujeres hallaran en las facetas de género que violencia quiere impactar o prevenir cada programa. Y explicó cada programa y la importancia de fundamentar la exigibilidad política y jurídica de las mujeres desplazadas en el auto 092 de 2008.

1. Prevención del Impacto desproporcionado del desplazamiento
2. Prevención de la violencia sexual contra la mujer
3. Prevención de la violencia intrafamiliar y comunitaria
4. Promoción de la salud
5. Apoyo a las mujeres jefas de hogar, de acceso a oportunidades laborales y productivas y de prevención de la explotación doméstica y laboral
6. Apoyo educativo para mayores de 15 años
7. Acceso a la propiedad de la tierra

8. Protección de los derechos de las mujeres indígenas
9. Protección de los derechos de las mujeres afrodescendientes
10. Promoción de la participación y prevención de la violencia contra las líderes
11. La justicia, la verdad, la reparación y la no repetición.
12. Acompañamiento psicosocial
13. Eliminación de las barreras de acceso al sistema de protección

Posteriormente, se da el cierre y evaluación del espacio por Viviana Mendoza, pregunta a las mujeres por cómo les pareció el espacio, los alimentos, el lugar, las talleristas a lo que ellas responden que muy bonito todo que les gusta el espacio y tomadas de las manos comparten palabras de agradecimiento al universo, Dios o a quien ellas deseen. Y repiten la luz que hay en mí “su nombre” ilumina la luz que hay en nombre de la que está a su lado, dependiendo para donde circule la palabra.

### Fotografía 8

*La luz que hay en mí, Sibaté*



Fuente: Elaboración propia, fotografía la luz que hay en mí, Sibaté junio 2024.

Se entregan los recursos destinados a transportes, se limpia y entrega el lugar y hay una oportunidad para tomar una cerveza fría y celebrar el deber cumplido. Lo placentero de ver las mujeres reunidas pensando en colectivo, comprendiendo sus derechos y necesidades. Saber que hay otras que sufren lo mismo y que juntas son más fuertes. Las mujeres quedan comprometidas para participar en los otros encuentros que se realizarán en este proceso de formación allí en el municipio de Sibaté Cundinamarca.

#### ***5.4.2. Sesión 2 Sibaté: Renovando Y Fortaleciendo Mis Alas***

- **Fecha:** 07 de julio de 2024
- **Lugar:** Municipio Sibaté, Cundinamarca, Colombia
- **Participantes:** 20 mujeres

- **Facilitadoras:** 3 mujeres del grupo distrital de seguimiento e incidencia al auto 092.” Mujer y desplazamiento” - GDSIA-092, una de ellas integrante del trabajo de grado, Maritza Buitrago García y Leidy Sánchez Morantes.
- **Tiempo del encuentro:** 08h: horas de 8 am a 4 pm.
- **Materiales:** Cartulinas blancas, marcadores, lapiceros, pegante, post it de colores.
- **Objetivo:** Identificar y fortalecer las redes de apoyo para prevenir las violencias contra las mujeres
- **Metodología**

**A) Primer momento Saludo, bienvenida y agradecimiento a las mujeres por su tiempo (30 minutos. A cargo de Leydi C. S. Morantes y Maritza Buitrago García):** Se invita a las mujeres a organizasen en círculo para realizar movimientos corporales.

**B) Segundo momento (Video de autocuidado. 40 minutos):** Se realizan grupos para abordar qué es el autocuidado y las prácticas de cada una del mismo.

**C) Tercer momento ¿Cuáles son violencias de género? Y ¿Qué redes de apoyo conocen? (1 hora y 20 minutos. A cargo de Leydi C. S. Morantes y Maritza Buitrago García):** Mediante dos carteleras se pregunta a las mujeres ¿cuáles son violencias de género? y qué redes de apoyo conocen, esta dinámica busca fomentar la concienciación para identificar las diversas violencias que acuerpan las mujeres, de igual forma propiciar el espacio para que evalúen sus redes de apoyo.

**D) Cuarto momento - Cierre y evaluación (30 minutos. A cargo de Leydi C. S. Morantes y Maritza Buitrago García):**

Se realiza en cada actividad, al finalizar se da una evaluación general del día, a cargo de Viviana Mendoza. Reunidas alrededor del mándala en el que preguntamos a las mujeres participantes sobre conceptos de amor, amor propio, cuidado y autocuidado y otros vistos a lo largo de la jornada por otro lado también ¿Cómo se sintieron a lo largo de la jornada? ¿Qué les pareció las temáticas? ¿Cómo les aporta para sus vidas y si consideran de interés los temas vistos? ¿Si los términos utilizados fueron claros? ¿Si tienen y quieren compartir alguna reflexión con base en lo que se compartió en la jornada? ¿Si la comida les gusto? ¿Qué les pareció el lugar? (espacio físico donde se desarrolló la jornada), además de un formato del operador donde se evalúa: edad, sexo de nacimiento, identidad de género, es usted una persona con discapacidad, cual es el tipo de discapacidad, aspectos generales, ¿formadoras y logística?

- **Desarrollo**

Llegamos hasta el salón, ya algunas mujeres estaban allí, se dio apertura y procedió a la organización del espacio, iniciamos con la construcción del mándala y las intencionalidades para trabajar las temáticas de amor propio y autocuidado, esta actividad se realiza con direccionamiento de quien muy cuidadosamente alrededor del mándala sitúo frases que reafirman el amor propio y el autocuidado entre ellas:

### Fotografía 9

*Autocuidado del cuerpo de las mujeres, Sibaté*



Fuente: Elaboración propia, fotografía Autocuidado del cuerpo de las mujeres, Sibaté 07 de julio 2024.

### Frases:

“El amor propio es ponerte como prioridad”

“El amor propio es pedirte perdón”

“El amor propio es ser fiel a ti misma”

“El amor propio es hablarte con cariño”

“El amor propio es respetarte y valorarte”

“El amor propio es establecer límites”

“El amor propio es aceptarte con luces y sombras”

“El amor propio es tener espacios de autocuidado”

“El arte para no enfermarse, tomar decisiones”

“El arte para no enfermar, hablar de tus sentimientos”

“El arte para no enfermar, no vivas de apariencias”

“El arte para no enfermar, buscar soluciones”

“El arte para no enfermar, aceptarte”

“El arte para no enfermar, no vivas siempre triste”

“El arte para no enfermar, confía”

Una vez armado él mándala, Viviana dio la indicación a las mujeres de caminar alrededor de este, observando los mensajes y que escogieran cuales eran más dicientes para ellas. En círculo también se socializó los sentires y emociones de cada una en el espacio llamado autocuidado de las mujeres y la salud mental. Se entregó una escarapela a cada mujer con su nombre para edificarnos y poder llamarnos por el nombre y no por cómo se ve o creo verle. Se entregaron materiales a las mujeres participantes, un cuaderno y un esfero, además de un kit de autocuidado con una infusión herbal antiestrés y un unguento de cannabis, recibieron también demostración de cómo se usa y para que les puede servir.

### Fotografía 10

*Cuidado y autocuidado, Sibaté*



Fuente: Elaboración propia, fotografía cuidado y autocuidado, Sibaté 7 de julio 2024.

Este fue un momento de risas, chistes y cosquillas, no estamos acostumbradas a masajearnos, darnos cariño y amor entre mujeres y que fuera un hombre quien daba las indicaciones fue curioso finalmente un espacio muy bonito.

En el espacio de cuidado del cuerpo de las mujeres hubo un momento de sensibilidad de una de las participantes quien reconoció en el espacio, seguridad y confianza para expresar lo que sentía, como estaba y lloró, las demás la escucharon, Viviana guio el momento, pidió a las demás rodearla y brindarle fortaleza, que no estaba sola y mediante técnicas de sanación dejar salir toda esa energía que la presionaba. Seguidamente se compartió un espacio de alimentos calientes según lo que cada una quería, tamal con café, pan y queso, o caldo, huevos revueltos, pan café o chocolate.

### Fotografía 11

*Alimentos de la mañana*



Fuente: Elaboración propia, fotografía alimentos de la mañana, Sibaté julio 2024.

Continuamos con el taller, se organizaron tres mesas con *post it* de color verde y rosado para responder a las preguntas, qué son violencias de género y qué redes de apoyo tienen las mujeres. Leidy socializa y pone en contexto con ejemplos las diferentes violencias contra las mujeres integrando las participantes con las respuestas que habían escrito sobre la pregunta ¿Qué son violencias de género y violencias contra las mujeres? Se leyó en colectivo las respuestas y define las violencias de género como toda acción que dañe a una persona por su género, identidad sexual u orientación sexual, y que todas se relacionan con la cultura patriarcal y patrones estructurales de violencia contra las mujeres.

## Fotografía 12

*Violencias y redes de apoyo, Sibaté*



Fuente: Elaboración propia, fotografía violencias y redes de apoyo, Sibaté julio 2024.

Las mujeres respondieron a la pregunta: ¿Qué son violencias de género y violencias contra las mujeres?

- «Maltrato intrafamiliar de pareja»
- «Violencia económica y psicológica»
- «Cuando hay gritos golpes y empujones, falta de respeto»
- «Cuando no nos dejan participar por ser mujer»
- «Cuando le cargan toda la responsabilidad de la casa»
- «Maltrato psicológico contra la mujer»
- «No hay garantías para participar en política»

- «Somos más porque valemos, podemos negarnos la oportunidad de que porque somos mujeres no podemos ejercer por ejemplo ser presidentas, gobernadoras si tenemos la misma capacidad»
- «Es violencia física, psicológica, emocional y económica»
- «Maltrato físico contra la mujer»
- «Aún no nos dejan votar y en las empresas violan nuestros derechos»
- «Cuando te agreden físicamente, verbal y permitirlo»
- «Cuando podíamos tener cédula, pero no podíamos votar, no podíamos salir a trabajar»
- «Ser discriminado por el sexo. Hacer sentir baja autoestima»
- «Se conoce como toda conducta que amenaza que se realiza de manera constante al maltrato que ejercer un sexo hacia otro»

### **Fotografía 13**

*Violencias y redes de apoyo, Sibaté*



Fuente: Elaboración propia, fotografía Violencias y redes de apoyo, Sibaté, julio 2024.

Maritza hizo la socialización de las respuestas a la pregunta: ¿Qué redes de apoyo conoces o tienes?

- «Comisarías de familia, fiscalía, médicos, y psicólogos»
- «Defensoría, contraloría, comisaría, fiscalía»
- «Comisaría, fiscalía, y salud»
- «Comisaria de familia, policía, la salud, la familia»
- «No tenemos redes de apoyo»
- «Familia, amigos, centros de justicia, comisarías, fiscalía, instituciones estatales»
- «Instituciones, comisaria de familia, salud, fiscalía»
- «Mis redes de apoyo son mis hijos»
- «La patrulla púrpura, comisaría y fiscalía»
- «Patrulla púrpura, comisaria de familia, Psicólogo»
- «Es lo que ha sucedido en la guerra»
- «Comisaría, fiscalía, estación de policía»
- «Vecinos, amigos y familiares»
- «Familia, amigos, comisionado de familia, psicología, patrulla púrpura, fiscalía»

Se enfatizó que es importante tener en cuenta todas las redes de apoyo y hacer uso de estas cuando sea necesario y no tener vergüenza por pedir ayuda es un derecho. Posteriormente, Viviana continua con el taller de sistema sexo -género. En una dinámica

participativa con las mujeres define que es sistema, sexo, género, identidad y mediante escritos en hojas de distintos colores van leyendo e identificando qué es.

#### **Fotografía 14**

*Sistema sexo - género, Sibaté*



Fuente: Elaboración propia, fotografía Sistema sexo - género, Sibaté 07 de julio 2024.

Continúo Arelis con la complejidad de los que somos. Habla de la identidad de género, la orientación sexual y realizo una dinámica con las mujeres para que logran reconocer el sexo (mujer, hombre e inter), la identidad de género (femenino, masculino, trans), y la orientación sexual (heterosexual, lesbiana, gay, bisexual, asexual y pansexual).

### Esquema 3

*La complejidad de lo que somos.*



Fuente: tomado de módulo de formación Auto 092 sistema sexo genero 2024.

Maritza cierra el tema principal con la pirámide de la desigualdad, y ubicó junto con las participantes unas mujeres con ciertas características en el nivel que la posiciona el sistema, él clasismo, el racismo y nivel socioeconómico y reflexiono frente al lugar que ocupa cada una de nosotras en la pirámide.

#### Esquema 4

##### *Pirámide de exclusión*



Imagen 35. Gráfica pirámide de la exclusión tomada de Módulo, Grupo Distrital Auto 092 Julio 2024.

Continúo Viviana y Leidy con el cierre y evaluación del espacio, reunidas alrededor del mándala en el que preguntamos a las mujeres participantes sobre conceptos de amor propio y autocuidado y otros vistos a lo largo de la jornada por otro lado también ¿Cómo se sintieron a lo largo de la jornada? ¿Qué les pareció las temáticas? ¿Cómo les aporta para sus vidas y si consideran de interés los temas vistos? ¿Si los términos utilizados fueron claros? ¿Si tienen y quieren compartir alguna reflexión con base en lo que se compartió en la jornada? ¿Si la comida les gusto? ¿Qué les pareció el lugar? (espacio físico donde se desarrolló la jornada). En general, todo les pareció muy bien, los temas de gran pertinencia e interesantes y se sintieron muy tranquilas y relajadas con el trabajo de cuerpo; mencionan

que quieren seguir con estos espacios colectivos de formación que les aporta mucho bienestar.

Luego de este momento se cerró el espacio con una dinámica que consiste en decir: “Lo que me sana a mi Viviana Mendoza sana a Leydi Sánchez Morantes lo que me sana a mi Leydi Sánchez Morantes sana a... y se repitió hasta terminar con la última participante es decir completo la ronda de mujeres. A continuación, nos dimos un abrazo grupal como despedida de la segunda sección. Se entregó el recurso destinado a los transportes de las mujeres. Una vez terminada la jornada aún nos quedaba organizar, guardar para el próximo encuentro, y que ya no necesitábamos para ese próximo encuentro. Se limpia y entrega el lugar a unas cuerdas hay otra oportunidad para compartir alimentos y así termina la jornada. Es importante decir que por razones religiosas una mujer no volvió a la formación por considerarla contraria a sus creencias.

#### ***5.4.3. Sesión 3 Sibaté. Identificando Mi Vuelo***

- **Fecha:** 13 de julio de 2024
- **Lugar:** Municipio Sibaté, Cundinamarca, Colombia
- **Participantes:** 20 mujeres
- **Facilitadoras:** 3 mujeres del grupo distrital de seguimiento e incidencia al auto 092.” Mujer y desplazamiento” - GDSIA-092, una de ellas integrante del trabajo de grado, Maritza Buitrago García y Leidy Sánchez Morantes.
- **Tiempo del encuentro:** 08h: horas de 8 am a 4 pm.
- **Materiales:** Papel periódico o pliegos de cartulinas, marcadores, colores, lapiceros.

- **Objetivo:** Propiciar herramientas para el auto-reconocimiento y lugar de enunciación.
- **Metodología**

- a) **Primer momento. Saludo, bienvenida (30 minutos. A cargo de Maritza Buitrago y Leydi Sánchez):** Adecuación de los materiales de forma que no haya obstáculos, invitar a las mujeres a hacer un círculo amplio con un brazo de distancia entre cada una, Saludo, bienvenida y agradecimiento a las mujeres por su tiempo, disposición; luego se invita a cerrar los ojos tomando aire sostenida y expulsándolo. De diez inhalaciones y exhalaciones aproximadamente.
- b) **Segundo momento (40 minutos. A cargo de Leydi C. S. Morantes y Maritza Buitrago García):** Se les invita a caminar por el espacio en total silencio contemplando y dejando pasar los ruidos externos. Haciendo conciencia del lenguaje del cuerpo, escuchar el cuerpo y tratar en lo posible de recordar las emociones, pensamientos, sentimientos que han acuerpado en la última semana. Tal vez Cansancio... qué pensamientos han habitado, tal vez culpas, quizás gratitud... ¿Cómo se instauran esas vivencias en el cuerpo y cómo las reflejan? Sentir la respiración, el palpitar del corazón...
- c) **Tercer momento (1 hora y 20 minutos. A cargo de Leydi C. S. Morantes y Maritza Buitrago García):** Autorreconocimiento- lugar de enunciación. Mediante una actividad de dibujar su cuerpo (corpografía), árbol o lo que ellas quieran y van a identificar sus raíces, desde donde ellas recuerden, su tronco sus extremidades, su cabeza (genealogía) quienes son, ¿de dónde vienen? Igualmente se invita a

preguntarse ¿Cómo es la relación con tu cuerpo?, ¿qué tanto me conozco?, ¿qué puedo decir de mí? se ponen ejemplos... y luego se invita que de manera libre y autónoma ubique en su dibujo lo que quiera... vivencias, sentires, personas, objetos significativos para representar metas, sueños, se da ejemplo: Tal vez un avión expresando que quieres viajar.

- ¿Cuáles son las emociones que más habitas y donde las ubicas?

- ¿En qué lugar pondrías tus luchas, en qué lugar, tus fortalezas, tus debilidades, triunfos...?

- ¿Tus abuelas, padres, hijos, hermanas/os, familia, las personas más representativas para ti, tus vecinas/os, la gente con la que has compartido momentos a lo largo de la vida, en qué lugar deberían situarse.

- ¿Dónde pones los lugares? El lugar de nacimiento, ¿los lugares que has transitado a lo largo de la vida, el lugar donde te encuentras hoy?

- ¿Los caminos que has andado?

- Carta de reconocimiento a sí misma.

**d) Cierre y evaluación (30 minutos. A cargo de Leydi C. S. Morantes y Maritza Buitrago García):** Se realiza en cada actividad, al finalizar se da una evaluación general del día, a cargo de Viviana Mendoza. Reunidas alrededor del mándala en el que preguntamos a las mujeres participantes sobre conceptos de amor, amor propio, cuidado y autocuidado y otros vistos a lo largo de la jornada por otro lado también ¿Cómo se sintieron a lo largo de la jornada? ¿Qué les pareció las temáticas? ¿Cómo les aporta para sus vidas y si consideran de interés los temas

vistos? ¿Si los términos utilizados fueron claros? ¿Si tienen y quieren compartir alguna reflexión con base en lo que se compartió en la jornada? ¿Si la comida les gusto? ¿Qué les pareció el lugar? (espacio físico donde se desarrolló la jornada), además de un formato del operador donde se evalúa: edad, sexo de nacimiento, identidad de género, es usted una persona con discapacidad, cual es el tipo de discapacidad, aspectos generales, ¿formadoras y logística?

- **Desarrollo**

Se da inicio con 40 minutos de zumba, una actividad muy placentera para las mujeres, que a simple vista la gran mayoría se la gozo, sudaron y manifestaron no hacer ese tipo de actividades en su cotidianidad, además corroboraron que la pasaron súper bien.

**Fotografía 15**

*Zumba, Sibaté*



Fuente: Elaboración propia, fotografía zumba, Sibaté julio 2024.

Leidy participó en el círculo del cuidado con Viviana, donde se invitó a las mujeres a meditar con música relajante de fondo, propia para este tipo de actividades, para compartir el sentir de cada una en ese momento. La actividad física logró activar a unas y en otras generó sueño. Después llegaron los alimentos y hubo ese momento para compartir no sólo los alimentos sino anécdotas de sus vidas. Viviana introduce los derechos humanos para socializar los derechos de las mujeres y los tipos de violencias a las que estamos expuestas, esta actividad la realiza mediante preguntas y situaciones cotidianas para esclarecer diferencias entre derechos y necesidades, así como las herramientas de exigibilidad para protegerlos.

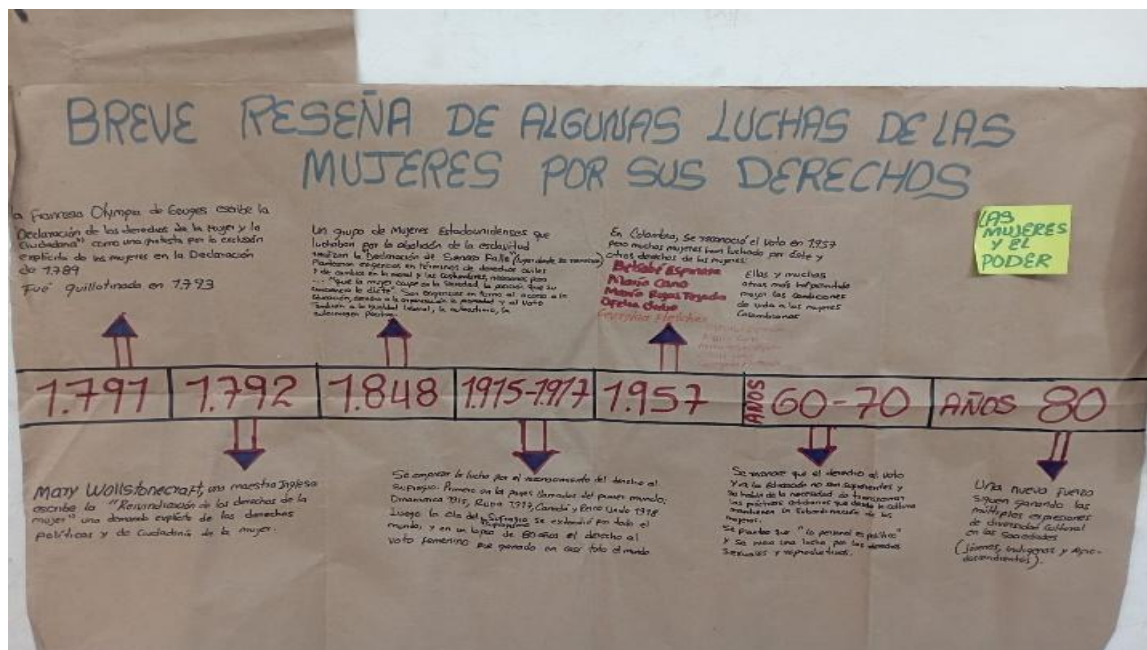
Arelis continúa con una reseña histórica de la lucha feminista y cómo acceden las mujeres a los derechos priorizados, esos que en la actualidad aún se muestran mezquinos, pero de una u otra forma ya disfrutamos, y están contemplados en el marco jurídico para poder hacer exigibilidad de ellos como lo son:

- Derecho a una vida libre de violencias.
- Derecho a la participación y representación de las mujeres.
- Derecho al trabajo en igualdad y dignidad.
- Derecho a la salud plena.
- Derecho a la educación con equidad.
- Derecho a una cultura libre de sexismo.
- Derecho al hábitat y a una vivienda digna.
- Derecho a la paz y convivencia con equidad de género.

En la socialización de los derechos de las mujeres también cita cómo se lograron. 1957 como el año en el que se logró por primera vez el voto de las mujeres en Colombia, de igual manera la importancia para las mujeres la constitución de 1991 pues es hasta ese momento que políticamente se reconoce a las mujeres como sujetas de ciudadanía.

### Fotografía 16

Derechos de las mujeres, Sibaté



Fuente: Elaboración propia, fotografía Derechos de las mujeres, Sibaté 13 de julio 2024.

Leidy y Maritza alistaron los materiales a utilizar en la actividad en la que las mujeres hicieron un trabajo de corpografía con el fin de propiciar el hallazgo de lo que cada una acuerpa y de ese modo tener herramientas para el autorreconocimiento y lugar de enunciación. La actividad permitió un ejercicio de memoria desde situar el árbol genealógico, los lugares en los que han estado a lo largo de la vida, las personas más representativas a lo largo de la vida, sus propias epistemologías, debilidades, fortalezas,

triumfos, luchas, emociones, el preguntarse cómo es la relación con su cuerpo, que tanto se conoce, que concepto da de sí, así no sólo propiciando su autorreconocimiento y lugar de enunciación sino también favoreciendo la identificación de anhelos, sueños y metas en sus vidas.

### Fotografía 17

*¿Quién soy yo?, Sibaté*



Fuente: Elaboración propia, fotografía *¿Quién soy yo?*, Sibaté 13 de julio 2024.

Inicialmente la actividad no fue fácil, en algunas mujeres se hizo necesario motivarlas no sólo colectivamente sino también de forma individual, pues en sus caras se veía la incomodidad de estar frente a un pliego de papel en blanco y un marcador al lado, varias dijeron que era su primer dibujo de sí y otras que en mucho tiempo no habían dibujado nada, algunas les aterró el hecho de escribir o situar vivencias de sí mismas no

sabían en ese momento como situar tantas cosas acuerpadas a lo largo de sus vidas, eso las puso en un lugar de inseguridad y se rehusaban a hacer o poner siquiera un rayón.

Luego del debido acompañamiento, las mujeres, se animaron e hicieron cada una la forma que según ellas les representa. Arco iris, flores, corazones, ríos, figuras humanas, casas, caminos, paisajes y en ese momento, también fue evidente la complicidad, la sororidad. Pues inicialmente se dio la sugerencia que era un trabajo individual, pero en el transcurso del ejercicio una que otra ayudó a marcar la silueta de su compañera.

Se tomaron su tiempo para pensar en qué lugar de la corpografía ubicar cada aspecto que han acuerpado y cómo desde su corpografía tienen una herramienta para hablar de su dependencia, la familia la que tanto amamos, pero en ocasiones odiamos y también, porque hablar de nuestro árbol genealógico y todo aquello que nos habita aflora los sentimientos, nuestras participantes expresan dolor y angustia al pensar y hablar de sus seres queridos, para algunas es alegría y nostalgia de no verles hace tiempo, porque están lejos, otras porque ya se han marchado de este mundo. Otras porque esos seres que debieron amarlas y enseñarles cuidados las hirieron, las dañaron entonces les causa dolor recordar, sentir esa ansiedad y abandono al que estuvieron expuestas, todas las violencias que acuerparon haciendo que vivieran el desamor, también estuvieron quienes el ejercicio les evocó “nostalgia de alegría” de recordar sus lugares de origen sus recetas, saberes y cultura en general.

Luego de realizada la socialización de corpografías les repartimos unas hojas tipo carta de diferentes colores y según su color favorito tomaron una. Se les hace la invitación para que en ella realicen un segundo ejercicio de auto-reconocimiento y lugar de

enunciación, se dieron recomendaciones para realizar este ejercicio en casa, con la tranquilidad que amerita, con la ambientación que les guste.

Maritza aborda marco normativo para la población víctima de conflicto, se socializan situaciones puntuales de algunos casos de las participantes, se dio la orientación. Continúo Viviana y Leidy con el cierre y evaluación del espacio, reunidas alrededor del mándala en el que preguntamos a las mujeres participantes sobre conceptos de amor propio y autocuidado y otros vistos a lo largo de la jornada por otro lado también ¿Cómo se sintieron a lo largo de la jornada? ¿Qué les pareció las temáticas? ¿Cómo les aporta para sus vidas y si consideran de interés los temas vistos? ¿Si los términos utilizados fueron claros? ¿Si tienen y quieren compartir alguna reflexión con base en lo que se compartió en la jornada? ¿Si la comida les gusto? ¿Qué les pareció el lugar? (espacio físico donde se desarrolló la jornada). En general, todo les pareció muy bien, los temas de gran pertinencia e interesantes y se sintieron muy tranquilas y relajadas con el trabajo de cuerpo; mencionan que quieren seguir con estos espacios colectivos de formación que les aporta mucho bienestar.

Luego de este momento se cerró el espacio con una dinámica que consiste en decir: “La luz que me ilumina a mí Viviana Mendosa ilumina a Leydi Sánchez Morantes la luz que ilumina a mí Leydi Sánchez Morantes ilumina a... y se repite hasta terminar con la última participante es decir completar la ronda de mujeres. Luego nos dimos un abrazo grupal como despedida de la tercera sección, se entregó el presupuesto de los transportes a las mujeres. Una vez terminada la jornada aún nos quedaba organizar, guardar para el próximo encuentro lo que necesitábamos, y lo que ya no necesitábamos para ese próximo

encuentro. Se limpia y entrega el lugar a unas cuerdas se comparte alimentos y se da por terminada la jornada.

#### **5.4.4. Sesión 4 Sibaté. Batiendo mis alas**

- **Fecha:** 21 de julio de 2024
- **Lugar:** Municipio Sibaté, Cundinamarca, Colombia
- **Participantes:** 19 mujeres
- **Facilitadoras:** 3 mujeres del grupo distrital de seguimiento e incidencia al auto 092. "Mujer y desplazamiento" - GDSIA-092, una de ellas integrante del trabajo de grado, Maritza Buitrago García y Leidy Sánchez Morantes.
- **Tiempo del encuentro:** 08h: horas de 8 am a 4 pm.
- **Materiales:** Sillas, Grabadora o bafle música, mensajes impresos de las emociones, Capítulo tres de bell hooks *Todo sobre el amor*- Sinceridad: Franqueza en el amor"
- **Objetivo** Analizar el amor desde lo político y como derecho humano, trabajar el tema de las emociones para generar mejor comprensión de ellas en aras de una comunicación asertiva, mejor cuidado relacional.
- **Metodología**

#### **A) Primer momento. Saludo y bienvenida (A cargo de Leydi C. S. Morantes):**

- **Adecuación del lugar físico de forma que no haya obstáculos. Saludo. Bienvenida y agradecimiento a las mujeres por su tiempo (30 minutos):** disposición durante la jornada, posteriormente invitar a las mujeres a bailar al sonido de la música (*Me gusta la gente*), se da la indicación de que cuando

la música pare ellas se queden en ese lugar tratando de percibir el estado de ánimo de las personas están al lado, luego las saludan guiñando el ojo y sin hablar. La música continúa y el proceso se repite, ellas siguen bailando y cuando la música pare ellas saludan a la que está al lado moviendo las cejas, la música continúa, ellas siguen bailando y cuando la música pare ellas saludan a la que está al lado con la mano sin tocarla, ellas siguen bailando, y cuando la música pare ellas saludan a la que está al lado, susurrando un hola, ellas siguen bailando y cuando la música pare ellas saludan a la que está al lado como quiera.

- **Reflexiones (40 minutos):** Se organizan las sillas en círculo y se invita a las mujeres a tomar un lugar y socializar cómo se sienten, qué reflexiones les deja el ejercicio

**b) Segundo momento. Todo sobre el amor: bell hooks (1h 20 minutos. A cargo de Maritza Buitrago y Leydi C. S. Morantes):**

- **Actividad.** Mientras tanto se va organizando un mándala o un tendedero que, por medio de mensajes, exponga las diferentes emociones como son: Alegría, tristeza, temor, desagrado, ira y amor profundizando en este último. Las mujeres participantes van caminando para identificar las emociones que más les habita y se hará una socialización de las emociones y la comunicación. Luego, escuchamos el tercer capítulo de bell hooks de su obra *Todo sobre el amor - Sinceridad: La franqueza en el amor*” ¿Qué importancia tienen las emociones en la comunicación? (emisor, receptor).

**c) Tercer momento. Cierre y evaluación (A cargo de Leydi C. S. Morantes y Maritza Buitrago García)**

- **Desarrollo (30 minutos).** Se realiza en cada actividad, al finalizar se da una evaluación general del día, a cargo de Viviana Mendoza. Reunidas alrededor del mándala en el que preguntamos a las mujeres participantes sobre conceptos de amor, amor propio, cuidado y autocuidado y otros vistos a lo largo de la jornada por otro lado también ¿Cómo se sintieron a lo largo de la jornada? ¿Qué les parecieron las temáticas? ¿Cómo les aporta para sus vidas y si consideran de interés los temas vistos? ¿Si los términos utilizados fueron claros? ¿Si tienen y quieren compartir alguna reflexión con base en lo que se compartió en la jornada? ¿Si la comida les gusto? ¿Qué les pareció el lugar? (espacio físico donde se desarrolló la jornada), además de un formato del operador donde se evalúa: edad, sexo de nacimiento, identidad de género, es usted una persona con discapacidad, cual es el tipo de discapacidad, aspectos generales, ¿formadoras y logística?

**Descubriendo qué es el amor**

En esta semana, ellas oyeron el capítulo III de *Todo sobre el amor* de bell hooks. Se da inicio con saludo, bienvenida, agradecimiento a las mujeres por su tiempo, disposición durante la jornada, así como la organización del nuevo espacio asignado para las actividades de la sesión. Dimos espera para que llegaran las que faltaban y por el grupo de WhatsApp se envió un saludito diciéndoles también que las estábamos esperando, les compartimos una imagen sacada de la web que describía los horizontes en general a lo que

le apuesta el proceso de la escuela piloto y sumada a ello una foto nuestra. (Se hace evidente los lazos de amistad contruidos entre ellas y denota una gran diferencia de la relación y actitud en comparación con la primera sesión).

**Fotografía 18**

*Te estamos esperando*



Fuente: Elaboración propia, fotografía te estamos esperando, Sibaté 21 de julio 2024.

Se socializó sobre el estado de ánimo de cada una de las presentes, se mencionó las actividades de la sesión anterior especialmente la de escribir sobre su lugar de enunciación y lo complejo que resulta decir quiénes somos. Se hizo la invitación para seguir trabajando en ello ya que la mayoría no realizó el ejercicio.

Seguidamente, se hizo un ejercicio de movimiento corporal, consistió en hacer uso del lenguaje no verbal, y de manera consciente a través de la escucha activa se empleó la

música como herramienta, para ir bailando y explorando los movimientos corporales, tratando de percibir el estado de ánimo de las que estaban al lado. Deleitando la letra de la canción con la gente que me gusta, las participantes fueron muy receptivas al ejercicio y cada vez que la música paraba ellas escuchaban y seguían la indicación, de cómo saludarse sin emplear la voz, sino sólo a través de movimientos.

A continuación, de manera colectiva se instaló el mándala con los cuatro elementos principales como son fuego, agua, tierra y el aire entre otros elementos que normalmente se utilizan para este fin, pero adicionalmente usamos letreros con los personajes de la película intensamente, con el fin de trabajar las emociones y de esa manera dar continuidad al tema de la sesión anterior apostándole también a analizar el amor desde lo político como derecho humano, trabajar el tema de las emociones para generar mejor comprensión de ellas en aras de una comunicación asertiva para mejor cuidado relacional.

### Fotografía 19

*Mándala, Sibaté*



Fuente: Elaboración propia, fotografía mándala, Sibaté de julio 2024.

Una vez instalado el mándala se invitó a las mujeres a tomar un lugar y socializar sobre cómo se sintieron, qué reflexiones les dejó el ejercicio de comunicación corporal y por qué creen que el lenguaje corporal es importante para el cuidado relacional. Se concluye con la afirmación de la importancia de fortalecer la comunicación asertiva que parte del saber escuchar y la concienciación del lenguaje corporal que en gran medida tiene que ver con las emociones, se reconoce también la habitualidad del lenguaje verbal.

Para continuar con ¿qué importancia tienen las emociones y el manejo de ellas en la comunicación?, la formadora cuidadosamente puso los letreros de los personajes a contracara de manera que no se evidenciara qué personaje era, luego pidió que de manera

voluntaria 9 participantes eligieran una hoja para hacer la respectiva lectura y compartir apreciaciones de porqué es importante la emoción que le correspondió y que hacer para manejarla. La actividad fue muy amena las participantes dominaban el tema, así que la participación fue generosa.

## Fotografía 20

### Emociones



Fuente: Tomado de Pinterest

Luego continuó Viviana Mendoza con el tema: *delitos contra las mujeres*. Se brindó el marco normativo, jurídico y legal para la protección de los derechos de las mujeres en el marco del conflicto armado. *Ley 1448 de 2011, Auto 092 2008*; el Marco normativo, jurídico y legal para la prevención de violencias contra las mujeres. *Ley 1257 de 2008*.

**Actividad 1. ¿Ustedes conocen historias o testimonios de violencia?, ¿Podemos conversar sobre estas historias?**

Se pide a las participantes que se reúnan en subgrupos y que se sienten en círculos. Cada participante debe contar una historia, personal o de alguien conocido. Después de escuchar las historias, elige una y prepara un sociodrama (actuación) con todas las participantes. Si alguien no quiere actuar se respeta la decisión.

En plenaria se harán sus representaciones sobre la historia de violencia que ha elegido el grupo. En plenaria se pregunta a las participantes ¿Cómo se han sentido?, no solo al actuar, debemos indagar sobre los efectos que la violencia tiene en la vida de las mujeres. Se pide discutir sobre las probabilidades de estar en situación de violencia y en qué lugares podemos estar en riesgo Ideas para el diálogo

**Actividad 2. Tipos de violencia contra las mujeres**

Para profundizar sobre el tema vamos a ver algunas definiciones y conceptos claves, Violencia contra la mujer es cualquier acción o conducta, basada en su género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico, tanto en el ámbito público como privado. Que tenga lugar dentro de la familia o unidad doméstica o en cualquier otra relación interpersonal, ya sea que el agresor comparta o haya compartido el mismo

domicilio que la mujer, y que comprende, entre otros, violación, maltrato y abuso sexual; que tenga lugar en la comunidad y sea perpetrada por cualquier persona y que comprende entre otros, violación, abuso sexual, tortura, trata de personas, prostitución forzada, secuestro y acoso sexual en el lugar de trabajo, así como en instituciones educativas, establecimientos de salud o cualquier otro lugar y que sea perpetrada o tolerada por el Estado o sus agentes, donde quiera que ocurra.

En la Convención Interamericana para Prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer. Convención de Belem do Pará (1995) se define a la Violencia contra las mujeres como la manifestación de las relaciones de poder históricamente desiguales entre mujeres y hombres, un mecanismo de control del sistema patriarcal. Está vinculado a la desigual distribución de poder y de relaciones asimétricas entre hombres y mujeres. Allí, se nos explica que la violencia contra las mujeres vulnera los Derechos Humanos más básicos: el derecho a la vida, a la integridad física, psicológica y sexual. Se manifiesta en nuestro trabajo, en la pareja, en la familia, en la escuela y en la sociedad en general.

En las normativas nacionales y en la internacional se han construido diferentes tipos de violencia contra las mujeres. Las más relevantes son:

- a) **Violencia Física:** Es el uso de fuerza física con la intención de hacer daño externo o interno. Los daños externos son las cortaduras, moretones, hematomas, huesos rotos o lesiones que impiden la movilización de la mujer víctima de violencia. La violencia física puede provocar daños internos como hemorragias, lesiones en los órganos internos como ovarios, estómago, riñones, etc., incluso puede causar la muerte (feminicidio). La violencia física son

golpes, bofetadas, empujones, quemaduras, pellizcos, patadas. También pueden ser golpes con objetos pesados o armas.

**b) Violencia Sexual:** Es toda forma de dominación sexual contra la mujer con o sin violencia física, psicológica o económica, como la explotación sexual. Son actos sexuales, directos o indirectos, cometidos por un hombre en contra de una mujer, con el objetivo de humillarla, degradarla y causarle sufrimiento. Violación es penetración anal, vaginal u oral del miembro viril (pene) o la utilización de un objeto sin el consentimiento de la persona. Violencia Sexual es también el manoseo en tus partes íntimas o caricias, obligarte a mirar cuando se masturba o cuando tiene relaciones sexuales. Además de comprender invasión física del cuerpo humano, pueden incluir actos que no involucren penetración o incluso contacto físico alguno. Sus efectos directos en las mujeres son los embarazos no deseados o en la transmisión de infecciones sexuales incluida el SIDA. Está relacionada a la violencia ejercida en nuestros derechos sexuales y reproductivos porque pueden impedir nuestra decisión sobre la libertad y la autonomía de nuestros cuerpos.

**c) Violencia Psicológica:** Es la más frecuente y la que menos es tomada en cuenta, pero a mediano y largo plazo causa daño en la autoestima y salud mental de las mujeres. Se realiza de manera cotidiana y sostenida. Se manifiesta en gritos, amenazas, intimidaciones, chantajes, aislamiento, prohibiciones, insultos, humillaciones y descalificaciones del agresor hacia las mujeres.

**d) Violencia Feminicida (Femicidio o feminicidio):** Es la expresión extrema violencia física, psicológica y sexual, que causa la muerte violenta de la mujer por el sólo hecho de ser mujer. Se dice que es la máxima expresión de odio (misoginia) de los hombres hacia las mujeres. Existen varios tipos de feminicidio: el íntimo/conyugal que es cuando la pareja sentimental asesina; el sexual, que después de la violación se asesinan a las mujeres; la infantil, por ocupación estigmatizada, etc.

### **Delitos contra las mujeres en el contexto del conflicto armado**

Vamos a conversar alrededor de estos testimonios. Se hace la lectura de cada uno.

- a) “Era de noche. Llegaron dos hombres armados que vestían prendas militares, camuflados y armas, y se identificaron como paramilitares. Se llevaron a mi esposo fuera de la casa y todo el tiempo le apuntaron con el arma [...] Yo logré calmar la niña y la arrullé hasta que se durmió. Entonces el hombre me sacó de la habitación y me llevó al corredor para interrogarme, me amenazó con matarme si no me dejaba. Me quitó la ropa, me tapó la boca y me forzó. Me violó. Luego me dijo que me vistiera y también dijo: «Aquí no pasó nada. Las mujeres, al fin y al cabo, son para esto».
- b) “Le decían ‘Conejo’. Era uno de los mandos del Bloque Catatumbo que una noche se emborrachó en una tienda por los lados del puerto. Yo tenía 13 años y vivía sola en una casita pasando el río, desde que mi compañero me había abandonado. Él fue hasta allá y tocó la puerta. Cuando oí los golpes, sentí mucho miedo, pero de todas maneras abrí para que no me fuera a disparar. Era

un hombre gordo, alto y moreno por ahí de 30 años. Esa noche estaba de civil, pero toda la gente de La Gabarra lo conocía porque siempre patrullaba por el pueblo. Casi no podía hablar de la borrachera que tenía. Se metió a mi casa a las malas y me puso una pistola en la cabeza. Dijo que, si no me acostaba con él, me mataba. Me apuntó hasta que estuve junto a la cama. Yo no quería. Me puse a llorar. Estaba temblando. Él empezó a enojarse y me dijo que, si gritaba, me pegaba un tiro. Primero hizo que me desnudara delante de él. Tuve que hacerlo mientras él me miraba con malicia. Después se desvistió. Me agarró duro por los brazos y abusó de mí todo lo que quiso. No me gusta recordar eso porque me vuelvo a sentir con miedo y sucia.”

- c) “[l]os papás trabajaban todo el día y la dejaban encargada de la casa, luego uno de los miembros de un grupo armado se hizo novio de ella, después la obligaron a que fuera novia de otro, la maltrataban, llegaba golpeada a la casa, los papás también la maltrataban al ver que no respondía con el oficio de la casa y luego ella se suicidó. Se tiene conocimiento de que los actores armados han inducido a la prostitución a varias jóvenes. Una mujer de Cazucá explica que las contratan para vender tintos en las calles como una forma de camuflar esta actividad. Igualmente, manifiesta que las niñas son utilizadas como “cebos sexuales” para facilitar los homicidios selectivos.
- d) “El 24 de febrero de 2005, en El Charco, departamento de Nariño, presuntos paramilitares de las AUC, al mando de alias Giovanni, secuestraron, torturaron y abusaron sexualmente de Yeni Zurley Toro Bonilla. La mujer es la encargada

de la coordinación de la organización no gubernamental Fundación Desarrollo y Paz (Fundepaz) en este municipio. La sede de dicha organización fue quemada y un computador portátil fue robado por el mismo grupo paramilitar.”

La violencia contra las mujeres se exagera en contextos de conflicto armado, convirtiéndose en parte de la lógica del conflicto. La violencia contra las mujeres en el marco del conflicto armado comprende todas las omisiones y actos por parte de agentes del Estado, actores armados o particulares que atenten contra los derechos humanos de las mujeres, entre ellos la vida, la integridad, la voluntad, la libertad, la dignidad, la seguridad, la autonomía, el libre desarrollo de su personalidad y el desarrollo de las comunidades. Tomado de los módulos de formación auto 092 - 2016.

La violencia sexual, como una de las formas de violencia cuyas víctimas son fundamentalmente mujeres, niñas y jóvenes sucede a toda hora, en todo momento y el cualquier lugar, en situaciones de conflicto armado es exacerbada y tiene expresiones particulares, aunque las bases de su explicación son las mismas y se expresa en el control del cuerpo de las mujeres y la limitación de su libertad y autonomía. La violencia sexual es un crimen que sigue siendo silenciado, por un lado, porque las mujeres víctimas de violencia sexual no denuncian los hechos por el miedo, por el estigma que les implica, por el otro, porque la sociedad y sobre todo las instituciones que deben velar por ello hacen caso omiso a esta realidad. Se entiende violencia sexual en los siguientes términos:

- La violación sexual
- El acoso sexual
- La esclavitud sexual

- La prostitución forzada
- Mutilaciones sexuales
- Desnudez forzada
- Amenazas con contenido sexual
- Manoseos forzados
- Reclutamiento forzado
- La situación de las mujeres recluidas en las cárceles por razones relacionadas con el conflicto armado porque han sido víctimas de detenciones masivas

La violencia contra las mujeres ha sido reconocida como una expresión brutal de la subordinación de las mujeres en nuestras sociedades. Se trata de una violación de derechos humanos que afecta el ejercicio de todos los derechos.

### **Normas que protegen a las mujeres víctimas de violencia**

Varias son las leyes a nivel nacional orientadas a garantizar atención integral a las mujeres víctimas de violencias en el marco del conflicto armado se encuentran: la *Ley 1257 de 2008*. Por la cual se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres, se reforman los Códigos Penal, de Procedimiento Penal, la Ley 294 de 1996 y se dictan otras disposiciones. Establece normas concretas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres. Dicha ley define la violencia sexual como “cualquier acción u omisión, que le cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico, económico o patrimonial por su condición” (Ley 1257, 2008, art. 2).

Continúo Arelis con Exigibilidad Jurídica Con Enfoque Feminista y de Derechos de Las Mujeres, brindando definiciones:

- Estado: El Estado es aquella comunidad humana que, en el interior de un determinado territorio, tienen una identidad compartida y reclama para sí el monopolio de la fuerza y de las armas, comprende tanto a las estructuras gubernamentales como las comunitarias.
- Gobierno: Es la estructura que tiene a su cargo la labor de dirigir los horizontes político administrativo de la zona territorial correspondiente. Es importante aclarar que el Gobierno hace parte del Estado, pero no lo constituye en su totalidad, puesto que este último contempla nociones de identidad, territorio, gobierno y administración; así y según la conversa algunos aspectos del Estado colombiano son:
  - Nuestra nacionalidad: colombiana
  - Nuestro territorio: Nuestras fronteras (Brasil, Perú, Ecuador, Venezuela y Panamá)
  - Nuestra forma de gobierno: Somos una república – presidencialista
  - Nuestra moneda: Peso colombiano
  - Nuestra forma administrativa: Centralista con autonomía administrativa en los entes territorial. Módulos de formación 2016

### Esquema 5

Ramas del poder público -módulos de formación 2016



Fuente: módulos de formación (2016).

Durante la conversación en el tablero vamos construyendo el organigrama de las ramas del poder público, explicando una por una con sus funciones, sus entidades y organismos vinculados; avanzaremos en la construcción colectiva del siguiente organigrama:

#### Actividad 3. Definamos el esqueleto de nuestro organigrama:

En primer lugar, se definirán las tres ramas del poder público así:

- **Rama Ejecutiva:** Tiene como función primordial velar por la garantía de los derechos y el cumplimiento de los deberes de los colombianos y las colombianas, está representado por el presidente de la República que ejerce

también como jefe de Estado, este también cumple funciones de jefe de policía; lo conforman también los ministros, jefes de carteras y directores administrativos; en los niveles regionales esta rama está representada por gobernadores, gobernadoras, alcaldes y alcaldesas.

- **Rama Legislativa:** Tiene como función promulgar y modificar las leyes, hacer control político sobre el gobierno, elegir a funcionarios de alto nivel, puede modificar la constitución; esta rama está conformado por el congreso de la república (Cámara de Representantes y Senado).
- **Rama Judicial:** Su función principal es administrar la justicia en Colombia, vela por el cumplimiento de la misma y sanciona a quienes la infringen, la conforman la Fiscalía y las altas cortes, a saber, la Corte Constitucional, la Corte Suprema de Justicia, el Consejo Superior de la Judicatura y el Consejo de Estado (Módulos de formación, 2016).

En segundo lugar, se definirán los organismos del Estado así:

- **Organismos de control:** Estos tienen como función garantizar un adecuado funcionamiento de la función pública, haciendo seguimiento de las acciones de funcionarios, funcionarias y entidades, se contemplan en estos organismos a la Contraloría General de la República y el Ministerio Público, conformado a su vez por la Procuraduría General de la Nación y la Defensoría del Pueblo.

- **Organización electoral:** Tiene como función garantizar el debido desarrollo de la participación ciudadana en la elección de sus representantes, así como mantener actualizada la base de datos de los documentos de identificación y todo lo relativo a esto;

### Fotografía 21

*Almuerzo*



Imagen 42. Elaboración propia, fotografía almuerzo, Sibaté 21 de julio 2024.

Luego, se compartió alimentos. Tras ello, escuchamos el tercer capítulo de bell hooks de su obra *Todo sobre el amor - Sinceridad: la franqueza en el amor*. Se hizo el cierre y evaluación del espacio, reunidas alrededor del mándala en el que preguntamos a las mujeres participantes sobre conceptos de amor propio y autocuidado y otros vistos en la jornada y también ¿Cómo se sintieron durante la jornada?, ¿qué les pareció las

temáticas?, ¿cómo les aporta para sus vidas y si consideran de interés los temas vistos?, ¿si los términos utilizados fueron claros?, ¿si tienen y quieren compartir alguna reflexión con base en lo que se compartió en la jornada?, ¿si la comida les gusto?, ¿qué les pareció el lugar? (espacio físico donde se desarrolló la jornada). En general, todo les pareció muy bien, los temas de gran pertinencia e interesantes y se sintieron muy tranquilas y relajadas con el trabajo de cuerpo; mencionan que quieren seguir con estos espacios colectivos de formación que les aporta mucho bienestar.

Luego de este momento se cerró el espacio con una dinámica que consiste en decir: “La luz que me ilumina a mi Viviana Mendoza ilumina a Leydi Sánchez Morantes la luz que ilumina mi Leydi Sánchez Morantes ilumina a... y se repite hasta terminar con la última participante es decir completar la ronda de mujeres.

Luego, nos dimos un abrazo grupal como despedida de la cuarta sección y se entregó el presupuesto de los transportes a las mujeres.

Una vez terminada la jornada aún nos quedaba organizar, guardar para el próximo encuentro lo que necesitábamos, y lo que ya no necesitábamos para ese próximo encuentro. Se limpia y entrega el lugar a unas cuadradas se comparte alimentos y se da por terminada la jornada.

#### ***5.4.5. Sesión 5 Sibaté: Dirigiendo mi vuelo***

- **Fecha:** 3 de agosto de 2024
- **Lugar:** Municipio Sibaté, Cundinamarca, Colombia
- **Participantes:** 19 mujeres

- **Facilitadoras:** 3 mujeres del grupo distrital de seguimiento e incidencia al auto 092.” Mujer y desplazamiento” - GDSIA-092, una de ellas integrante del trabajo de grado, Maritza Buitrago García y Leidy Sánchez Morantes.
- **Tiempo del encuentro:** 08h: horas de 8 am a 4 pm.
- **Materiales:** hojas blancas, crayolas o colores rojo amarillo y verde”
- **Objetivo:** Acompañar el direccionamiento para que las mujeres realicen el cierre del proceso de acuerdo con las herramientas que han adquirido. (Ellas dirigen el vuelo)
- **Metodología**
  - a) **Primer Momento (1 hora. A cargo de Leydi C. S. Morantes y Maritza Buitrago García):** Como es la actividad cierre de la formación, y las mujeres son las encargadas de la actividad nosotras estaremos en una jornada de autocuidado, maquillaje, algunos peinados y alisado del cabello en beneficio de ellas.
  - b) **Segundo Momento (1 hora y 20 minutos. A cargo de Leydi C. S. Morantes y Maritza Buitrago García):** Jornada fotográfica donde a cada mujer se le envíe al WhatsApp sus retratos de ese importante día, seguramente en un lugar especial estará una caja decorada, donde encontrarán una sorpresa, su propio rostro y un mensaje que dice gracias por quererme, resaltan así su autoimagen, luego compartiremos un brindis y entrega de certificado de participación de la escuela.

- c) **Tercer momento - Cierre y evaluación (A cargo Leydi C. S. Morantes y Maritza Buitrago García):** Esta evaluación se lleva a cabo con la dinámica del semáforo, que consiste en: rojo las dificultades a lo largo de los procesos, en amarillo lo que fue fácil o normal y en verde lo lindo, lo que motivo a permanecer en este espacio.

Para cerrar el ciclo de formación con ese grupo de mujeres y fortalecer su autoimagen, herramientas de amor propio, autocuidado estima y cuidado prevención de violencias, rutas existentes entre otras.

- **Objetivo:** Realizar la graduación de la escuela en amor propio y autocuidado para el abordaje de las violencias de género

Han pasado 15 días, las mujeres han preparado toda la agenda, la operación del taller, al llegar se siente la tensión entre ellas hay diferencias en las formas que se decidió cada uno de los puntos de la graduación, aun así, todas ayudan a organizar el lugar, pegar las bombas, realizar él mándala, organizar las sillas, mesas maletas eran muchas las acciones a la vez.

## Fotografía 22

### *Preparación cierre de proceso*



Fuente: Elaboración propia, fotografía preparación cierre de proceso, Sibaté 3 de agosto 2024.

María de Jesús quien vive cerca al lugar por lo que allí se hizo chocolate con pan para todas, también sirvió como espacio de cuidado y embellecimiento se peinaban y maquillaban entre ellas. Hubo un pequeño atraso en la agenda por lo que inició Maritza con la socialización del Acuerdo de paz, los ciclos de negociación, la terminación de la negociación y la firma del acuerdo como un hito, los seis puntos:

- ✓ **Punto Uno. Política De Desarrollo Rural. Hacia Un Nuevo Campo Colombiano:** La Reforma Rural Integral RRI que contribuye a la transformación estructural del campo colombiano.
  1. Crear condiciones de bienestar y buen vivir para la población rural
  2. Promover prioritariamente la producción de alimentos y la generación de ingresos

3. Asegurar a la población la disponibilidad y el acceso a alimentos necesarios
4. Integrar las regiones
5. Erradicar la pobreza
6. Promover la igualdad
7. Asegurar el pleno disfrute de derechos de la ciudadanía
8. Contribuir a la construcción de una paz estable y duradera
9. Solucionar la exclusión social, política y económica de la población rural
10. Contribuir a la solución de las causas históricas del conflicto armado
11. Solucionar la cuestión no resuelta de la propiedad de la tierra por medio de:

- regulación de la propiedad rural,
- formalización de la propiedad rural,
- recuperación de baldíos (adjudicarles y no adjudicables),
- democratización de la propiedad rural (descentralización),
- acceso a la propiedad rural para el campesinado y las comunidades étnicas,
- regularización del uso adecuado de la tierra (Conflictos de uso),
- restitución de tierras despojadas
- actualización del Catastro Rural

La Reforma Rural Integral (RRI), núcleo esencial del Acuerdo de Paz en Colombia, constituye un proyecto transformador cuyo objetivo radica en reconfigurar las dinámicas

estructurales del campo para abordar las desigualdades históricas que han perpetuado el conflicto armado. Este proceso no se limita a la redistribución de recursos, sino que se fundamenta en un enfoque filosófico de justicia redistributiva y reconocimiento, que busca integrar a las comunidades rurales en un marco de derechos y oportunidades equitativas. La RRI se orienta hacia la democratización del acceso a la tierra mediante la formalización de títulos de propiedad, la constitución de un Fondo de Tierras y el reconocimiento explícito de los derechos territoriales de campesinos, comunidades indígenas y afrodescendientes, subrayando el pluralismo étnico y cultural como pilar del tejido social colombiano.

Desde una perspectiva política, esta reforma apunta a garantizar el desarrollo rural integral a través de inversiones estratégicas en infraestructura, educación, salud y proyectos de sostenibilidad ambiental. Estos componentes no solo pretenden robustecer la economía campesina, sino también fomentar la asociatividad como modelo de organización social que privilegia la solidaridad, la cooperación y el fortalecimiento comunitario. Así, la RRI se presenta como un mecanismo que trasciende las dimensiones económicas, posicionándose como un instrumento de construcción de ciudadanía y reconciliación en los territorios.

En términos filosófico-políticos, la RRI prioriza la economía campesina, familiar y comunitaria como eje articulador del desarrollo rural. Reconoce su papel crucial en la configuración de un ordenamiento socio-ambiental sostenible y productivo, una tarea que incluye las Zonas de Reserva Campesina y otras formas de gestión territorial. Este modelo propone una relación dialógica entre la economía campesina y otras formas de producción

agrícola, basándose en una coexistencia complementaria que respete la diversidad de sistemas productivos y la autonomía de las comunidades rurales.

En esencia, la RRI se perfila como un compromiso ético y político con la inclusión social, indispensable para erradicar la pobreza en el campo y consolidar una paz duradera. Esta apuesta por la transformación estructural del sector rural implica no solo una reconfiguración de las relaciones de poder en el acceso a los recursos, sino también un reconocimiento de las comunidades rurales como sujetos políticos capaces de liderar su propio desarrollo en armonía con el entorno.

Adicionalmente, tenemos la creación de Programas de Desarrollo Rural con Enfoque Territorial (PDET), en 16 Circunscripciones Especiales de Paz, en 170 municipios, en los cuales las comunidades y las organizaciones sociales de esos territorios rurales deberán participar de forma efectiva para determinar, en conjunto con las autoridades nacionales y los gobiernos territoriales y sobre la base de diagnósticos comunitarios y participativos, las acciones de política pública que deberán ser prioridad en las circunscripciones y consignadas en el Plan de Acción de implementación de cada una de las circunscripciones. (Decreto 893 de mayo de 2017; Gobierno nacional, 2016).

✓ **Punto Dos De Participación Política. Apertura Democrática Para Construir La Paz.**

1. Acceso al sistema político
2. Estatuto de la oposición
3. Transparencia electoral
4. Reforma del régimen electoral

5. Circunscripciones transitorias especiales de paz
6. Papel de la mujer en la política
7. Consejos para la reconciliación y la convivencia
8. Fortalecimiento de las organizaciones sociales
9. Garantías para la movilización y protesta social
10. Control y veedurías ciudadanas
11. Planeación participativa
12. Medios comunitarios
13. Garantías para líderes y lideresas sociales
14. Seguridad de quienes participan en política

✓ **Punto Tres. Fin Del Conflicto Armado. Cese al fuego bilateral y definitivo. Dejación de armas. Garantías de seguridad.**

1. Medidas de protección
2. Medidas de justicia
3. Medidas de seguridad
4. Medidas políticas
5. Zonas Veredales Transitorias de Normalización
6. Reincorporación
7. Reincorporación socio económica

✓ **Punto Cuatro Solución Al Problema De Las Drogas Ilícitas**

1. Sustitución voluntaria de los cultivos de uso ilícito
2. Programa nacional integral de sustitución de cultivos de uso ilícito

3. Planes de asistencia inmediata
  4. Enfoque territorial
  5. Planeación participativa
- ✓ **Punto Cinco. Las Víctimas Del Conflicto Armado. Sistema integral de verdad, justicia y reparación y no repetición**
1. Comisión para el esclarecimiento de la verdad, la convivencia y la no repetición
  2. Unidad para la búsqueda de personas dadas por desaparecidos
  3. Medidas de reparación integral para la construcción de paz
  4. Jurisdicción especial para la paz
  5. Garantías de no repetición
- ✓ **Punto Seis. Implementación, Verificación Y Refrendación. Comisión de Seguimiento y Verificación del Acuerdo Final para la Paz –CSIVI**
1. Seguimiento a la implementación
  2. Elaboración de un plan marco a 10 años
  3. La Instancia Especial para garantizar el enfoque de género y los derechos de las mujeres en la implementación Instancia Especial para garantizar el enfoque de género y los derechos de las mujeres en la implementación del Acuerdo Final.

Continuamos con orden del día. Stephanie da las palabras de bienvenida. Saludo a las participantes y a la profesora Johanna Huepa de la Universidad Pedagógica Nacional, agradece por el compromiso y el tiempo de todas por estar allí en un día tan importante.

Continúa la señora Mireya con una plegaria de agradecimiento por la vida, por estar juntas allí, por la oportunidad de vivir este proceso que no es un final si no un inicio.

### Fotografía 23

*Círculo de mujeres, Sibaté*



Fuente: Elaboración propia, fotografía círculo de mujeres, Sibaté 3 de agosto 2024.

Rocío da apertura al espacio de cuidado del cuerpo de las mujeres y salud mental, (Círculo de mujeres) se prenden las velas con una intencionalidad, siempre es un momento emotivo, la salud, la abundancia, de las allí presentes, del presente, familiares, por las profes y su lucha diaria, por lo bonito de la vida, por el aprendizaje. Luego Rocío continuó con la actividad la luz que hay en mí, Rocío ilumina la luz que hay en Maritza, la luz que hay en Maritza ilumina la luz que hay en Alma Delia y así hasta volver a Rocío que cierra la luz que hay en mi ilumina la luz de todas.

¡Se expuso lo aprendido! Todo fue expuesto minuciosamente en una gigantesca cartelera que recogía resúmenes de cada tema del proceso de formación, era muy notorio el trabajo en equipo y la dedicación que se le hizo a esta presentación. Entrega simbólica

de diplomas por parte de la *Escuela Cree en Ti y Fortalece Tu Vuelo*, y del y Grupo Distrital de Seguimiento e Incidencia al *Auto 092. Mujer y Desplazamiento*.

**Fotografía 24**

*Certificado de la Escuela*



Fuente: Elaboración propia, diploma simbólico, Sibaté 3 de agosto 2024.

Luego se comparte un almuerzo que previamente las mujeres habían mandado a preparar para la ocasión. Siguen las palabras de cierre de las participantes y talleristas. Por último, Leydi C. S. Morantes implementó la actividad “gracias por quererme”, esta actividad consistió en llamar a cada mujer participante a un rincón alejado del grupo, con la excusa que debía de recibir un mensaje muy importante para el tiempo venidero. Una vez estando en el rincón, de un sobre de regalo sacaba un espejo para que las mujeres se vieran en él, y luego se les mostró un cartel que decía “gracias por quererme”

## Fotografía 25

*Gracias por quererme*



Fuente: Cartel, elaboración adaptada de Canva, *Gracias por quererme*, Sibaté 3 de agosto 2024.

Los resultados fueron positivos, la primera reacción que tuvo la mayoría de las mujeres frente al espejo fue una sonrisa, luego un “gracias” se evidenciaba en sus semblantes tranquilidad, felicidad, seguridad, paz... es algo indescriptible. Y nosotras no éramos ajenas a esos sentimientos al verlas tan felices, pero no dejábamos de pensar en las mujeres que no pudieron asistir a esta sesión de cierre. ¿Cuál sería su reacción cuando recibieran el detalle y su diploma? Nosotras queríamos estar ahí para felicitarlas y darles un abrazo. ¿Qué emoción les habitaría teniendo en cuenta que su motivo de no asistir fue algo de fuerza mayor? 40 minutos.

### **5.5. Escuela Realizada En La Localidad De San Cristóbal, Bogotá D.C.**

#### ***5.5.1. Sesión 1 San Cristóbal: Memorias Colectivas Para El Autocuidado***

- **Fecha:** 21 de agosto de 2024
- **Lugar:** Plaza ferial 20 de julio localidad de San Cristóbal, Bogotá D.C.  
Cundinamarca, Colombia
- **Participantes:** 14 mujeres

- **Facilitadoras:** Tres lideresas y defensoras de derechos humanos Linda Soriana Jaramillo Gallego, estudiantes de la pedagógica, Maritza Buitrago García, Leidy Sánchez Morantes y Marelvís León Rojas técnica logística.
- **Tiempo del encuentro:** 08 horas (de 8 am a 4 pm.).
- **Materiales:** Hojas blancas, crayolas o colores rojo amarillo y verde”
- **Objetivos:**
  - Identificar los tipos de violencia
  - Identificar violencias contra las mujeres y las redes de apoyo con las que cuentan las participantes como herramientas de protección.
- **Metodología**
  - a) **Primer Momento (30 minutos):** Organización del espacio. Bienvenida y agradecimiento a las mujeres por su tiempo, disposición e interés en participar las actividades, se explica el contexto del proceso a realizar, las temáticas y los enfoques durante las diferentes actividades, como son autocuidado, amor propio, Derechos Humanos, Derechos de las mujeres, acción sin daño, marco normativo, entre otros.
  - **Saludo y presentación de las maestras y participantes por medio de actividad la telaraña (40 minutos. Actividad a cargo de Linda Soriana Jaramillo Gallego):** se pide a las mujeres decir su nombre, y brevemente compartir lo que quiera como: De donde es, lugar donde vive, una acción que le guste y quiera compartir.

**b) Segundo momento. Creación de Mándala:** Se les pregunta a las participantes ¿Qué significa o se entiende por círculo de mujeres? Se explica que es un espacio de mujeres con un objetivo en común, que se toma como referente a una psiquiatra llamada Jean Shinoda Bolen experta en el tema y lo define como: «Un espacio de reunión sagrado de sanación y celebración, donde se nutre y se fortalece el despertar femenino». Se socializa las claves más significativas en los círculos de mujeres como:

- Lo que se dice aquí, se queda aquí.
- Abrir y cerrar el círculo escuchando la voz de cada participante.
- Considerarlo un espacio sagrado.
- Hablar y escuchar desde el corazón.
- Escuchar con atención, sin juzgar.
- Acoger la diversidad de los diferentes puntos de vista.

**Actividad de respiración (Actividad a cargo de Leydi C. S. Morantes. 30 minutos):**

con esta actividad se busca disipar las tensiones corporales y mentales para propiciar más disposición en las participantes.

Se dan indicaciones para potenciar el ejercicio, ejemplo: Pedir a las mujeres que dejen a un lado sus bolsos y si es de su preferencia también las chaquetas, busos etc. (Todo lo que no les permita estar en disponibilidad y comodidad total) de igual manera se pide hacer un círculo alrededor del Mándala.

Se invita a hacer una inhalación profunda haciendo conciencia del aire que entra a nuestro cuerpo y sintiendo como nuestro abdomen se llena de él, a su vez imaginando cómo cada parte de nuestro cuerpo se regenera simultáneamente. Se pide también que contengan la respiración por el tiempo que cada una considere necesario, y luego exhalen suavemente imaginando que todo aquello que está en nosotras y no necesitamos y/o no nos hace bien sale a la vez que sentimos como nuestro abdomen se libera del aire que no necesitamos. (Este proceso se repite).

- **Refrigerio (Actividad a cargo de Marelvis León Rojas. 40 minutos):**  
Compartir alimentos calientes, para contribuir a una mejor disposición en las participantes para posteriormente abordar el tema central de violencias contra las mujeres y las redes de apoyo.
- **Abordaje de las diferentes violencias contra las mujeres contempladas en el marco normativo de la 1257 de 2008 (Actividad a cargo de Marelvis León Rojas. 40 minutos):** Como lo son las Violencias física, psicológica, sexual, económica y patrimonial. Este tema se abordará mediante un relato de vida que se familiarice con la cotidianidad de las participantes, facilitando una comprensión profunda sobre la gravedad e implicaciones de las diferentes formas de violencia.

Es importante dejar espacios para que las mujeres expresen sus puntos de vista, compartan ideas perspectivas, experiencias propiciando un ambiente asertivo para la reflexión y el aprendizaje mutuo frente a la situación presentada en el relato, así como plantear preguntas que lleven a la reflexión y a cuestionar la normalización de las

violencias. ¿Qué se necesita para minimizar el riesgo de ser violentada?, ¿Qué se debe hacer ante un primer acto violento “sutil” o chanza agresiva?, ¿Qué herramientas podemos ofrecer a alguna mujer que esté viviendo algún tipo de violencia?, ¿Qué estrategias y redes de apoyo se tienen en caso de una situación similar?, ¿Las necesidades han sido efectivas, cuáles y cómo podrían cambiar? Y demás preguntas que surjan en el espacio.

a. **Tercer momento (Actividad a cargo de Leidy C. S. Morantes):** Se lee una historia donde relata distintos hechos de violencia que viven las mujeres.

- **Definición de las violencias (Actividad a cargo de Maritza Buitrago García)**
- **Medición de las violencias por medio del violentometro (Actividad a cargo de Leidy C. S. Morantes)**
- **Almuerzo (Actividad a cargo de Marelvis León Rojas)**
- **Construcción de memoria (Actividad a cargo de Linda):** Las mujeres tejen una colcha de memoria con retazos del taller marroquinería.
- **Entrega de transportes (Actividad a cargo de Marelvis León Rojas)**
- **Actividad: Socialización de actividades evaluación de la jornada y cierre:** Se cierra este momento reflexionando sobre la jornada, resaltando la importancia de compartir y desprivatizar los sentires, malestares, para fortalecer con otras el vivir en autocuidado y amor propio en la vida privada, como para los contextos sociales. Se conversa invitando a reflexionar sobre cómo se encuentran, después de la jornada (Actividad a cargo de Maritza Buitrago García).

- **Desarrollo**

Llegamos a las 8 am para recibir el auditorio el cual fue gestionado con el Instituto para la economía Social (IPES), llame al encargado, pero no contestó esperamos finalmente le preguntamos a las señoras del aseo quien nos indicó que la señora Rocío la de los baños tiene las llaves y les puede abrir finalmente ingresamos a las 9 am. Como las mujeres no llegan juntas realizamos una actividad para colorear mándalas y explicar por qué los colores su significado y la importancia de colorear del centro hacia fuera.

**Fotografía 26**

*Coloreando mándalas, San Cristóbal*



Fuente: Elaboración propia, fotografía coloreando mándalas, San Cristóbal, Bogotá de 2024.

Se hizo el mándala y el registro de las participantes de manera simultánea, Maritza da la bienvenida a las mujeres, presenta el objetivo del taller y la agenda del día.

Linda realiza la presentación mediante la dinámica de la telaraña, salimos al sol y en círculo fueron cada una tomando la lana y pasándola a la que está al frente creando una telaraña dice su nombre, de dónde es, que es lo que más le gusta

**Fotografía 27**

*Presentación en red, San Cristóbal*



Fuente: Elaboración propia, fotografía presentación en red, San Cristóbal Bogotá 2024.

Continuó Leydi con el cuidado del cuerpo de las mujeres, se explica qué es un mándala y lo que representa para nosotras, una herramienta de cuidado mental, un círculo de mujeres, con 4 elementos y aromas de aceites, velas e incienso, frutas y hierbas medicinales, limpiadoras, invitaron a las mujeres a relajarse tomando aire y llevándolo a distintas partes del cuerpo consciente de lo que pasa en nuestro cuerpo.

### Fotografía 28

*Lectura identifica violencias, San Cristóbal*



Fuente: Elaboración propia, fotografía lectura identifica violencias, San Cristóbal Bogotá 2024.

Luego se realizó una dinámica dónde se identificaron las violencias contra las mujeres, se leyó un caso donde una mujer sufre diferentes violencias (historia inédita por Leydi C.S. Morantes, cuya creación se llevó a cabo en el marco de la Profesionalización exactamente en la *Cátedra de Género y Diversidades* de la Universidad Pedagógica Nacional, y hace parte del guión audiovisual titulado: *La Escritura Pública* (Original de Leydi C..S.Morantes y Aracely Romero, Bogotá, D.C. diciembre del 2023):

#### ✓ **Lectura: BIOGRAFÍA DE DEMORA**

Demora es una mujer campesina, de 47 años nacida en la vereda de Salina, municipio de Dolores, como lo fueron sus padres y abuelos maternos,

también como ellos a lo largo de sus vidas no han tenido tierra, ni casa de su propiedad, pero Demora conoce perfectamente los trabajos y roles del campo, pues en ello pasó su infancia, es una mujer de raíces campesinas creció en un hogar católico, sus padres con educación básica primaria, la violencia física de su padre a su madre fue constante, tiene tres hermanas que también viven violencia física psicológica... por parte de sus parejas ella es separada del papá de sus hijos por la misma razón a partir de su experiencia y vivencia sufrida en carne propia conoce lo engorroso y desgastante que es el proceso judicial especialmente en la comisaría y alerta a su amiga Liberta de lo complejo que es la situación. Su gran sueño fue ser abogada la situación en su casa era muy compleja, las necesidades eran evidentes así que después de terminar la primaria y luego de cumplir sus 15 años decidió irse a vivir con Tenorio un pretendiente que tenía desde sus 13 años, ella sabía que era muy joven y no lo quería del todo, pero para ese momento era su única salida, las peleas en casa la tenían cansada. Además, Tenorio era un hombre muy cariñoso y aunque tampoco tenía propiedades era muy trabajador, detallista y muy atento con ella y con sus padres, así que ellos también estuvieron de acuerdo. Pero a poco tiempo después esa imagen de Tenorio se fue disipando, todo empezó con el primer embarazo, cuando la panza de Demora empezó a crecer le decía que estaba gorda y al llamarla mi bolis, para demora era hiriente que la llamara así, pero pues igual solo era una broma por su estado, era lo que ella pensaba; Tenorio

también le pedía que le preparara los frijoles que tanto le gustaban a él, y como recompensa el fin de semana irían a ver a los padres, a Demora no le gustan mucho los frijoles ni tampoco prepararlos pero por ir a ver a sus padres lo hacía, después de irse a vivir con Tenorio se encuentra esporádicamente con su amiga Liberta y charlan un ratico. Liberta le contó que se fue a vivir con Terquero y que estaba muy enamorada. Pero luego de un tiempo y aunque las dos residían para ese momento en la misma vereda no compartían mucho por sus múltiples ocupaciones, además para no tener diferencias con los esposos, porque a ninguno de los dos les gustaba que las dos se hablaran mucho. Con el paso de los días empezaron las mentiras, Demora sospechaba que Tenorio la engañaba, pero cuando le reclamaba Tenorio se quedaba callado y ni la miraba como si no fuera con él. Ella aguantó todo pues su madre le decía que eso era normal que cuando la mujer está en embarazo los hombres se comportan así. Al nacer su hijo y luego de unos meses las cosas cambiaron Tenorio volvió a ser como antes, claro que en ocasiones se ponía muy celoso y no le gustaba que Demora usara vestidos o faldas, pero eso era porque ella le importaba y de verdad la quería, era lo que le decían. Poco tiempo después volvió a quedar embarazada, Demora tenía miedo de que Tenorio cambiará otra vez y consiguiera una amante, así que decidió no contarle tan pronto, pero eso fue para más problemas, pues su esposo no solo la culpabilizaba por no cuidarse, sino que también la ridiculizaba y la ofendía delante de la gente, le decía que ese bebe que ella

esperaba posiblemente no era de él. Demora se sentía culpable por no haberle contado cuando ella se dio cuenta y como decía su mamá “los hombres por lo general tienen un carácter fuerte y si la mujer los hace enojar ellos se descontrolan se alocan y actúa con brutalidad y fuerza”. Así 6 transcurría la vida de Demora, en la vereda de Salina, Demora se olvidó de su mayor sueño, de sus amistades y en buena parte hasta de su familia, ayudaba en las tareas cotidianas de la finca a ver el ganado del patrón el dueño de la finca, hacia la preparación de alimentos para su esposo y los obreros que ayudaron a sembrar, aporcar, desherbar, fumigar y recoger las cosechas según la temporada, para Demora esto no es nuevo ella creció en la misma situación, es decir cuidando fincas de otros, Para ese momento demora estaba motivada porque el patrón les dejó un lote en calidad de préstamo para que lo limpiarán y sembraran ahí lo que quisieran. La cosecha de maíz que decidieron sembrar estaba muy buena. Cuando demora podía sacaba tiempo para ir al pueblo a trabajar por días en servicios domésticos. Así conseguía algo de dinero para comprar sus cosas personales. Lo que demora no esperaba era que al vender la cosecha Tenorio se gastara la plata de esa cosecha en cerveza y con una novia que por esos días consiguió y que a casa llegará después de dos días sin un dulce para su hijo y menos para ella, en la casa no había panela, sal, arroz... al ver la situación Demora se enojó y le hizo saber su inconformidad y que por esa razón ella se iba de la casa, pero él amenazó con quitarle el niño, eso ella no lo podía permitir

así que siguió ahí pero la situación empeoró, nació su segundo hijo y su esposo lo seguía negando empezó a humillarla, a controlar sus actividades en redes sociales, sus amistades, apariencia, lugares que visitaba, relación con sus familiares, dinero, aparte de eso la intimidaba le decía que estaba fea y con dos hijos nadie la miraba mientras él si estaba interesante, esto le decía una y otra vez, que Demora inconscientemente empezó a creer. Pero estaba tan cansada de la situación que llevaba con Tenorio, pues ella no olvida que cuando eran novios él era muy cariñoso y romántico pero poco tiempo después de irse a vivir juntos él empezó con bromas pesadas. Pero no podía separarse porque quería que sus hijos crecieran con la figura paterna dentro de un hogar y como lo dice la iglesia dentro en una familia. Que él se emborrachara y llegara hasta el otro día se volvió costumbre, pero lo peor era cuando él quería tener relaciones sexuales, ella sentía asco, repudio y no quería, pero terminaba complaciéndolo, para que la dejara dormir... Su vida era muy amarga no tenía una red de apoyo a quien contarle lo que vivía, en un par de ocasiones encontró la excusa perfecta para ir a Dolores a la comisaría, pero como no tenía golpes evidentes no recibieron su denuncia pues para los funcionarios lo que ella decía sin pruebas solo era un chismerío. Las cosas cada día eran peor y cuando Tenorio estaba de buen humor los juegos y caricias eran violentos y agresivos con jalones, empujones, golpes, rasguños, cachetadas. Pero por el miedo a perder su hijo mayor ella seguía ahí con él, sabía que su vida era

muy mísera, ni siquiera se podía maquillar, Tenorio en una discusión le rompió el maquillaje, como si fuera poco lo que estaba viviendo se enteró que estaba en embarazo por tercera vez, la situación cada día era peor Tenorio se mostraba cada vez más agresivo la golpeaba cuando le reclamaba algo y luego la culpabilizaba por hacerlo enojar. La última vez la amenazó con un cuchillo frente a sus hijos. Así que una vez nació su pequeña hija ella decidió contra viento y marea salir de su lado y ponerse a salvo; no fue fácil tuvo que buscar apoyo de diferentes entidades para que la comisaría tomara su caso y enfrentarse al sistema patriarcal que aún la señalan y la culpabilizan de la ruptura de su hogar. fue tanta la presión y el desgaste de diversos recursos que tuvo que ser 7 medicada psiquiátricamente para la ansiedad y depresión...Con 2 hijos y una hija menor de edad, poco a poco Demora se está recuperando de todo lo que tuvo que pasar, aunque esto no es novedoso sus hermanas y su madre también vivieron experiencias similares. Demora está fortaleciendo su relación con su familia y sus amistades y ahora su amiga Liberta se encuentra en una encrucijada con el esposo por unas tierras. Su cercanía con Liberta es de hace más de 30 años desde cuando estaban estudiando en la escuelita de la vereda Salina, en ocasiones pasan semanas y ellas dos no se ven personalmente por las actividades propias de cada una. Ahora Demora trabaja en oficios varios en el pueblo y Liberta en las actividades del campo, pero procuran estar pendientes la una de la otra.

En esta actividad las participantes debían identificar qué tipo de violencia se tocaba en la historia, e ir las situando en la escala del violentómetro que estaba instalado en la pared, poco a poco, fueron apareciendo una a una:

- Violencia física
- Violencia psicológica
- Violencia sexual
- Violencia económica
- Violencia patrimonial

A continuación, Maritza contextualizó en qué consiste cada una de estas violencias cómo se identifican y que debería de hacer cuando estén presente en la vida o en la de otra mujer, niño o niña. Ya que no podemos callar frente a las violencias.

### **Fotografía 29**

*Taller de violencias, San Cristóbal*



Fuente: Elaboración propia, fotografía taller de violencias, San Cristóbal, Bogotá, 2024.

Seguidamente se les pidió a las mujeres identificar sus redes de apoyo y escribirlas. Nos sorprendió pues también como algunas participantes en Sibaté, en su mayoría olvidaron o no reconocieron a su familia u amigos como redes de apoyo. Aunque expresaron conocer las redes de apoyo institucional no las consideran apropiadas ni eficaces para atender casos, y Bienestar familiar es el más distante por considerarlo incapaz de restituir con dignidad los derechos de niños, niñas, adolescentes y madres afectadas principalmente en las intervenciones del ICBF.

### **Fotografía 30**

*Compartir de alimentos, San Cristóbal*



Fuente: Elaboración propia, fotografía compartir de alimentos, San Cristóbal, Bogotá, 2024.

Se hizo la recomendación de tener en cuenta las redes de apoyo en la familia, amigos y personas conocidas, son vitales para las crisis, salvan vidas en momentos determinados y continuar la exigibilidad a las institucionales para que se adecuen. Luego,

compartimos un delicioso y nutritivo almuerzo caliente para el día especial de las participantes. Continuamos con la colcha de la memoria y el autocuidado, el paso a paso para salir de cada situación de cada adversidad como una vencedora.

**Fotografía 31**

*Creación de manta colectiva, San Cristóbal*



Fuente: Elaboración propia, fotografía creación de manta colectiva, San Cristóbal, Bogotá, 2024.

Cerramos con la evaluación del espacio, la logística, las maestras. Es una evaluación positiva de parte de las mujeres un espacio muy agradable y amplio con un poco

de frío, pero también con espacio para trabajar al sol, la alimentación muy rica, adecuada y nutritiva, las maestras muy humanas y capaces, cálidas y con un conocimiento muy importante para nosotras. Al finalizar recogimos el mándala no sin antes hacer el cierre adecuado y agradecer por estar dispuesto para nosotras y nuestros temas femeninos. Entrega de trasportes a las participantes y entrega del salón.

### **Fotografía 32**

*Entrega de presupuesto de transportes, San Cristóbal*



Fuente: Elaboración propia, fotografía entrega de presupuesto de transportes, San Cristóbal, Bogotá, 2024.

### **5.5.2. Sesión 2. San Cristóbal. Herramientas Posibilitadoras De Amor Propio Y**

#### ***Autocuidado***

- **Fecha:** 21 de agosto de 2024

- **Lugar:** Plaza ferial 20 de julio localidad de San Cristóbal, Bogotá D.C. Cundinamarca, Colombia
- **Participantes:** 15 mujeres
- **Facilitadoras:** Tres lideresas y defensoras de derechos humanos Linda Soriana Jaramillo Gallego, estudiantes de la pedagógica, Maritza Buitrago García, Leydi Sánchez Morantes y Marelvís León Rojas técnica logística
- **Tiempo del encuentro:** 08h: horas de 8 am a 4 pm.
- **Materiales:** Marcadores, lana, retazos de telas, hilos, agujas, cartillas de autocuidado impresa, aceites, velas, flores, frutas.
- **Objetivo:** Propiciar un espacio de trabajo colectivo entre las participantes incorporando pedagogías de amor propio y autocuidado como herramienta para la prevención y abordaje de violencias contra las mujeres.
- **Metodología**
  - a) **Primer Momento: Bienvenida (30 minutos):** Organización del espacio. Bienvenida y agradecimiento a las mujeres por su tiempo, disposición e interés en participar las actividades.
  - **Creación de Mándala en Colectivo (Actividad a cargo de Maritza Buitrago García. 40 minutos).** Con el fin de intencionar la energía del espacio, reflexionar sobre el círculo como escenario de horizontalidad y de encuentro, donde se socializarán acuerdos durante la sesión de trabajo; especialmente, que lo que se

hable en el espacio se quede ahí, entre otros acuerdos, objetivos del taller y socialización del estado de ánimo de cada una de las participantes.

- **Refrigerio (Actividad a cargo de Marelvis León Rojas. 40 minutos):**  
Compartir alimentos calienticos, para contribuir a una mejor disposición en las participantes para posteriormente abordar el tema central de autocuidado.
- b) Segundo Momento: Abordaje del autocuidado (Actividad a cargo de Leidy C. S. Morantes):** Se explica la importancia del tema y momento en pro de la resignificación, emancipación, del autocuidado de las mujeres y como cada actividad realizada en lo privado para este fin, se convierte en un tema público y político. Con apoyo de la cartilla de autocuidado a partir de las autoras Tulia María Uribe, Cristina Roda, Correa, se profundiza el tema.
- c) Tercer Momento: Reseña histórica de los Derechos humanos y de Derechos de las mujeres. Fuentes.**
- **Montos de indemnización según la Ley 1448 (Actividad a cargo de Maritza Buitrago García)**
- **Almuerzo (Actividad a cargo de Marelvis León Rojas. 1 hora).**
- **Unificación Manta (Actividad a cargo de Leidy C. S. Morantes. 1 hora y 30 minutos):** Espacio para que las mujeres expresen su percepción sobre lo presentado; para socializar entre ellas, hagan preguntas sobre los temas vistos.
- **Entrega de presupuesto transportes (Actividad a cargo de Marelvis León Rojas. 30 minutos).**

- **Actividad: Socialización de actividades evaluación del proceso y cierre (Actividad a cargo de Maritza Buitrago García):** La Tallerista inicia diciendo la frase: “La luz que hay en mí (Maritza Buitrago) alumbra a la luz que hay en ti “nombre de otra participante”, hasta que todas mencionen sus nombres, esto con el objetivo de fortalecer la relación entre las mujeres participantes.

- **Desarrollo**

Este proceso continuó con el mismo grupo de mujeres las cuales ya conocen la dinámica de nuestro trabajo, llegamos a las 8 30 esperamos por las llaves ya que la señora de los baños no estaba, finalmente lo solucionamos con la señora del aseo quien nos abrió el salón sobre las 9 am. Rápidamente realizamos la creación del mándala con los distintos elementos, las mujeres fueron llegando muy distantes igual iniciamos a las 9.30am, se prendieron las velas del mándala cada una con una intención como ya nos conocíamos recordamos nuestros nombres con la armonización del espacio

Continúo Leydi con una cartilla de autocuidado, que también se obsequió a las participantes, se leyó críticamente este material, problematizando el tema y las realidades, usando los términos mito o realidad, evitando que el colonialismo, la cultura patriarcal, el capitalismo se escondan en el autocuidado de las mujeres, ya que debe crearse desde ellas, usando conocimientos ancestrales de la medicina, del cuidado, del amor propio, desde cada lugar de enunciación. Sin estereotipos que dañan y someten a las mujeres.

Maritza tiene el tema de los derechos de las mujeres, empezamos con una reseña de los derechos humanos, como han sido conquistados, que cada derecho es una lucha de

las sociedades por una vida digna, humana, estos derechos en general no tienen en cuenta las mujeres y sus derechos, se dice que son universales e inherente algunas personas deben exigirlos como si fuesen menos humanos entre ellos las mujeres, las y los pueblos originarios, las comunidades afro descendientes los y las campesinas etc.

Las mujeres han tenido que luchar para tener derechos como humanas que somos, derecho a trabajar y ser remuneradas, que la remuneración sea acorde al trabajo y que se le pague igual que a los hombres. Derecho a elegir y ser elegida, tener cédula y poder votar, usar sus apellidos y no ser de, a decidir sobre su cuerpo, la salud sexual y reproductiva etcétera.

### **Fotografía 33**

*Conversatorios derechos*



Fuente: Elaboración propia, fotografía de conversatorios derechos, San Cristóbal, Bogotá, 2024.

A la 1:00 pm compartimos un delicioso y nutritivo almuerzo caliente bandeja con sopa, y limonada. Continuamos con la construcción de la memoria desde el autocuidado de las mujeres participantes, se culminó con el tejido y los mensajes para la construcción de una colcha de memoria para el autocuidado.

**Fotografía 34**

*compartir de alimentos, San Cristóbal*



Fuente: Elaboración propia, fotografía compartir de alimentos, San Cristóbal, Bogotá 2024.

Finalmente, la evaluación del evento y el cierre del mándala, las mujeres reconocen el espacio como un lugar agradable que debemos apropiar más seguido ya que es un espacio público, en ocasiones puede ser un poco ruidoso, pero no impide el desarrollo de actividades allí, la alimentación muy rica, agradecen a Estella quien fue la encargada de hacerla y a Marelvis por la contratación y servicio en el lugar, a las talleristas que puedan seguir con espacios tan bonitos como este, son necesarios para las mujeres, lograr aprender y tener un día difícil.

**Fotografía 35**

*Cierre de talleres Plaza Ferial 20 de Julio, San Cristóbal*



Fuente: Fotografía Marelvis León, cierre de talleres Plaza Ferial 20 de Julio, San Cristóbal, Bogotá, 2024.

**6. Capítulo III. Categorías De Análisis Para La Escuela De Amor : Amor Propio, Cuidado – Autocuidado, Violencias Contra Las Mujeres**

Este capítulo nos permite profundizar en las categorías principales de este trabajo de grado, comprender un poco más lo que es, el amor, el amor propio, el cuidado, autocuidado, las violencias contra las mujeres desde la mirada de las y los autores leídos para este trabajo, la comprensión de las mujeres participantes y las estudiantes fundadoras de la escuela.

Las mujeres de los sectores urbano periféricos que participaron de la escuela usan las plantas medicinales como prácticas de amor propio y autocuidado, de ellas hacen

remedios o medicamentos para dolores, malestares, náuseas, y para dormir, así mismo, las usan para hacer diferentes productos de belleza, cuidado de la piel, para masajes, las plantas se han convertido en una oportunidad de crear, la música, el baile, el tejido y la costura es otra de las prácticas de las mujeres para aliviar sus dolores, frustraciones y maltratos, todo ellos las hace resilientes a lo que viven y han vivido en marco de las violencias estructurales de la sociedad, el conflicto armado, el desarraigo, la violencia sexual, el reclutamiento de hijos e hijas, la pérdida de sus compañeros o proveedores económicos.

Ellas son un ejemplo de tenacidad y superación, las afectaciones que llevan en su salud física y mental en ocasiones son difícil de reparar, requieren de profesionales de psicología y psiquiatría, pero ellas siguen dando la batalla, levantándose cada día por sus familias, por ellas, por no morir en vida, acuden a los procesos organizativos buscando apoyo, una mano amiga, una voz de alivio, de aliento ante la incapacidad estatal de garantizar sus derechos.

### **6.1. El Amor**

Un término que se usa en su gran mayoría de forma superficial, sin el mínimo cuidado de interiorizar una definición de este nivel y en gran parte pensado solo en el romanticismo heterosexual. El amor que nos han enseñado nuestros seres queridos, sin querer afectar, dañar, colonizar, el amor que aprendimos en nuestras pautas de crianza, ese que hace parte de lo que pensamos e ideamos del amor y que en nuestras adulteces hemos pagado un precio alto por confundir el amor con relaciones tóxicas, abusivas y violentas.

Se ha naturalizado la dominación, la violencia, el sometimiento, la opresión como forma de amar, se ha relacionado con el sexo como uno solo, así mismo se nos dice cómo

es la forma correcta de amar, de estar dentro del orden dado, la norma social. Lo importante es cumplir, aparentar a la sociedad que somos felices y tenemos lo que habíamos soñado sin detenernos a ver dónde está el amor, como estoy yo. Como dicen las mujeres de la Escuela: «El amor es un profundo sentimiento de afecto y conexión, manifestándose en formas románticas, familiares, platónicas y de amor propio, querer lo mejor para otra persona».

Ese amor hace parte de lo que Julieta Paredes (2008) llama: “El entroncamiento patriarcal”, refiriéndose a las prácticas violentas ejercidas por los hombres sobre las mujeres que ya existían en Abya Yala , el que llevamos tan incrustado desde antes de los tiempos de la colonización y se agudiza con el colonialismo el mismo que arranca la sensibilidad y el sentido común de la conexión con nosotras, nuestro entorno, la madre tierra, el cuidado, el no daño a otros seres vivientes y sintientes. Reproduce imaginarios dañinos y violentos ejemplo:

“Amo los animales” Tienen aves cautivas y bajo esa premisa hacen parte de la comercialización de vidas, sintiendo el derecho y ejerciendo poder en esas vidas de seres y criaturas indefensas

Por su parte el patriarcado genera imaginarios de violencia, bajo el término de amor.

## Esquema 6

### Imaginarios violentos



Fuente: Elaboración propia, esquema, imaginarios violentos, 2024.

Estos imaginarios hacen que sea muy probable la repetición de patrones violentos pues están lejos de construirnos, fortalecernos desde el amor, todo lo contrario, dañan y rompen la autoestima herramienta clave para ejercer el autocuidado como mecanismo protección y bienestar.

### ¿Pero entonces qué es el amor?

El amor es subjetivo a cada ser, hace parte de lo que Fals 1981 llama “ciencia propia” no hay definición única del amor, pero si es válido decir que en él convergen otras apuestas y sentires como la complicidad, la esperanza, la voluntad, el querer, el cuidado, la empatía, la admiración, el respeto... Todo ejercido desde unos acuerdos lógicamente sin daño, donde la autonomía tenga todo el espacio para amar sin dejar de ser.

Por su parte bell hooks 1999 en su obra *Todo sobre el amor*”, define el amor como: "Amor auténtico una combinación de cuidado, compromiso, confianza, conocimiento, responsabilidad y respeto” podemos identificar que el amor nada tiene que ver con lo que culturalmente hemos aprendido, la autora de esta obra nos comparte su crítica, experiencia y sentir con respecto al amor, a diferencia de muchas personas hooks comparte que fue bien recibida al nacer, por parte de su familia y eso le dio seguridad le hizo sentir amada y valorada.

Luego de un tiempo dejó de sentirse amada y esto la puso en una situación de parálisis, incapaz de continuar, quería volver a ese momento de seguridad que ofrece el amor, pero “solo podemos seguir adelante”, dice ella refiriéndose al pasado. Finalmente, al identificar que no era amor sino simplemente cuidado lo que tuvo de niña, se le vuelve una necesidad el concepto del amor y busca referencias respecto al tema encontrándose con la realidad el concepto del amor estaba escrito desde una mirada masculina y patriarcal lo que no la convencía...

"debo reconocer que sentí un profundo alivio cuando al fin encontré una en el camino menos transitado, un clásico de autoayuda del psiquiatra M. Scott Peck que apareció en Estados Unidos en 1978.

Evocando la conocida obra de Erich Fromm, Peck define el amor como «la voluntad de extender el propio yo para favorecer el crecimiento espiritual de uno mismo o el de otra persona». Y continúa: «El amor está en los gestos y conductas a través de los cuales se expresa. El amor es un acto de la voluntad, es decir, que comprende tanto una intención como un acto. La voluntad implica también elección. No estamos obligados a

amar. Elegimos hacerlo». Esta definición, amparada en la elección, contradice la idea comúnmente aceptada según la cual el amor sería más bien un acto instintivo." hooks 1999

Este punto ratifica la importancia que tiene el amor y su concepto en la vida humana, bell descubre que no estaba preparada para amar y ser amada lo que la hizo ocuparse de una concepción propia y asertiva del amor. Amor en relaciones familiares, amor romántico, y el amor en la sociedad.

Para hooks el amor es la combinación de los siguientes elementos:

### Esquema 7

*Esquema elementos del amor*

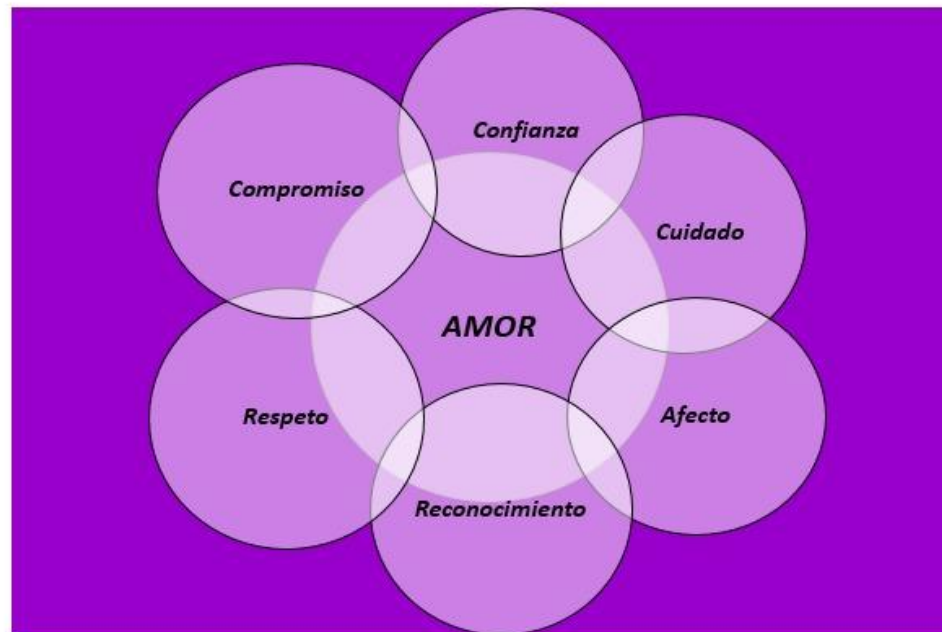


Imagen 58. Elaboración propia esquema elementos del amor, 2024.

El amor es libre, de quedarse o irse, no está atado a lo material ni a lo afectivo, vive de la complicidad, del sentirse bien, del saber que hay otro u otra que está ahí por voluntad, sin ataduras, que la paternidad es amor, pero no es obligatoria, que la maternidad es

opcional, que somos uno porque el otro u otra me importa sin más nada que ser mi cómplice, mi compañía, aunque no seamos iguales, nos gustan cosas distintas, pero nos entendemos, nos respetamos y apoyamos en la diferencia.

### **¿Qué es el amor propio?**

El amor propio para las participantes de la escuela es, el amor que puedo sentir por mí misma, por estar sana, disfrutar de la vida, darme un espacio en la soledad para hallar la mejor compañía, el amor propio es saber que soy lo más importante por eso trabajo por mi libertad de decidir y tomar decisiones que me den total placidez.

bell hooks en el capítulo 4 del libro titulado *Todo sobre el amor -Compromiso* nos dice:

Para amar es preciso amarse a uno mismo (...) Al hablar con amigos y conocidos sobre el amor propio, me sorprendió descubrir que a mucha gente le resultaba molesto, como si asociaran la idea con un exceso de narcisismo o egoísmo. Es preciso aclarar los conceptos erróneos sobre el amor propio y dejar de asociarlo con el egocentrismo y el egoísmo.

El amor propio es la base de la capacidad de amar. Si falta, todo intento de amar está condenado al fracaso. Quererse a uno mismo significa ofrecer a la parte más íntima de nuestro ser la oportunidad de recibir el amor incondicional que uno siempre ha querido recibir. (...). (bell hooks, 2001, p. 66).

El subrayado en la cita anterior lo realizamos para resaltar lo que para nosotras también significa la definición de amor propio, para las mujeres participantes de la escuela *Cree En Ti Y Fortalece Tu Vuelo* el amor propio es: «Cuidar, valorar, amar, respetarse y

aceptarse tal cual como es. Amarse a sí misma independientemente de lo que sea, cuidarse a sí misma, hacer las cosas que le gustan, respetarse y hacer que los demás les respeten».

Para nosotras un acto de bondad estima y cuidado que esta distante de lo violento, es complicidad, que se tiene para consigo misma, protección de la vida misma, cuando las mujeres no tienen amor propio no logran implementarlo en su vida terminan en relaciones dañinas con sus hijos e hijas, parejas, familiares y amigos. El amor propio te mimas, te consciente, te protege que es lo más importante.

### **¿Cómo descolonizamos el amor?**

Ya se mencionó que el punto de partida para construir el amor es necesario el amor propio, en la medida que tenemos auto aceptación de quienes somos, elevamos el amor propio el autocuidado podemos poseer bases para construir amor genuino con otros, según Bell Hooks en el libro *Todo sobre el amor* refiere lo siguiente:

La esencia del verdadero amor es el reconocimiento mutuo de dos individuos que se ven a sí mismos como realmente son. Todos sabemos que normalmente, cuando conocemos a alguien que nos gusta, intentamos presentar nuestro mejor lado, cuando no un falso yo, porque estamos convencidos de que la persona que nos interesa encontrará esa ficción más atractiva. Pero cuando aflora nuestra verdadera personalidad, cuando ya no podemos comportarnos de manera impecable y seguir con la máscara puesta, viene la decepción. (...) no tenemos ni idea de quién es el hombre o la mujer que amamos. Hemos visto lo que querían que viéramos, no lo que realmente era.

El amor verdadero es algo distinto. Cuando aparece, uno se siente en contacto con la identidad más íntima del otro. Implicarse en una relación así es aterrador, porque eres consciente de que ya no puedes esconderte (...) La esencia del verdadero amor es el reconocimiento mutuo de dos individuos que se ven a sí mismos como realmente son. (bell hooks, 2001, pp. 145-146).

En este sentido se puede decir que el amor se descoloniza cuando logramos una auténtica epistemología con respecto a él y gozamos de autonomía con relación al mismo, en nuestro ser, aflorando la sensibilidad para dar el valor de ello mas no el precio, el amor también debe tener pasión, esa no debe perderse en ningún momento, es decir la pasión por el otro, por lo que hace, por lo que da, es decir cuando se logra también separar el amor de la economía y cualquier otro interés individual que engañe, denigre y dañe o desdibuje el amor. Se descoloniza el amor cuando cada ser se libera de opresiones y experimenta en lo profundo de sí un placentero regocijo, felicidad, bienestar, respeto, reconocimiento, dando el lugar de todo cuanto nos rodea y en conjunto social reconociéndonos como somos desde una mirada de amor propio y el reconocimiento por el otro ser.

## **6.2. ¿Qué es el autocuidado?**

El autocuidado es lo que cada ser hace por sí mismo para estar y propiciar un mejor bienestar para sí mismo, por su cuidado físico, mental y personal, que le genere satisfacción, aumentando la autoestima y la autonomía. Por ende, “Se trata de una aproximación de la salud, en la cual la persona es responsable de llevar acciones individuales y/o colectivas que puedan fortalecer o restablecer el estado de bienestar integral, así como prevenir enfermedades” (Fundasil, 2022, p. 10).

En este sentido, el autocuidado requiere el desarrollo de prácticas que, según los intereses y destrezas aprendidas, así como las costumbres habituales de la cultura fomentan la supervivencia y favorecen la toma de responsabilidad en la solución de aquello que afecta la salud. Las prácticas personales que supone el autocuidado, si bien varía entre individuos, en principio pretenden la conservación de la salud, por ello, en efecto tener una alimentación adecuada y hacer actividades físicas saludables son parte de las posibles prácticas de autocuidado, pero también es importante tener buenas relaciones sociales, aprender a reconocer y valorar las propias emociones, descansar cuando sea necesario, entre otras actividades de cuidado personal.

Es importante tener en cuenta estos principios (Uribe, 1999; Correa, 2016):

- Es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos activos del cuidado de su salud y es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.
- Es una responsabilidad individual y un compromiso cotidiano que se fundamenta en un sistema formal de salud e informal con el apoyo social.
- Al realizar las prácticas de autocuidado, ya sea con fines protectores o preventivos, las personas las desarrollan con la certeza que van a mejorar su nivel de salud.
- Para que haya autocuidado se requiere cierto grado de desarrollo personal, que está mediado por un permanente fortalecimiento del autoconcepto, el autocontrol, la autoestima, la autoaceptación y la Resiliencia.

El autocuidado es una práctica esencial para prevenir enfermedades físicas y mentales, mejorar la calidad de vida y complementar los tratamientos en personas con enfermedades crónicas, fortaleciendo su adherencia terapéutica. Al incorporar rutinas como actividad física, alimentación consciente, meditación y gestión emocional, se promueve un equilibrio mente-cuerpo que potencia tanto el bienestar personal como la resiliencia frente a la enfermedad. Estas prácticas, además de reducir el riesgo de condiciones como ansiedad, depresión o enfermedades cardiovasculares, empoderan a los individuos, fomentando un sentido de agencia sobre su salud. En un nivel más amplio, el autocuidado alivia la presión sobre los sistemas de salud pública, posicionándose como un pilar fundamental para un modelo de salud integral y sostenible. Por lo que se nos dice:

La incorporación de rutinas de autocuidado es clave para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades, tanto físicas como mentales (ansiedad, depresión, entre otros) así como para recuperarse en el caso de estarlas padeciendo. De hecho, se ha identificado que al incorporar estas prácticas existe una mayor adherencia a los tratamientos terapéuticos por parte de pacientes con enfermedades crónicas. (Fundasil, 2022, p. 12).

Esto favorece el restablecimiento de la salud y empodera a la persona, dándole más recursos y control sobre la situación que afecta su bienestar. Estas prácticas, que abarcan desde la gestión emocional hasta el fortalecimiento de hábitos saludables, permiten prevenir y abordar trastornos como la ansiedad o la depresión y son fundamentales para quienes enfrentan enfermedades crónicas, pues promueven una mayor adherencia a los tratamientos y reducen la sensación de vulnerabilidad frente a la enfermedad. Este

empoderamiento radica en el reconocimiento de la capacidad personal para influir activamente en la propia salud, rompiendo con dinámicas de dependencia y resignación. Además, desde una perspectiva social y política, el autocuidado desafía estructuras que perpetúan el abandono y el descuido, convirtiéndose en un acto de resistencia y reivindicación del derecho al bienestar. De este modo, se nos dice:

Aprender a cuidarse es una forma que mejorar la relación con una misma, implica conocerse mejor y saber qué prácticas e intereses abonan a la propia salud. El autocuidado invita a la persona a pensar en lo que realmente le apasiona e inspira, ayuda a entender mejor las necesidades físicas, sociales, cognitivas y emocionales que le aportan. Estos esfuerzos y cuidados envían un mensaje sobre el valor que damos a la salud y el cuidado de sí mismo, permite visualizar la importancia de la persona, mejora la autoestima (Fundasil, 2022, p. 12)

El tema del autocuidado parece muy personal e individual; sin embargo, consideramos que también es un tema político en la medida de que lo personal nos une en apuestas a lo colectivo y pedagógico socialmente, en el libro *Danzando la resurrección de los cuerpos. Rutas de autocuidado y autosanación energética*. de Yosé Höhne-Sparborth, Judith Bautista Fajardo, y Alejandra Romero Sánchez, nos relatan que un grupo de mujeres terapeutas y educadoras —entre ellas dos psicólogas y una teóloga— crearon en 2010 a *Effeta Escuela-taller del alma*, luego de preguntarse: ¿cómo —desde sus conocimientos, experiencias y herramientas terapéuticas— podrían facilitar procesos de sanación holísticos a comunidades vulnerables y contribuir a la sanación integral de personas, comunidades, afectadas por la pobreza y la violencia en Colombia y América Latina; y,

también lograr identificar y poner en consideración lo que implica en términos físicos, psicológicos y energéticos el trabajo de quienes acompañamos diferentes procesos sociales? Nos exponemos permanentemente a niveles físicos, emocionales y espirituales, llegando muchas veces a extremos de cansancio, crisis de sentido y enfermedad. Asumimos el reto de hacer converger pedagogía, terapia, y aventurar propuestas para pasar la educación popular por el cuerpo y la interioridad... Effetá comenzó a facilitar talleres de autocuidado psico-espiritual en diversas regiones del país: Talleres en Bogotá con participación de líderes de organizaciones comunitarias de distintas zonas del país, y talleres regionales en el Valle y Arauca con organizaciones de mujeres y animadores comunitarios. Estos talleres no sólo permitieron diseñar las primeras rutas de acompañamiento en autocuidado, sino reconocer más conscientemente los impactos de la guerra, el miedo y la exclusión en la vida, y los cuerpos de las personas y las comunidades que las sufren (Höhne-Sparborth, Y. y otras, 2022).

Coincidimos en estas reflexiones al escuchar historias de vida de las mujeres participantes de la *Escuela Cree En Tu Y Fortalece Tu Vuelo*, nos damos cuenta que existen unas claridades teóricas frente al autocuidado sin embargo hay circunstancias que privatizan la practica más aún para las mujeres víctimas de conflicto armado, que habitan las periferias.

Para las mujeres participantes de la escuela Cree En Tu Y Fortalece Tu Vuelo el autocuidado requiere de: «Cuidarme, valorar mi cuerpo y mi salud, dedicar tiempo de calidad para mí. Es mantener satisfactoriamente la salud mental, física y emocional, cuidar de mi cuerpo y salud tanto física como mental». Sin embargo, al momento de la practica

este depende también de factores externos es decir el autocuidado no se puede dar de manera individual, sino que debe tener unas garantías colectivas.

Para las mujeres de la escuela el autocuidado requiere de: «Cuidarme, valorar mi cuerpo y mi salud, dedicar tiempo de calidad para mí. Es mantener satisfactoriamente la salud mental, física y emocional, cuidar de mi cuerpo y salud tanto física como mental».

### **¿Qué son las violencias contra las mujeres?**

Son las violencias que se cometen contra una mujer por el hecho de ser mujer, estar en un cuerpo femenino visto como débil que infringe daños físicos, psicológicos, económico y patrimonial, estas violencias están presentes en el ámbito privado y público con daños que puede llevar hasta la muerte de la mujer es decir el feminicidio. La violencia contra las mujeres tiene patrones marcados en la cultura patriarcal que vivimos en países como los nuestros de Abya Yala (Latinoamericanos) un machismo que es respaldado fuertemente por lo religioso, “el hombre es la cabeza del hogar”, para él, “el trabajo remunerado”, “lo público”, para ella “el trabajo de cuidado sin remuneración y lo privado”, “la casa” y así como estos muchos otros escenarios sociales que fortalecen esas ideas violentas. Al respecto, tenemos la Ley 1257 que nos dice:

La presente ley tiene por objeto la adopción de normas que permitan garantizar para todas las mujeres una vida libre de violencia, tanto en el ámbito público como en el privado, el ejercicio de los derechos reconocidos en el ordenamiento jurídico interno e internacional, el acceso a los procedimientos administrativos y judiciales para su protección y atención, y la adopción de las políticas públicas necesarias para su realización. (2008, art. 1).

Esta misma Ley define a la violencia contra la mujer de la siguiente manera:

(...) como cualquier acción u omisión, que le cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico, económico o patrimonial por su condición de mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, bien sea que se presente en el ámbito público o en el privado. (2008, art. 2).

Para efectos de la presente ley, y de conformidad con lo estipulado en los Planes de Acción de las Conferencias de Viena, Cairo y Beijing, por violencia económica, se entiende cualquier acción u omisión orientada al abuso económico, el control abusivo de las finanzas, recompensas o castigos monetarios a las mujeres por razón de su condición social, económica o política. Esta forma de violencia puede consolidarse en las relaciones de pareja, familiares, en las laborales o en las económicas.

LEY 1257 CONCEPTOS	DEFINICIONES
<b>Daño psicológico</b>	"Consecuencia proveniente de la acción u omisión destinada a degradar o controlar las acciones, comportamientos, creencias y decisiones de otras personas, por medio de intimidación, manipulación, amenaza, directa o indirecta, humillación, aislamiento o cualquier otra conducta que implique un perjuicio en la salud

	psicológica, la autodeterminación o el desarrollo personal.”
<b>Daño o sufrimiento físico</b>	“Riesgo o disminución de la integridad corporal de una persona.”
<b>Daño o sufrimiento sexual</b>	“Consecuencias que provienen de la acción consistente en obligar a una persona a mantener contacto sexualizado, físico o verbal, o a participar en otras interacciones sexuales mediante el uso de fuerza, intimidación, coerción, chantaje, soborno, manipulación, amenaza o cualquier otro mecanismo que anule o limite la voluntad personal. Igualmente, se considerará daño o sufrimiento sexual el hecho de que la persona agresora obligue a la agredida a realizar alguno de estos actos.”
<b>Daño Patrimonial</b>	“Pérdida, transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, instrumentos de trabajo, documentos personales, bienes, valores, derechos o económicos destinados a satisfacer las necesidades de la mujer.”

En opinión del psiquiatra Luís Rojas Marcos (1998), nuestra sociedad habría construido tres firmes racionalizaciones culturales para justificar la violencia masculina contra las mujeres: el culto al "macho", la glorificación de la competitividad y el principio diferenciador de los "otros". Así, el machismo más rancio glorificaría los atributos de mayor dureza atribuidos a la masculinidad: la imagen del hombre agresivo, implacable, despiadado, seguro de sí mismo y sin concesión alguna a lo sentimental. El consumo de alcohol ayudaría a reafirmar todo este conglomerado de valores, o más bien anti – valores machistas.

Los primeros intentos por conceptualizar la violencia tienen que ver con la forma en la que se nombra el fenómeno. Uno de los primeros títulos que se le da es el de "violencia en el hogar", enunciado que circunscribe la violencia a un espacio específico. En un segundo momento se le llamó "violencia intrafamiliar", el cual hace referencia no solo al espacio en el que se produce sino a las personas que participan de la misma. Actualmente, se habla de la violencia de género, un concepto que se fundamenta en la relación entre sexo y orientación sexual, no delimita la ocurrencia de los hechos violentos a un espacio en particular y hace evidente los diferentes tipos de violencia. (Carrascal, 2003, p. 14).

Para las participantes de la escuela las violencias contra las mujeres incluyen:

- Maltrato intrafamiliar de pareja
- Violencia económica y psicológica
- Cuando hay gritos golpes y empujones, falta de respeto
- Cuando no nos dejan participar por ser mujer

- Cuando le cargan toda la responsabilidad de la casa
- Maltrato psicológico contra la mujer
- No hay garantías para participar en política
- Somos más porque valemos, podemos, negarnos la oportunidad de que porque somos mujeres no podemos ejercer por ejemplo ser presidentas, gobernadoras si tenemos la misma capacidad
- Es violencia física, psicológica, emocional y económica
- Aún no nos dejan votar y en las empresas violan nuestros derechos
- Cuando te agreden físicamente, verbal y permitirlo
- Cuando podíamos tener cédula, pero no podíamos votar, no podíamos salir a trabajar
- Ser discriminado por el sexo. Hacer sentir baja autoestima
- Se conoce como toda conducta que amenaza que se realiza de manera constante

Es importante reconocer los avances normativos que existen hoy en el país frente a la prevenir y sancionar las violencias contra las mujeres que permiten que los movimientos, las organizaciones de mujeres e instituciones en Colombia desarrollen procesos de formación a mujeres para la prevención y el abordaje de las violencias, sin embargo, estos procesos se dan principalmente desde metodologías propias, comunitarias, desde la educación popular , teórico práctico con el fin de que las mujeres conozcan sus derechos, las normas o leyes que las protegen, las rutas de accesos, los espacios o entidades a los que

pueden acudir en caso de necesitarlo y que profesionales son los responsables de esta protección.

Lo comunitario y popular carece de recursos para estos procesos, no tiene músculo financiero, ni administrativo para presentar proyectos, iniciativas que permitan la consecución de recursos que necesitan los procesos con mujeres niñas, adolescentes y jóvenes en los sectores urbano-periféricos

<b>PROTECCIÓN NORMATIVA</b>	<b>ESPECIFICACIÓN</b>
<b>Ley 1761 de 2015</b>	Rosa Elvira Cely “Por la cual se crea el tipo penal de feminicidio como delito autónomo y se dictan otras disposiciones. (Rosa Elvira Cely).”
<b>Acuerdo 676 de 2017</b>	Yuliana Andrea Sanboní. “Por el cual se establecen lineamientos para prevenir la violencia basada en género y el feminicidio en Bogotá D.C. y se dictan otras disposiciones.”
<b>Ley 1773 de 2016</b>	Natalia Ponce De León. “Por lo cual endurece las sanciones a los agresores y elimina beneficios jurídicos o administrativos, tales

	como la suspensión condicional de la ejecución de la pena.”
<b>Ley 1719 de 2014</b>	Jineth Bedoya. “Por la cual se modifican algunos artículos de las Leyes 599 de 2000, 906 de 2004 y se adoptan medidas para garantizar el acceso a la justicia de las víctimas de violencia sexual, en especial la violencia sexual con ocasión del conflicto armado, y se dictan otras disposiciones.”

Las mujeres históricamente empobrecidas, campesinas, indígenas, afrodescendientes son quienes más viven violencias en sus entornos ya sea el familiar, social, u oficial y cuando hablamos de mujeres también estamos hablando de las niñas, los niños, las, los adolescentes y las jóvenes están expuestas a violencias sexual, física y psicológica, sus bajos niveles educativos, económicos y de autonomía, el abandono estatal y la complicidad con la cultura patriarcal y los roles de género impuestos a esta población y el desconocimiento de sus derechos las ponen en máxima vulnerabilidad. Las organizaciones y los movimientos que toman fuerza en las comunidades hacen algo de gestión de recursos para poder generar espacios de formación, de reflexión y

acompañamiento para denunciar y proteger la vida de algunas de ellas, sin embargo, es insuficiente ya que no hay una política robusta que pueda protegerlas de sus agresores.

### Normativas Internacionales

<b>NORMAS Y TRATADOS INTERNACIONALES</b>	<b>DICTÁMENES</b>
<b>Convención CEDAW 1979</b>	<p>Eliminar las situaciones de violencia que puedan afectar el desarrollo del derecho que tiene toda mujer a una vida libre de violencias privada o públicamente y fortalecer la cooperación entre los países para desarrollar mecanismos, políticas, programas y planes necesarios para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres.</p> <p>En ella obliga a los estados firmantes a reformar sus leyes para la eliminación de todas las formas de violencia contra las mujeres, es decir abolir todas las disposiciones contrarias.</p> <p>Establecer la igualdad de género en la legislación nacional.</p> <p>Crear y promulgar nuevas leyes que protejan contra la discriminación por personas, organizaciones, y empresas.</p> <p>Instituir tribunales e instituciones públicas para dar garantía y protección.</p> <p>Esta convención en la historia de la lucha feminista es considerada como la carta magna de los derechos humanos de las mujeres.</p>

<p><b>Convención Interamericana (Belém do Pará) 1994</b></p>	<p>Esta convención condena cualquier acción o conducta, basada en el género femenino, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual, o psicológico a la mujer, tanto en el ámbito público como en el privado.</p>
<p><b>Conferencia Beijing 1995</b></p>	<p>Reconoció el concepto de género y determinó que la estructura social y las relaciones entre hombres y mujeres en esa estructura, tenían que ser reevaluadas.</p> <p>Este cambio representó una reafirmación firme de que los derechos de la mujer eran derechos humanos y de que la igualdad entre los géneros era una cuestión de interés universal y de beneficio para todos.</p>
<p><b>Conferencia Nairobi 1985</b></p>	<p>Busco nuevas formas de superar los obstáculos para alcanzar los objetivos del decenio - igualdad, desarrollo y paz.</p> <p>Se identificaron tres categorías básicas de medidas: medidas constitucionales y jurídicas, igualdad en la participación social, igualdad en la participación política.</p>
<p><b>Conferencia Copenhague 1980</b></p>	<p>Reconoció que había vacíos entre los derechos y la capacidad de la mujer para ejercerlos, estableció tres</p>

	esferas para adoptar medidas concretas y objetivos precisos, para alcanzar metas de igualdad, desarrollo, y paz, determinadas por la conferencia de México D.F. Estas tres esferas eran igualdad de acceso a la educación, oportunidades de empleo, servicios adecuados de atención de salud.
<b>Conferencia México 1975</b>	Fue convocada por la necesidad de elaborar objetivos, estrategias y planes de acción eficaces para el adelanto de la mujer, Identificó tres objetivos claves: Igualdad plena y eliminación de la discriminación basada en género; Integración y plena participación de la mujer en el desarrollo; Mayor contribución de la mujer al fortalecimiento de la paz.

Es importante saber que,

Antes de 1960 no se encuentra ninguna referencia precisa respecto de los derechos de las mujeres. Lo único que se registra, quizás como expresión indeterminada, es el artículo 3º del pacto de Derechos Civiles y políticos de 1966, que compromete a los estados partes a garantizar a hombres y mujeres la igualdad en el goce de todos sus derechos civiles y políticos establecidos en el mismo pacto. (Fundación Desarrollo y Vida sostenible, 2011, p. 52).

Este marco normativo internacional de derechos humanos de las mujeres y otros de carácter nacional fueron socializados con las mujeres participantes de la escuela *Cree En Ti Y Fortalece Tu Vuelo*. A lo que sus comentarios fueron unánimes en “todo muy lindo en el papel, pero la realidad es otra...” Una de ellas con voz desalentadora dice: “No vayamos lejos, mírense ustedes cuantos años llevan organizadas y todavía luchando para lograr la indemnización, ahora que esperamos nosotras”.

Para ellas tampoco fue alentador el ejercicio de evaluar el tiempo para que el gobierno nacional tomara cartas en el asunto con respecto a la convención Cedaw 1979 y el tiempo en el que se establece o se acata lo pactado y firmado en dicha convención, 29 años después por fin se viene a crear y promulgar una ley para prevención de violencias. (1257 de 2008. "Por la cual se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres, se reforman los Códigos Penal, de Procedimiento Penal, la Ley 294 de 1996 y se dictan otras disposiciones") Y que, aun así, sigue siendo información muy esquiva pues pese a que han pasado 16 años de puesta en marcha ellas no la conocían.

Al abordar los antecedentes de la lucha histórica de los movimientos feministas para lograr el marco normativo que hoy existe tanto internacional como nacional, las participantes en gran mayoría manifestaron no conocer ni haber escuchado antes de estos hechos por lo que se hizo evidente su recriminación por participar de algunas prácticas culturales como felicitar a las demás mujeres el 25 de noviembre y el 8 de marzo tomando estos días como días de fiesta en vez de conmemoración o en elecciones no salir a votar porque “todos los políticos son iguales”, o porque “no interesa quien gane igual hay que

seguir trabajando....” pero ya con las claridades correspondientes dijeron que su posición frente a estos casos y similares sin duda tendrían un cambio.

**7. Capítulo IV. Conclusiones, aportes y hallazgos de la Escuela de Formación desde la Educación comunitaria que potencie el amor propio y el autocuidado de mujeres para la prevención de violencias.**

*Mi esposo me anima a venir a la formación, me lleva y me recoge, porque él ha visto en mi un cambio muy significativo en mi relación con él, mis hijos y en general con mi entorno, él ve que estome hace bien*

*(Stephanie Ruiz, mujer participante de la Escuela)*

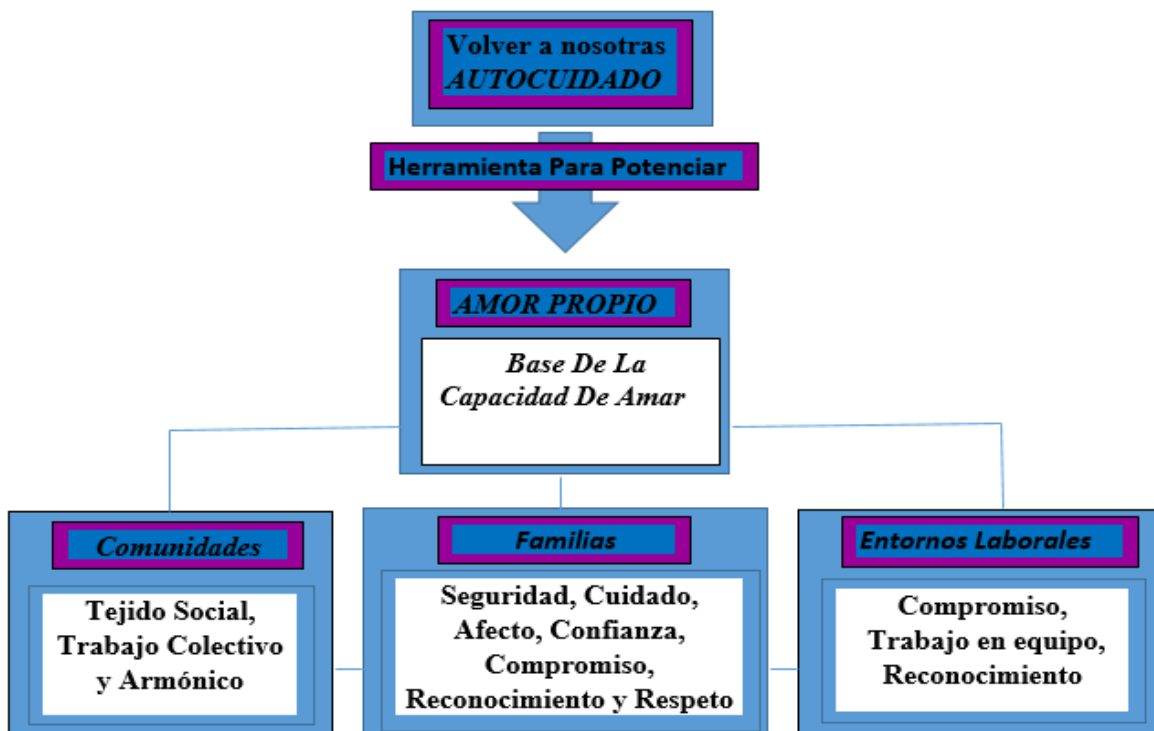
Caracterizar a mujeres urbano-periféricas requiere paciencia, tiempo y herramientas adaptables a cada entorno, cada situación, las herramientas tecnológicas y el acceso a internet no es garantizado, las herramientas físicas como formatos, diarios de campo pueden distraer a las mujeres y ser dispendioso para las formadoras, sin embargo, es una necesidad recolectar datos desde la fuente

Realizar una escuela de amor propio y autocuidado para nosotras como autoras de la propuesta era una urgencia, las dos somos mujeres de origen campesino con una compleja vida de niñas, violencias que hasta hoy logramos identificar a partir de las lecturas de autoras como bell hooks, entender que lo que hemos tenido y concebido como amor, no lo es, que hemos vivido círculos de difícil ruptura como la maternidad temprana, que nos cuesta amarnos a nosotras mismas y tan solo damos pasitos por el autocuidado, que los feminismos nos ayudan a comprender las violencias que se esconden en nombre del amor, pero aun nos logra confundir el amor libre, comprometido y sincero, entre el amor y la costumbre, entre el cuidado y el amor y que para las participantes el amor romántico les

cuesta muchas lágrimas, daños y afectaciones, consideramos que la clave para sanar las heridas del territorio cuerpo, es regresar a nosotras mismas.

### Esquema 8

*Incidencia del autocuidado en las mujeres*



Fuente: Esquema elaboración propia, incidencia del autocuidado en las mujeres.

Esto nos permite analizar los efectos de la intervención educativa de emancipación y liberación como son las prácticas de autocuidado y amor propio realizadas en la escuela *Cree En Ti Y Fortalece Tu Vuelo* que proporcionan un tejido social, dándole un carácter intergeneracional y comunitario.

Las mujeres el amor, el amor propio, el cuidado y el autocuidado sigue siendo un lejano desafío para el bienestar diario y se convierte en una carga que afecta la autonomía y determinación de muchas mujeres que por diferentes no logran tomar decisiones por ellas

mismas y se convierten en presa de violencias privadas y públicas queriendo conservar las apariencias que le impone una sociedad heteropatriarcal que impone la normalización de los cuerpos como propiedad.

Para explicar los aportes y hallazgos desde el ejercicio comunitario queremos, recordar que este trabajo se realiza desde un enfoque cualitativo y desde ahí nuestros aportes como escuela fue:

- Temáticas desde el amor propio y el autocuidado que facilitan a las mujeres entender que el amor más grande no puede ser por otra persona, el amor más grande que puede recibir de alguien es ella misma, y que cuando logramos querernos y cuidarnos aumenta la capacidad de reconocer las relaciones violentas, logra alejarse a tiempo, poner un alto a tiempo, le cierro las puertas a relaciones tóxicas, dañinas, el amor es el que me deja en libertad, el que me hace feliz, con el que puedo ser yo y esa es la gente con la que paso mi tiempo. Liberación de cuerpos colonizados en el encuentro con historias interseccionales, por dominación sistémica patriarcal, haciendo la praxis de promoción y potencialización del amor propio y el autocuidado.
- Las pedagogías de autoras como Marcela Lagarde y de los Ríos o bell hooks que han creado espacios para que las mujeres puedan potenciar su autoestima, su autonomía, reconocer el amor sin apegos, sin imponer o dominar la relación y crear espacios donde logren escapar de las rutinas de sus hogares. Pedagogías liberadoras herramientas de prevención y sanción

a las violencias que se ejercen contra las mujeres, cuidamos siempre el no caer en acción con daño, dando garantías, pero sin llegar al asistencialismo, para la efectiva integración de las mujeres participantes de la escuela.

Se identificaron las violencias contra las mujeres por el hecho de estar en un cuerpo femenino empobrecido y estigmatizado. Se enfatizó en la necesidad de tomar postura crítica frente a la normalización de las violencias contra las mujeres, estas acciones permiten contrarrestarlas y encontrar mecanismos de protección y autoprotección para preservar la vida e integridad de las mujeres.

Se creó un espacio seguro donde las mujeres participantes del proceso identificaron herramientas para potenciar su autorreconocimiento y lugar de enunciación. Se dio lugar a la interpretación crítica de las realidades, roles que desempeñan día a día las mujeres con respecto al trabajo no remunerado que impide a las mujeres espacios de esparcimiento, amor propio y autocuidado. Explorando desde narrativas biográficas como Marcela Lagarde y de los Ríos, bell hooks, creamos diálogo con respecto al amor desde lo político y como derecho humano, pero problematizando su definición y como en nombre del amor se ejecutan tantas barbaries.

### **Los hallazgos:**

Encontramos mujeres de los estratos 1, 2 y 3 se destacan principalmente por la implementación de empleos informales o muy retirados de su lugar de residencia, con un servicio de transporte público ineficiente e insuficiente; por lo que deben gastar más para llegar a su hogar o trabajo, no sólo en dinero sino en tiempo que necesitan para el autocuidado y el cuidado de su familia, servicios de internet deficiente o nulo, con

condiciones de vida muy precarias, hijos e hijas con mala nutrición y bajos rendimientos escolares, acceso a la salud solo la medicina occidental sin tener en cuenta las plantas y otras formas de sanar que conocen de sus antepasados y sus territorios, demora en la entrega de medicamentos, difícil acceso a citas con especialistas muy lejos.

Todo ello evidencia la marginalidad y abandono en el que viven las mujeres de los sectores urbano periférico, también hay personas con discapacidad a cargo de ellas o adultos mayores, ellas en su gran mayoría tienen niveles bajos de estudio, están cansadas pero con muchas ilusiones que se logre un cambio en el país, que puedan regresar a sus tierras a cultivar y criar animales de granja, sueñan con un futuro mejor para sus hijos e hijas desean que la academia haga más por ellas y no se callen a las violencias que viven, las acompañe decididamente en sus luchas.

La Educación comunitaria y Popular, genera un impacto considerable al incluir metodologías como el autocuidado y amor propio desde un enfoque feminista, abarcando aspectos emocionales y psicosociales de las participantes. El enfoque transformador y el énfasis en el autocuidado proporcionan una relevancia y proporciona elementos innovadores en los procesos de educación popular, que tradicionalmente han enfocado sus esfuerzos en la concienciación y la alfabetización. Igualmente, permite abrir un camino hacia pedagogías que integren la afectividad y la equidad de género en el ámbito educativo comunitario.

### **Vulnerabilidades**

La falta de oportunidades para las mujeres hace que vivan situaciones de vulnerabilidad, la falta de ingresos y autonomía las hace presa fácil de la explotación

doméstica, sexual, laboral entre otras, estamos inmersas de forma involuntaria en un capitalismo hegemónico transnacional y el entronque patriarcal. Donde justamente las mujeres no pueden valorar su trabajo y su tiempo ya que sus cuerpos y vidas son comercializados por los grandes capitales que dominan los mercados y definen los roles que cumplen las mujeres, sin duda especialmente las de los sectores urbano periféricos llevando la peor parte con las labores domésticas y del cuidado, todo este trabajo no remunerado, pero sí conllevando incluso a que el tiempo para sí mismas sea muy poco o nulo, privatizando así a mayor nivel el derecho al libre esparcimiento, al reunirse con otras para compartir diálogos, tejer redes de apoyo y de autocuidado. Concluimos con que la privatización del autocuidado recae en el amor propio

El desplazamiento forzado en marco del conflicto armado genera en las mujeres un impacto desproporcionado en la vida y cuerpo de las mismas y origina un estado de cosas inconstitucionales por la incapacidad estatal de atender y reparar las necesidades y derechos de esta población en generación de ingresos, hábitat, educación, salud, alimentación entre otras que hace que vivan riesgos de género que afectan su proyecto de vida y su derecho a una vida digna, el desarraigo los pone en estado de vulnerabilidad acentuada. El conflicto armado afecta de manera diferente a hombres y mujeres. (Sentencia T-025, 2004).

**¿Qué recomendaciones genera esta experiencia a la universidad, a la Educación comunitaria, a la formación en género?**

Crear una línea de investigación permanente sobre las violencias de género articulando con las y los estudiantes, organizaciones de mujeres, organizaciones

comunitarias y de base. Incorporando el análisis a luz de problemas existentes con relación a las violencias contra las mujeres y el aumento del feminicidio, apropiando recursos económicos para los trabajos de grado que incluyen categorías de análisis como la autonomía de las mujeres, el amor propio, el autocuidado, la autodeterminación, los feminismos todo aquello que aporte al libre desarrollo de la mujer.

Acoger las pedagogías feministas, de amor propio y autocuidado planteadas en la Escuela de Formación como pensamiento liberador, emancipador y reparador para el tejido social y comunitario garantizando su implementación a través de los semilleros de investigación fomentando la financiación mediante iniciativas de género a la que las y los estudiantes puedan aplicar. Priorizar la formación de género y la prevención de las violencias dentro y fuera de la Universidad favoreciendo la prevención y eliminación de todo tipo de violencias contra las mujeres y potenciar las praxis de la educación liberadora que incorpora el cuerpo como primer territorio.

Reconocer los esfuerzos que realizan las mujeres para derribar barreras en el acceso a la educación superior e incentivar a mujeres mayores de 25 años a continuar con sus metas académicas y profesionalización como herramienta de prevención y abordaje de violencias. Motivar a la Universidad para que continúe con los acuerdos, convenios, alianzas, programas especiales, que garanticen la inclusión, permanencia de mujeres adultas y de bajos recursos al sistema de educación.

## Referencias

- Asociación Amanecer de Mujeres por Arauca (AMAR). (2022). *Una historia de resistencia a las violencias contra las mujeres organizadas* [Tesis de maestría, cuestionando el poder patriarcal desde una postura feminista y afirmando que las violencias contra las mujeres organizadas Universidad Pedagógica Nacional]. Recuperado de <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/9186>
- bell hooks. (2001). *Todo sobre el amor*. Barcelona: Paidós.
- Blanco, M. A. [Leidy Sanchez Morantes] (2023). *Escuela Transformando imaginarios* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=6K11FPH64hAb>
- Carrascal, E. (2003). *Violencia contra las mujeres en Colombia*. Ministerio de Salud. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/INEC/INV/7%20-%20VIOLENCIA%20CONTRA%20LAS%20MUJERES%20EN%20COLOMBIA.pdf>
- Congreso de Colombia. (2008). *Ley 1257 de 2008: Protección de las mujeres frente a la violencia*. Recuperado de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=34054>
- Corporación Colectiva Sanacción. (s.f.). *Sanacción* (Sitio Web). Recuperado de <https://www.sanaccion.org/>
- Corte Constitucional de Colombia. (2004). *Sentencia T-025 de 2004: Estado de cosas inconstitucionales*. Recuperado de <https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2004/t-025-04.htm>

- Corte Constitucional de Colombia. (2008). *Auto 092 de 2008: Impacto desproporcionado del desplazamiento en mujeres*. Recuperado de <https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/autos/2008/a092-08.htm>
- Corte Constitucional de Colombia. (2017). *Decreto 893 de mayo de 2017; Por el cual se crean los Programas de Desarrollo con Enfoque Territorial -PDET*. Recuperado de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=81856>
- Escuela de amor propio. (s.f.). *Escuela de Amor propio* (Sitio Web). Recuperado de <https://escuelaamorpropio.reml.live/>
- Escuela Superior de Administración Pública (ESAP). (s.f.). *Escuela de Formación política pública de mujer y equidad de géneros*. Recuperado de <https://www.esap.edu.co/inicio/escuelas-saber/escuela-de-mujeres/>
- Freire, P. (2008). *Cartas a quien pretende enseñar*. Editorial Siglo Veintiuno (Segunda edición) <https://www.colegiodeprofesores.cl/wp-content/uploads/2021/05/Para-educadores-Paulo-Freire-Cartas-a-Quien-Pretende-Ensenar-2002.pdf>
- Fundación Desarrollo y Vida sostenible. (2011). *Una apuesta metodológica para el aprendizaje de la Política Pública de Mujeres y Equidad de Género*. Convenio 2011. Alcaldía Mayor de Bogotá, Bogotá positiva (cartilla).
- Fundasil. (2022). *Manual de autocuidado*. Recuperado de <https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>
- Gobierno Nacional. (2016). *Acuerdo final para la terminación del conflicto y la construcción de una paz estable y duradera*. Recuperado de

[https://www.cancilleria.gov.co/sites/default/files/Fotos2016/12.11\\_1.2016nuevoa cuerdofinal.pdf](https://www.cancilleria.gov.co/sites/default/files/Fotos2016/12.11_1.2016nuevoa cuerdofinal.pdf)

Grupo Distrital de Seguimiento e Incidencia al Auto 092. (s.f.). Programa de formación a formadores en derechos humanos, pedagogía de paz y posconflicto.

Herrera Gómez, C. (2015, abril 17). El Laboratorio del amor. *Haikita Blog*. Recuperado de <https://haikita.blogspot.com/2015/04/el-laboratorio-del-amor.html>

Herrera, C. [Coral Herrera Gómez] (2015). *Laboratorio del Amor*. Coral Herrera Gómez [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=jkVXYuKf620>

Höhne-Sparborth, Y.; Bautista, Judith; y, Romero, A. (2022). *Danzando la resurrección de los Cuerpos*. Editorial Letras al horno.

Lagarde y de los Ríos, M. (2001). *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*.

Recuperado de

<file:///C:/Users/DELL/Desktop/lecturas%20universidad/Marcela%20Lagarde%20>

=

[https://www.cancilleria.gov.co/sites/default/files/Fotos2016/12.11\\_1.2016nuevoa cuerdofinal.pdf](https://www.cancilleria.gov.co/sites/default/files/Fotos2016/12.11_1.2016nuevoa cuerdofinal.pdf)

Latorre, A. (2019). La investigación-acción: Conocer y cambiar la práctica educativa.

*Revista Mexicana de Investigación Educativa*. Recuperado de

[https://www.uv.mx/rmipe/files/2019/07/La-investigacion-accion-conocer-y-](https://www.uv.mx/rmipe/files/2019/07/La-investigacion-accion-conocer-y-cambiar-la-practica-educativa.pdf)

[cambiar-la-practica-educativa.pdf](https://www.uv.mx/rmipe/files/2019/07/La-investigacion-accion-conocer-y-cambiar-la-practica-educativa.pdf)

Ministerio del Interior. (s.f.). *Escuela de Formación política de mujeres*. Recuperado de

<https://www.mininterior.gov.co/escuela-de-formacion-politica-de-mujeres/>

- Naciones Unidas. (2022). *Alcanzar la igualdad de género para las mujeres costará 300 años*. Recuperado de <https://news.un.org/es/story/2022/09/1514031>
- Navarro Cala, A. P. (2021). *Hijas de la Montaña: infancias, cuerpos y territorio. Fortalecimiento de las identidades de las niñas/mujeres de la Escuela Popular Transformando Imaginarios*. Recuperado de <http://upnblib.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/16818/hijas%20de%20la%20montana%20infancias%20cuerpos%20y%20territorio%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Observatorio Colombiano de Femicidios. (2019). *El Observatorio Colombiano de Femicidios*. Recuperado de <https://observatoriofemicidioscolombia.org/>
- Olarte Jaramillo, Y. (2022). *Hijas de la Montaña: Infancias, cuerpos y territorio. Fortalecimiento de las identidades de las niñas/mujeres de la Escuela Popular Transformando Imaginarios* [Tesis de maestría, Universidad Pedagógica Nacional]. Recuperado de <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/16818>
- Organización de las Naciones Unidas (ONU). (07 de septiembre del 2022). *Alcanzar la igualdad de género para las mujeres costará 300 años al ritmo de progreso actual*. Noticias ONU. Recuperado de [Alcanzar la igualdad de género para las mujeres costará 300 años al ritmo de progreso actual | Noticias ONU](#)
- Paredes, J. (2008). *Hilando fino desde el feminismo comunitario: Entronque patriarcal*. Recuperado de <https://mujeresdelmundobabel.org/files/2013/11/Julieta-Paredes-Hilando-Fino-desde-el-Fem-Comunitario.pdf>

PNUD Colombia. (2019, junio 13). *Transformando Imaginarios* [Video]. YouTube.

Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=6K11FPH64hA>

Propio. (2024). *Caracterización digital*. Recuperado de

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe2KbBP9KxjkXruVL9cwYsy6IYXhOJdW0N7BSIDpP24HfMIWQ/viewform>

Ruta Pacífica de Mujeres. (s.f.). *Escuela de Formación política trenzando saberes y poderes para la construcción de la paz*. Recuperado de

<https://rutapacifica.org.co/wp/escuela-de-formacion-politica-trenzando-saberes-y-poderes-para-la-construccion-de-la-paz/>

Sanacción, (2024). *Quienes somos*. Sanacción.org. <https://www.sanaccion.org/quienes-somos/>

Secretaría Distrital de la Mujer. (2020). *El Sistema distrital del cuidado, un logro histórico para las mujeres*. Recuperado de

<https://www.sd mujer.gov.co/noticias/el-sistema-distrital-de-cuidado-un-logro-historico-para-las-mujeres>

Secretaría Distrital de Planeación. (2009). *Cartilla: Mujeres y hombres*. Recuperado de

<https://www.sdp.gov.co/sites/default/files/dice096-cartillamujeresyhombres-2009.pdf>

UNFPA. (2021). *Cuatro pasos para prevenir la violencia basada en género: Kit de herramientas teóricas y prácticas para escuelas y comunidades*. Recuperado de

[https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pubpdf/kit\\_de\\_herramientas\\_para\\_prevenir\\_vbg\\_en\\_escuelas\\_y\\_comunidades\\_unfpa\\_1.pdf](https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pubpdf/kit_de_herramientas_para_prevenir_vbg_en_escuelas_y_comunidades_unfpa_1.pdf)