



**De las heridas del conflicto a la sanación colectiva: Representaciones sociales sobre el cuidado de sí entre las mujeres del movimiento *Madres por la Vida***

Viviana María Hoyos Loaiza

Tesis de maestría presentada para optar al título de Magíster en Intervención Social

Asesora

Nora Eugenia Muñoz Franco, Doctor (PhD) en Salud Pública

Universidad de Antioquia  
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas  
Maestría en Intervención Social  
Yarumal, Antioquia, Colombia  
2024

<b>Cita</b>	(Hoyos Loaiza, 2023)
<b>Referencia</b>	Muñoz Zapata, L., & Martínez Naranjo, J. A. (2018). <i>Archivo fotográfico de la Hoyos Loaiza, V (2018). De las heridas del conflicto al cuidado de las cicatrices: Representaciones sociales sobre el cuidado de sí en el movimiento Madres por la Vida</i> [Tesis de maestría]. Universidad de Antioquia, Yarumal, Colombia.
<b>Estilo APA 7 (2020)</b>	



Maestría en Intervención Social, Cohorte II.

Grupo de Investigación Intervención Social.

Línea 2. Diversidad, género y subjetividades

Centro de Investigaciones Sociales y Humanas (CISH).



CRAI María Teresa Uribe (Facultad de Ciencias Sociales y Humanas)

**Repositorio Institucional:** <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - [www.udea.edu.co](http://www.udea.edu.co)

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

### **Dedicatoria**

A mi esposo quien siempre ha creído en mí, me ha motivado y apoyado en todas mis locuras y esto de hacer una maestría sí que ha sido locura.

A mi madre quien es la que se desvela y la que incansablemente ora para que todo me salga bien.

Este logro es más de ustedes que mío.

### **Agradecimientos**

A las mujeres del movimiento Madres por la Vida de Yarumal por permitirme entrar a sus vidas y conocer sobre sus heridas, algunas cicatrizadas y otras que aún sangran, pero siempre con la esperanza intacta. A mi asesora Nora Muñoz por su sapiencia y paciencia para orientar mi proceso. A Luisa Jiménez, Ana Arenas y Anlly Torres por sostenerme y no dejarme rendir. A mis compas Laura Noguera, Ana Carolina Montoya, Juanes y Daniel Chavarría por hacer feliz, agradable e inolvidable este momento histórico de mi vida.

---

## Tabla de contenido

Resumen .....	9
Abstract .....	10
Introducción .....	11
1. Donde todo empezó .....	17
1.1. Problematizando las estructuras del cuidado .....	18
1.2. Los anteojos feministas decoloniales .....	25
1.3. Perfilando dos caminos conceptuales.....	26
1.4. Trascendiendo al hacer decolonial: la metodología .....	32
1.5. En la búsqueda de voces que cuenten y cuentan .....	35
1.6. Lo ético.....	36
2. Yarumal: Corredor de conflictos y posibilidades .....	38
2.1. De víctimas a hacedoras de paz: Movimiento Madres por la vida.....	44
2.2. Ellas, madres, expositoras de la memoria .....	45
3. Cuerpos en transición: del dolor al valor .....	53
3.1. El cuerpo como centro de la experiencia.....	55
3.2. ¿Somos cuerpos atrincherados? .....	60
3.3. Sexualidad, más allá del erotismo .....	63
3.4. Entre la belleza canónica y las bellezas alternas .....	67
4. Una carga invisible: las relaciones de poder en nuestra cotidianidad femenina como víctimas. 73	
4.1. Enfrentando una sociedad dominante .....	75
4.2. La familia, núcleo de amores y tensiones .....	80
4.3. Las garantías y obstáculos institucionales.....	84
5. Re-existimos: de víctimas a sobrevivientes a través del cuidado de sí femenino .....	90

---

5.1. Lo que la guerra hizo en nosotras, experiencias a raíz del conflicto armado.....	91
5.2. Hacer para ser, prácticas de Cuidado femenino .....	96
5.3. La Juntanza: entre mujeres nos cuidamos, creamos y potenciamos .....	100
6. Hacia un horizonte del cuidado de sí femenino. ....	105
6.1. Consideraciones finales .....	106
6.2. Recomendaciones .....	109
6.2.1. Desde lo individual, relacional y contextual.....	109
6.2.2. Desde lo académico .....	111
6.3. Propuesta .....	111
Referencias .....	115
Anexos.....	120

**Lista de tablas**

<b>Tabla 1</b> Víctimas del conflicto en Yarumal desagregadas por sexo.....	41
<b>Tabla 2</b> Particularidades de las mujeres participantes.....	47

---

### Lista de figuras

<b>Figura 1</b> Memorias encuentros.....	16
<b>Figura 2</b> Mapa conceptual "donde todo empezó" .....	17
<b>Figura 3</b> Composición fotográfica "protagonistas" .....	37
<b>Figura 4</b> Mapa conceptual: Yarumal: Corredor de conflictos y posibilidades.....	38
<b>Figura 5</b> Composición fotográfica "cuidarse" .....	52
<b>Figura 6</b> Mapa conceptual: Cuerpos en transición: del dolor al valor .....	53
<b>Figura 7</b> Composición fotográfica "compartir" .....	72
<b>Figura 8</b> Mapa conceptual: Una carga invisible: las relaciones de poder en nuestra cotidianidad femenina como víctimas.....	73
<b>Figura 9</b> Fotografía "Juntanza" .....	89
<b>Figura 10</b> Mapa conceptual: Re- existimos: de víctimas a sobrevivientes a través del cuidado de sí femenino .....	90
<b>Figura 11</b> Fotografía "Camino" .....	104
<b>Figura 12</b> Mapa conceptual: Hacia un horizonte del cuidado de sí femenino .....	105

**Siglas, acrónimos y abreviaturas**

<b>AGC</b>	Autodefensas Gaitanistas de Colombia
<b>AUC</b>	Autodefensas Unidas de Colombia
<b>DANE</b>	Departamento Administrativo Nacional de Estadística
<b>ELN</b>	Ejército de Liberación Nacional
<b>FARC-EP</b>	Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia- Ejército del Pueblo
<b>ONU</b>	Organización de las Naciones Unidas
<b>PIB</b>	Producto Interno Bruto
<b>REDEPAZ</b>	Red de iniciativas ciudadanas por la paz y contra la guerra

---

## Resumen

Este estudio tiene como principal objetivo aportar a la comprensión de las representaciones sociales sobre el cuidado de sí, construidas por un grupo de mujeres víctimas del conflicto armado en el municipio de Yarumal, denominado Movimiento Madres por la Vida. En este sentido, los hallazgos se centran en dar a conocer sus prácticas, interacciones y lenguaje corporal y verbal, el significado que dan a los hábitos diarios para el propio cuidado y lo que las motiva a hacerlo. El estudio se fundamenta desde feminismos decoloniales y la perspectiva de género para entender a las mujeres desde la interseccionalidad, reconociendo las estructuras sociales y las relaciones de poder que influyen en la forma en que ellas conciben el mundo y se relacionan con él. Se favorece un hacer Decolonial como proceso metodológico, en el que se compartieron espacios de construcción y co-construcción a partir de las experiencias y prácticas cotidianas de las mujeres.

En consecuencia, esta investigación contribuye a la generación de aportes que permiten avanzar en la promoción del cuidado de sí en mujeres víctimas del conflicto armado como una forma de sanar y permitirse re – existir en el contexto del posconflicto.

*Palabras clave:* Cuidado de sí, representaciones sociales, feminismos decoloniales, conflicto armado, cuerpo, relaciones de poder, re-existencia.

### **Abstract**

This study has as the main goal to contribute to the comprehension of social representation about self-care, created by a group of women victims of the armed conflict in Yarumal, called “Movement Mothers for Life”. On this matter, the findings are centered on making public their practices, interactions and body/verbal language, the meaning they give to daily habits for self-care and what motivates them. The study is based on decolonial feminism and the gender perspectives to understand women from intersectionality, recognizing the social structures and the power relationships that affects the way they conceive the world and interact with it. Decolonial construction is supported as a methodological process, in which some creation and co-creation spaces were shared, based on women’s daily experiences and practices.

Consequently, this research contributes to the creation of contributions that allows to advance in promotion and self-care on women victims of armed conflict to heal and allow yourself to exist again in the post-conflict context.

*Keywords:* self-care, social representations, decolonial feminism, armed conflict, body, power relationships, re-existence.

## Introducción

El conflicto armado vivido por más de 50 años en Colombia ha dejado secuelas y efectos colaterales en las mujeres y niñas, quienes han sido convertidas en dolientes principales de la guerra<sup>1</sup>, rasgo que pareciese ser un continuum en sus vidas: al tiempo que han sido sometidas a la violencia machista y patriarcal en todas sus formas, también son violentadas por la pobreza, la precariedad y, en últimas, directamente por la confrontación armada. En efecto, las mujeres, y sobre todo las mujeres rurales, las que pertenecen a algún grupo étnico, las que viven en la periferia o las que están de alguna manera precarizadas o subalternizadas, son, a la vez, víctimas reiteradas de las violencias de la guerra: se las priva de sus allegados (por el asesinato o la desaparición), se las vulnera en sus cuerpos (por la violación o las lesiones), se las desplaza y se las priva de su capacidad de agencia. Ellas, declaradas como botines de guerra, son víctimas directas e indirectas que exigen la reivindicación de sus derechos y la reparación integral por parte del Estado.

Una de las principales formas para materializar estas exigencias ha sido la conformación de redes de apoyo con base en tres elementos importantes: la identidad desde la condición de víctimas, los vínculos de solidaridad que acompañan las experiencias y la creación de escenarios posibles para decidir sobre sus vidas. Además, como garantía de no repetición, apuestan a ser constructoras de la paz y reconstructoras del tejido social, tal como lo identifica Mayor Gamba (2021):

[...] las mujeres a lo largo de la historia han sido agentes de regulación de conflictos por medios pacíficos, tanto en las acciones cotidianas como en escenarios públicos mediante diversas maneras de resistencia a la violencia y a la guerra. La resistencia ha sido una forma de expresar la inconformidad y sus acciones se enmarcan en el mundo de la acción desde el comienzo de la condición humana, y es desde ahí, que se ha construido de una u otra manera sus roles. (p. 12)

---

<sup>1</sup>El tema del texto es la diferencia entre "guerra" y "conflicto armado", destacando la importancia del Derecho Internacional Humanitario (DIH) en este campo. Es importante notar que los conflictos armados pueden ser internacionales o no internacionales, dependiendo de si involucran estados o grupos no gubernamentales. En Colombia, se reconoce que el conflicto armado es un conflicto interno con hostilidades sostenidas entre grupos no gubernamentales y las fuerzas armadas estatales. Todas las confrontaciones que cumplen con los requisitos del DIH se consideran conflictos armados, y dentro de estos, la guerra es una categoría de mayor intensidad, con violencia simétrica y contenido político. En Colombia, el conflicto ha sido intenso y caracterizado por la dificultad de diferenciar entre víctimas y agresores, ya que todos los grupos en disputa cuentan con cierto nivel de respaldo social y están motivados por razones políticas.

No obstante, antes, durante y después de la guerra, las mujeres y niñas siguen siendo responsabilizadas de ejercer el cuidado de otros y del entorno, práctica que es aprendida y normalizada desde los sistemas culturales que son predominantemente patriarcales, y que las etiqueta como reproductoras y protectoras de la vida. Estos aprendizajes y prácticas han hecho que las mujeres y niñas se ubiquen consciente o inconscientemente como responsables del cuidado de otros y otras por encima del propio.

Este desplazamiento del cuidado de sí mismas trae consigo un debate que es necesario visibilizar, pues la experiencia del cuidado de otros y del entorno genera impactos importantes en la vida cotidiana y el bienestar de las mujeres y niñas desde su salud corporal, física, mental y emocional, su expectativa hacia un proyecto de vida distinto al asignado culturalmente, y su reconocimiento económico y laboral. Por este motivo, es necesario que el cuidado de sí mismas pueda transversalizar su ser, quehacer y estar, dentro de las estructuras sociales, económicas, políticas, culturales e inclusive ambientales, como una decisión autónoma que sea defendida por el Estado como principal garante de derechos y reproducida por todas las instituciones sociales.

Bajo este marco de discusión, se sitúa entonces el movimiento *Madres por la Vida*, un grupo de mujeres y niñas víctimas del conflicto armado colombiano que quieren, a través de su articulación, construir memorias y paz en el territorio en el que ahora se encuentran: Norte de Antioquia. Su historia comienza a partir del 2006, año en el cual decidieron organizarse para exigir la verdad sobre los hechos que prometió la justicia transicional con la vigencia de la Ley de Justicia y Paz; todo en compañía de la Red Nacional de Iniciativas Ciudadanas por la Paz y contra la Guerra REDEPAZ. Con los años, este grupo extendió su objetivo a la potenciación del trabajo en beneficio de las víctimas y la generación de procesos de reconciliación tanto desde la zona urbana como rural de los municipios.

En este movimiento, las prácticas del cuidado de los otros y del entorno pueden reflejarse explícitamente desde su identidad al concebirse como Movimiento Madres por la Vida, por lo que cabe preguntarse, desde un lugar reflexivo y sensibilizador, cómo ellas construyen representaciones sobre el cuidado de sí desde sus experiencias individuales, reconociendo cómo el contexto de la guerra ha influenciado en estas construcciones. Pensar el cuidado de sí mismas es brindarles a las mujeres del Movimiento la posibilidad de pensarse desde la introspección que, aunque sea un

ejercicio personal, por su inmersión en lo social y su proyección de promoción de la paz es necesario ponerlo en cuestión.

En este punto, se encuentra la importancia que tiene esta investigación para la Maestría en Intervención Social con Énfasis en Posconflicto y Paz, en tanto busca hacer aportes desde la restitución integral de derechos de las víctimas y la construcción individual y colectiva de la memoria.

Esta investigación tiene una apuesta por ser aplicada en la práctica y en ese sentido, es relevante el papel que se asigna al concepto de las representaciones sociales sobre el cuidado de sí, entendido como el conjunto de interacciones, opiniones, creencias y, en general, saberes compartidos a partir de los cuáles las participantes construyen una forma de desenvolverse en su vida cotidiana. Así lo afirman Piña Osorio y Cuevas Cajiga (2004, s.f.), cuando plantean que las representaciones sociales

[...] son un conjunto de ideas, saberes y conocimientos para que cada persona comprenda, interprete y actúe en su realidad inmediata. Estos conocimientos forman parte del conocimiento de sentido común. Las RS se tejen con el pensamiento que la gente organiza, estructura y legitima en su vida cotidiana. (2004, s.f.)

En ese sentido, el estudio logra incidir en esas representaciones sociales que circulan en el movimiento Madres por la Vida, en relación con el cuidado de sí, de manera que no sólo se logra comprender que ellas siempre han representado su propio cuidado en función del cuidado de otros, sino que también logra aportar a la transformación de su realidad, en la medida en que les permite poner en el horizonte la posibilidad de entender el cuidado de sí mismas sin referencia a terceros y les permite representarse como sujetas merecedoras del propio cuidado. Allí se encuentra el propósito fundamental de este trabajo.

El aporte teórico que se deriva del estudio brinda nuevos marcos de comprensión sobre el cuidado de sí como categoría que atraviesa la configuración del ser en un contexto tan complejo como el del conflicto armado interno, y cómo este también influye en la interacción con el mundo social. En cuanto a lo metodológico, bajo la perspectiva de la investigación feminista decolonial, los dispositivos de generación de información sirvieran como fuente de las memorias de estas

mujeres en el tema del cuidado de sí mismas, al partir de la reflexión en relación con sus vivencias y promover su transformación desde sus propias prácticas.

Esta investigación también es significativa para el contexto, pues actualmente no es un tema que se haya explorado a profundidad en el Norte antioqueño, teniendo en cuenta que es un territorio con exacerbación del conflicto, pero con alta resistencia a este desde la iniciativa ciudadana. El movimiento ha sido un claro ejemplo de ello. Por tanto, el presente estudio, pero sobre todo las recomendaciones de intervención con estas mujeres se enfocan en fortalecer su cuidado y su proyecto de vida personal desde un enfoque individual como proceso de introspección, y desde un enfoque colectivo en movimiento como posibilidad de creación y recreación de los vínculos cooperativos y sororos.

Teniendo en cuenta la pertinencia de la presente investigación además de la valiosa y oportuna participación de las mujeres víctimas del conflicto armado, se presentan a continuación los resultados de la misma; estos están divididos en seis 6 capítulos que muestran de manera detallada y organizada la información, cada capítulo inicia con un mapa conceptual el cual ubica al lector frente a todo el contenido en relación con los hallazgos sobre las representaciones sociales y sobre el cuidado de sí, construidas por algunas mujeres víctimas del conflicto armado, pertenecientes al movimiento *Madres por la Vida*, del municipio de Yarumal.

En tal sentido, en el primer capítulo, denominado *Donde todo empezó*, se presentan todos los elementos que conforman la estructura de la investigación, estos son: el problema de investigación, la pregunta, los objetivos, los referentes teórico-conceptuales y el proceso metodológico con los momentos. Adicionalmente se presentan los criterios que mediaron en el proceso de selección de las participantes, así como los criterios éticos tenidos en cuenta para construir el diálogo con las mujeres vinculadas al estudio.

En el segundo capítulo, titulado *Yarumal: corredor de conflictos y posibilidades*, se alude a las principales características geográficas, económicas, culturales, políticas y situacionales del municipio, por ser el contexto en el que se desarrolló la presente investigación, así mismo, como parte de las dinámicas organizativas del territorio, se presenta el Movimiento *Madres por la Vida* como organización a la cual pertenecen las mujeres que protagonizan el proceso realizado, buscando profundizar acerca de quiénes son ellas y cuáles han sido sus trayectorias de vida, incluyendo sus vivencias en relación con el conflicto armado, por considerarlo necesario para la comprensión de sus representaciones sociales y concepciones sobre el cuidado de sí.

En el tercer capítulo: *Cuerpos en transición: del dolor al valor*, se posiciona el debate sobre el cuerpo de las mujeres como un espacio de construcción, deconstrucción, reconstrucción y transformación de representaciones sociales en torno al cuidado de sí. Para el logro de este propósito, se plantean reflexiones alrededor de la corporalidad, la corporeidad, la sexualidad y las estéticas, mediante el abordaje de sus dimensiones físicas, emocionales, psicológicas y sociales;

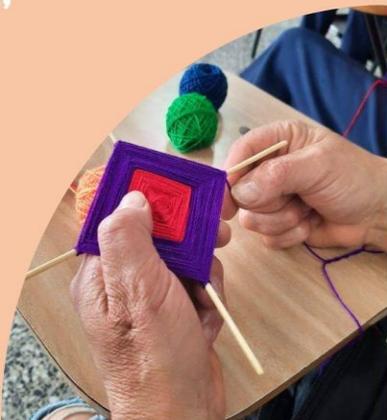
En el cuarto capítulo *Una carga invisible: las relaciones de poder en nuestra cotidianidad femenina como víctimas*, se analizan las relaciones de poder que influyen, en mayor o menor medida, en las representaciones construidas por las mujeres participantes en el estudio, acerca del cuidado de sí; relaciones gestadas en contextos familiares, sociales e institucionales que condicionan sus formas de habitar el mundo e interactuar con él.

En el quinto capítulo: *Re-existiendo a partir del cuidado de sí: de víctimas a sobrevivientes* se presentan algunas de las actitudes y prácticas que las mujeres participantes mantienen alrededor del cuidado de sí mismas, como también las motivaciones que las impulsan. En tal sentido, se abordan las juntanzas y la sororidad que han posibilitado para ellas una vía para la sanación, para la reparación integral; y para el trabajo colaborativo.

Por último, en el sexto capítulo titulado *Hacia un horizonte del cuidado de sí femenino*, se recrea un espacio reflexivo y de consideraciones finales derivadas de la investigación, que se convierten en aportes potenciadores de nuevas preguntas. También, sitúa elementos para proyectar avances en el conocimiento de las representaciones sociales del cuidado de sí femenino, a partir de la experiencia vivida por las mujeres en el marco del conflicto armado interno, teniendo en cuenta que tales acontecimientos, definitivamente se convierten en referentes sociales que transforman la actitud relacional de ellas con su vida, con su cuerpo, con el territorio y con los otros.

**Figura 1**  
*Memorias encuentros*

**CADENETA,  
PUNTO  
HISTORIA**



**SEMBRAR-  
SER**



**ENTRE  
PAISAJES,  
SABERES Y  
SABORES**



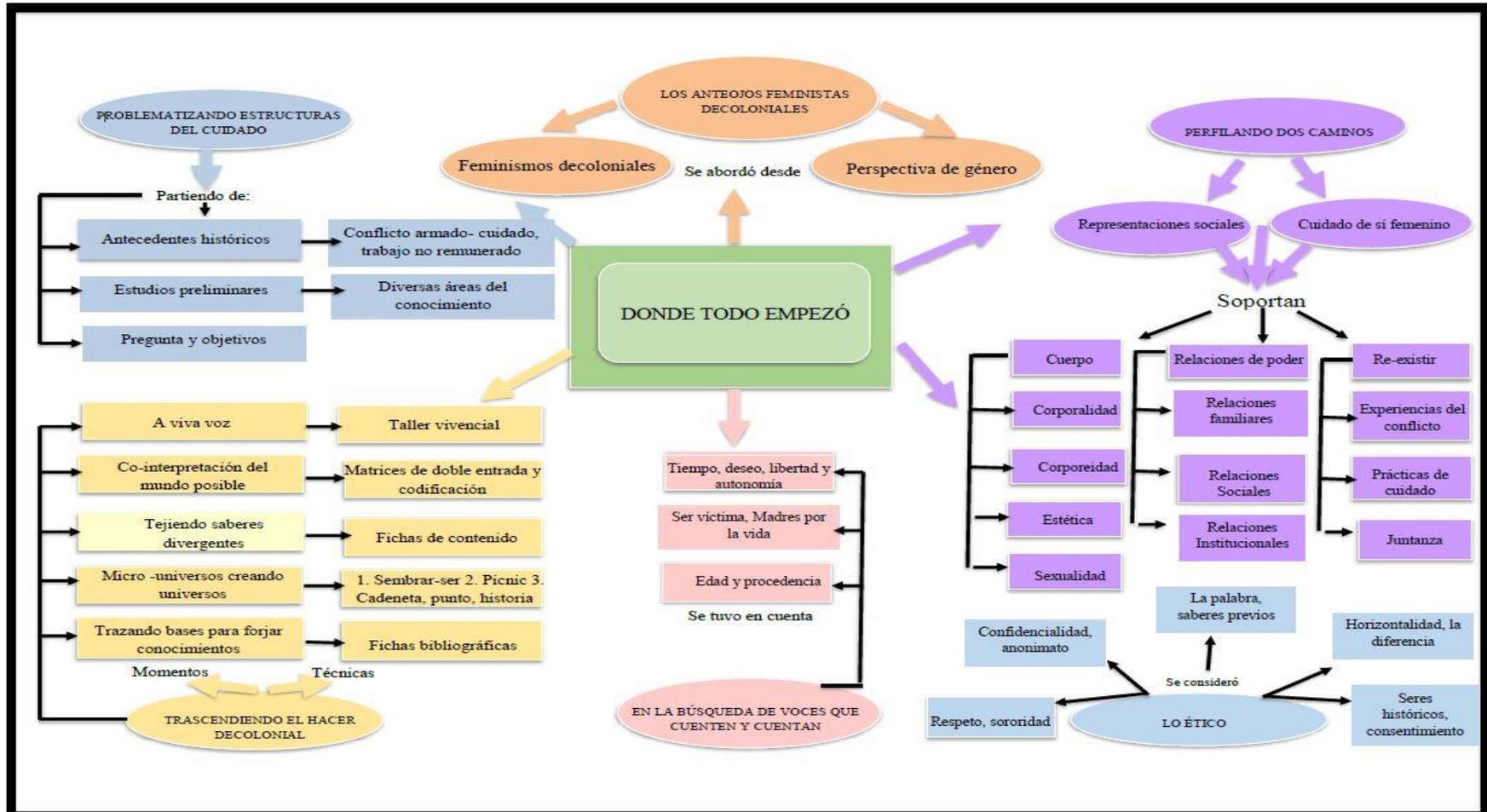
**CADENETA,  
PUNTO  
HISTORIA**



*Nota.* Fotografías: Viviana Hoyos, 2023.

### 1. Donde todo empezó

**Figura 2**  
 Mapa conceptual "donde todo empezó"



### **1.1.Problematizando las estructuras del cuidado**

Las mujeres históricamente se han ocupado del cuidado de otros y otras: esposos, compañeros, hijas e hijos, parientes, comunidades, pacientes, personas enfermas y con necesidades especiales, el electorado, el medio ambiente y diversos sujetos políticos y sus causas. Lagarde (2003) señala que este rol de cuidadoras ha sido asignado en virtud de la división sexual del trabajo, cuya organización está centrada en las diferencias de género. Así, se les asignó un rol reproductivo a las mujeres que las responsabiliza del buen funcionamiento de lo íntimo mediante el trabajo doméstico, el ejercicio de la maternidad y del cuidado, como posibilidad de conservación y prolongación de la vida y de la fuerza de trabajo. Paralelamente, se posicionan los hombres heterosexuales en un lugar de poder hegemónico como trabajadores, y como proveedores económicos de la familia. A estos se les ubica en una posición de privilegio como productores y partícipes activos en la esfera de lo público, de acuerdo con los cánones impuestos por un sistema patriarcal conservador y legitimador de relaciones asimétricas entre hombres y mujeres. En ese mismo sentido, Varela (2008), parafraseando a Gilligan, plantea que:

[...] existen distintas formas de razonamiento moral entre hombres y mujeres como consecuencia de las construcciones de género, ya que a los hombres se les exige individualidad e independencia y a las mujeres se les impone el cuidado de los demás y rara vez son vistas como individuos solas. (p. 181)

Las mujeres han atendido las labores de cuidado de los otros a costa de su propia autonomía, negándose así la posibilidad de pensarse a sí mismas. En la matriz patriarcal de dominación, sólo es posible pensar a las mujeres en las coordenadas del cuidado de otros a costa del suyo propio, pero ¿Dónde quedan ellas? ¿Quién cuida de quienes por años han sido las cuidadoras?

A nivel internacional, el cuidado es una actividad que se ejerce como parte del trabajo no remunerado y sigue estando a cargo, en su mayoría, de las mujeres. Según la Comisión Interamericana de Mujeres (2020), en América Latina los países con mayor porcentaje del tiempo de trabajo no remunerado de los hogares que está a cargo de las mujeres son: Guatemala (86%), Ecuador-Honduras (79% c/u), República Dominicana (76%), México-Colombia (74% c/u), Perú (72%), Argentina (71%), Costa Rica-Panamá-Paraguay-Uruguay (70% c/u), El Salvador-Chile

(69%), y Brasil (67%). A raíz de la pandemia por COVID-19 se hizo evidente la necesidad de los Estados de establecer medidas nacionales que permitan descargar a las mujeres de esta responsabilidad permanente, sin embargo, para construir verdaderos trazos hacia la equidad en este tema, es importante

[...] incluir otros actores como el sector privado para expandir los sistemas de cuidados estatales para la primera infancia; establecer nuevos esquemas para compatibilizar los horarios escolares con las jornadas laborales; crear programas de acompañamiento de personas adultas mayores; entre otros que permitan reorganizar las tareas cotidianas de cuidados incluyendo, pero trascendiendo, a las familias (Comisión Interamericana de Mujeres, 2020, p. 27).

En el caso colombiano, según el DANE y ONU Mujeres (2020) el trabajo no remunerado representa un 20% del PIB nacional. Las actividades asociadas con el suministro de alimentos, la limpieza del hogar y el cuidado de personas está a cargo en un 78% de las mujeres y solo el 22% en los hombres, ellas dedican 7 horas a estas actividades mientras que ellos dedican solo 3 horas. El 90% de las mujeres proveen cuidados marcándose un porcentaje diferencial del 29% con respecto a los hombres, quienes proveen cuidado en un 61%.

Lo anterior también se cumple en el escenario del conflicto armado colombiano, donde las mujeres han cuidado de sus hijos, esposos, hermanos, padres y amigos, pero también han sido obligadas a cuidar de sus victimarios, a pesar de que se reconoce que la guerra las ha afectado de manera diferenciada y agravada. Al respecto Osorio Et al (2017) comentan que ha habido:

[...] una serie de hechos victimizantes que particularmente se han cometido en su contra, tales como el abuso sexual, esclavitud sexual, muerte, tortura, embarazos y abortos forzosos, el desplazamiento, violencia física y psicológica; entre otros, que han sido utilizados como método de guerra por parte de los grupos armados al margen de la ley y la fuerza pública de manera premeditada y sistemática. (p. 62)

Adicionalmente, las víctimas sobrevivientes se ven obligadas a asumir prácticas de proveeduría predominantemente asociadas a la identidad de género masculino, lo que hace que las

mujeres deban asumir dobles y hasta triples jornadas. De esta manera, ellas son las encargadas de las labores domésticas y de cuidado, actos que se asocian con la llamada naturaleza femenina y que, por lo tanto, se invisibilizan y no se remuneran, pero además se ven obligadas a insertarse en el mundo laboral en busca de una remuneración económica que les permita subsanar sus necesidades básicas y las de su núcleo familiar.

Lo anterior, representa una problemática dado que, pese a que las mujeres se han insertado en la vida laboral, no se han desligado de los mandatos patriarcales que las ubica como únicas responsables de las actividades domésticas y del cuidado. Como consecuencia de la pervivencia de estas obligaciones, se asiste a un desgaste físico, corporal, mental y emocional femenino ocasionado en gran medida por las pocas posibilidades reales de cuidarse a sí mismas, dedicarse tiempo y descansar. Estas sobrecargas se hacen aún más complejas cuando están inmersas en contextos de pobreza, desigualdades y otros fenómenos sociales, haciendo que crezcan aún más las brechas de género desde una mirada interseccional.

La doble o triple jornada laboral es consecuencia de la inequidad en la redistribución de las tareas reproductivas y de cuidados, lo que trae serias implicaciones para las mujeres, pues afecta de manera integral sus vidas al tener que postergar el cuidado de sí y no poder desarrollar plena y autónomamente sus proyectos de vida; no tienen capacidad de decisión en relación con sus propios deseos e intereses al encontrarse subsumidas en relaciones desiguales de poder, que se reflejan en la disparidad en el ámbito doméstico.

Las mujeres no sólo han sido víctimas en el marco del conflicto armado, por todas las consecuencias que trae consigo, sino que también han sido víctimas en tanto no han podido ejercer plenamente su autonomía y un pleno ejercicio del cuidado de sí mismas; lo que obedece a que en los espacios de socialización cultural se les inculca de manera tácita que su cuerpo no les pertenece sino que debe estar de manera permanente al servicio de los demás, valorando un “espíritu de sacrificio y entrega” en los contextos donde predominan las tradiciones judeocristianas. En ese sentido vale volver a Varela (2008), en tanto señala que a las mujeres no se les permite la omisión del cuidado de los otros ni siquiera en contextos extremos, al respecto señala que:

[...] la ética del cuidado, seguida por las mujeres, consiste en juzgar teniendo en cuenta las circunstancias personales de cada caso. Está basada en la responsabilidad por los demás. Ni

siquiera se concibe la omisión. No actuar cuando alguien lo necesita se considera una falta (p. 181).

En ese escenario en que a las mujeres no se les perdonan las omisiones respecto del cuidado de otros, en contextos de conflicto se ve maximizada sobre todo porque las víctimas deben asumir el papel de proveedoras del hogar y con ello se ven frustrados sus proyectos de vida personales, así lo señala Estébanez (2012), quien afirma que “la mujer es víctima en muchos países, con culturas patriarcales, cuando desaparece la figura del hombre” (p. 267), lo que “es especialmente complicado en una sociedad con una raíz profundamente patriarcal, en la que no es frecuente que la mujer trabaje fuera del hogar y donde no existen mecanismos de soporte o apoyo para estos casos” (p. 267).

En la mayoría de los departamentos del país se ha evidenciado la trascendencia de las mujeres como principales víctimas del conflicto armado y Antioquia no es la excepción. En las subregiones del departamento, específicamente en el Norte, tanto las zonas urbanas como las rurales, han sido lugares en donde se han perpetrado crímenes de lesa humanidad, muchos de estos, se han cometido por las disputas por el control del territorio al estar ubicado geoestratégicamente y encontrarse en abandono estatal, este es el caso de Yarumal, uno de los municipios que ha tenido un impacto directo en el “deterioro de la convivencia, la seguridad, la democracia, la económica y el medio ambiente” (Madres por la vida, 2019, p. 13).

En este entorno específico, las víctimas se han ido organizando no sólo como una forma de resistencia pacífica contra los embates del conflicto armado, sino también como estrategia para demandar del Estado y de quienes cometieron los crímenes, la reparación integral, el conocimiento de la verdad, que la justicia derrote la impunidad, y los mecanismos que garanticen la no repetición. También, se organizan para exigir un Estado que respete los derechos humanos y asegure la reconstrucción del tejido social, especialmente en lugares en donde la comisión de crímenes de guerra acabó con líderes cívicos, con jóvenes y atropelló la dignidad de las mujeres.

Este es el caso del colectivo *Madres por la Vida*, conformado por un grupo de mujeres víctimas del conflicto, que con elementos como el libro Blanco de Yarumal (2019) han buscado contribuir a la reconstrucción de la memoria colectiva del municipio y también de la subregión, destacando las consecuencias del conflicto armado y las situaciones de desigualdad a las que se ven enfrentadas las mujeres víctimas.

Para este movimiento, su trabajo en red se ha constituido como aspecto medular, logrando articulaciones con la Red Nacional de Iniciativas Ciudadanas por la Paz y contra la Guerra REDEPAZ y con la Asociación de Mujeres Campesinas del municipio de Yarumal, en el propósito de potenciar el trabajo en beneficio de las víctimas y en especial de las mujeres que han sufrido los hechos victimizantes de forma directa o indirecta. *Madres por la Vida* justifica su existencia en la afectación desigual que por razones de su género se ha evidenciado en el conflicto armado.

Una breve revisión de las cifras justifica la existencia de espacios de organización y movilización de las mujeres víctimas para la construcción de paz y para el tejido de nuevas redes de cuidado; por un lado, el Observatorio de Mujeres Colombianas (2018) con cifras de la Unidad de Víctimas, reportaba para 2017 que estas representan el 94% de las víctimas de delitos contra la integridad sexual en el marco del conflicto armado, dando cuenta de la persistencia de un conflicto violento que entiende el cuerpo de estas como territorio en disputa y reivindica su posición como “sujetas negadas a sí mismas”, es decir, que están en función de la atención de otros.

Así, ellas eliminan o aplazan indefinidamente sus deseos, proyecciones y expectativas para cumplir con las prácticas, roles y responsabilidades que se le asignaron cultural y socialmente, negándoles por demás la posibilidad de autoexplorarse, cuidarse, decidir desarrollarse en un proyecto de vida propio y autónomo que no esté ligado al cuidado de otros y la reproducción del sistema y de la cultura.

Por otro lado, desde la academia existen diversos estudios sobre el conflicto armado y las mujeres, las identidades femeninas y el cuidado de sí, pertenecientes a diversas áreas de conocimiento como las ciencias sociales y humanas, las ciencias políticas, las ciencias de la educación y las ciencias de la salud. Estos estudios, que dan cuenta de diferentes realidades vividas por las mujeres y en innumerables contextos, en su mayoría son estudios que han abordado temas como: el rol de las mujeres en el conflicto armado<sup>2</sup>, violencia sexual en el conflicto armado<sup>3</sup>, la mujer como víctima del conflicto armado<sup>4</sup> y algunas que hablan sobre la capacidad resiliente de la mujer en el marco de conflicto armado.

---

<sup>2</sup> Para lo relacionado con rol de las mujeres en el conflicto armado véase a Barros & Rojas-Mateus (2015)

<sup>3</sup> Para lo relacionado con la violencia sexual contra las mujeres en conflicto armado, ver Rodríguez-Escobar & Rodríguez-Escobar (2014)

<sup>4</sup> Para una mirada a la resiliencia de las mujeres víctimas del delito de homicidio en el marco del conflicto revisar a Castillo-Tenorio & Palma-Bernal (2016), a propósito del caso de las mujeres viudas de Tumaco.

Por citar algunos ejemplos, una de las áreas en las que se ha diagnosticado a través de varios estudios la mayor afectación que sufren las mujeres en escenarios de conflicto, es el área de la salud mental. Muestra de ello, son los apuntes que al respecto ha hecho Agudelo (2018), quien señala que “está bien documentado que, en conflictos armados, por ejemplo, los cuerpos de las personas, en especial los de las mujeres, son usados como armas de guerra” (p. 4), lo que en su concepto representa una mayor afectación de las mujeres, en comparación con los hombres, en contextos de conflicto.

Otro ejemplo es un estudio realizado por Casas (2019), quien narra algunos procesos resilientes vividos por mujeres víctimas del conflicto armado del municipio de Yarumal, a través de tres ámbitos relacionados con la resiliencia: la noción de adversidad, la adaptación positiva y los mecanismos individuales y socioculturales que facilitan la adaptación. A partir de estos, identificó cómo las mujeres no han logrado un proceso de resiliencia efectivo que les permita hablar de una reparación integral; sin embargo, resalta cómo en cierta medida estas mujeres lograron adaptarse con la memoria de un hecho violento. Desde este estudio es notable un enfoque individual y psicológico de la realidad de las mujeres.

En el estudio realizado por Rodríguez y Rodríguez (2014) se aborda la violencia sexual hacia las mujeres por parte de los diferentes grupos armados, donde se resalta que además estos abusos también existen para las mujeres excombatientes y desmovilizadas. Bajo estas experiencias es imperante la categoría de dignidad humana, además de otras como: la igualdad, la integridad y como elementos que debieran ser inherentes al ser humano.

En cuanto a las identidades femeninas, Barros y Rojas (2015) investigaron acerca de cómo aún después de vivir en la guerra, las mujeres continúan ejerciendo el cuidado como práctica tradicional, pero este a su vez comienza a ser complementado con otras responsabilidades que responden a la necesidad urgente de sobrevivir, es decir, asumen el trabajo de ser proveedoras para lograr la manutención de ellas y de sus familias. Igualmente, otra práctica que se adscribe como “nueva” es la de ser participantes activas de la sociedad civil y las luchas, desde el cual se posicionan como constructoras de paz.

Asociado a este tema, también se tiene un documental colombiano de Sarmiento (2018), que recoge el testimonio de una mujer excombatiente que desarrolló siete nombres para mujeres diferentes, quienes ejercieron una identidad predominante en el conflicto armado. Así, estas mujeres fueron nombradas combatientes, activistas y lideresas sociales, víctimas, garantes de la

paz conseguida, apoyo a entidades del gobierno, parteras y miembros de equipos médicos, sostenedoras del grupo familiar.

En cuanto al cuidado de sí, se encontró el estudio de Muñoz (2013), que habla del cuidado de sí, aunque enfocado en los hombres. En él se optó por comprender los procesos de configuración del cuidado de sí en la salud masculina, en los discursos de la salud pública colombiana, durante la segunda mitad del siglo XX y su principal recomendación parte de plantear algunas propuestas que puedan contribuir a la realización de políticas en salud bajo una perspectiva incluyente de género.

Todos estos estudios dan cuenta de que las mujeres en el marco del conflicto armado siempre han estado al servicio y cuidado de otros. Son la muestra, además, de que el interés académico ha estado puesto en cómo las mujeres han sido desigualmente afectadas y su cuerpo ha sido instrumentalizado en función de las necesidades de cuidado surgidas por la guerra. Si bien los ejemplos señalados problematizan los efectos directos de la guerra en las mujeres, ellos permiten, a su vez, evidenciar la escasa producción investigativa en relación con el tema de cuidado de sí de ellas dentro del conflicto armado, por lo que demanda, un acercamiento y cuestionamiento al ámbito epistémico del cuidado de sí como categoría de análisis que trasciende la corporalidad y lo estético, y le apuesta más a un modo de vida basado en una ética del buen vivir y del saber vivir.

Es por ello por lo que el cuidado de sí, del otro y del entorno deben ser considerados como una elección personal reflexionada e íntima de las mujeres y niñas, y no como algo predeterminado o destinado a ser; es decir, que debe ser una decisión y no una imposición permeada por el machismo. En esta decisión, la concepción del cuidado de sí mismas debe ser un eje fundamental en la búsqueda de su bienestar físico, corporal, mental y emocional, en la forma en que habitan y comparten el mundo con los otros y lo otro; lo que posteriormente les permitirá potenciar la dignificación de la existencia y la transformación del lugar y el rol que tradicionalmente se les ha asignado a las mujeres en la estructura social.

Con el ánimo de aportar a la dilucidación de las múltiples formas que puede adoptar el cuidado de sí femenino en contextos de conflicto armado, se planteó la pregunta central de esta investigación: **¿Qué representaciones sociales sobre el cuidado de sí, construye un grupo de mujeres víctimas del conflicto armado del municipio de Yarumal?**

Para la búsqueda de respuestas concretas que posibilitaran despejar el objeto de estudio en un tiempo y un espacio social e histórico real, el **Objetivo General** estuvo dirigido a aportar a la comprensión de las representaciones sociales sobre el cuidado de sí, construidas por un grupo de

mujeres víctimas del conflicto armado en el municipio de Yarumal (Antioquia), denominado Madres por la Vida consolidando un marco de referencia para futuras intervenciones sociales. Para ello fue necesario 1. Caracterizar a las mujeres víctimas del conflicto armado pertenecientes al movimiento Madres por la vida, participantes en la investigación. 2. Identificar las prácticas cotidianas que desarrollan estas mujeres para el cuidado de sí. 3. Conocer las concepciones que estas mujeres tienen en relación con el cuidado de sí. 4. Indagar por las motivaciones que estas mujeres tienen para el desarrollo de prácticas de cuidado de sí. Y, por último, generar aportes para la intervención social con mujeres víctimas del conflicto armado en contextos locales y regionales.

En clave de las búsquedas propuestas y, teniendo en cuenta que las mujeres de interés para este estudio son campesinas, habitan un territorio antioqueño denotado como rural, latinoamericano y ampliamente afectado por el conflicto armado colombiano, se analizaron diferentes alternativas teóricas que se configurarían como ángulos de lectura posibles, con base en la evaluación de su potencia, su pertinencia y sus posibilidades de mediación en la aprehensión del objeto de estudio, pero también que conversará con las apuestas de la investigadora. Después de tales análisis, se optó por las perspectivas feministas Decoloniales, cuyos referentes se desarrollan a continuación.

## **1.2.Los anteojos feministas decoloniales**

La presente investigación estuvo basada en un referente teórico, orientado a la comprensión de las mujeres a través de los feminismos Decoloniales y la perspectiva de género. Los feminismos decoloniales buscan romper con los ideales y estereotipos hegemónicos marcados como la mujer blanca, urbana, sumisa, cuidadora y de la vida privada, por medio de la exaltación de las mujeres negras, indígenas, mestizas, campesinas, niñas, adolescentes, adultas mayores, cabezas de familia, solteras, con discapacidad, lesbianas, bisexuales, trans, con autonomía y con poder en la vida pública y un sinnúmero de características más que componen las identidades femeninas. Es de esta manera que, este feminismo visibiliza “la tensión que existe entre la superación del colonialismo y la permanencia de la colonialidad, que todavía regula las identidades de sexo/género, las raciales y políticas en contextos neocoloniales” (Montanaro, 2017, p. 120).

Los feminismos decoloniales no sólo se toman como referente por lo que implica la comprensión de la toma de conciencia que subyace a la organización de las mujeres, sino que además permite entender el papel que ha ocupado el cuidado prodigado por éstas en la construcción

de la sociedad. A ellas se las ha entendido a partir de la instrumentalización de sus cuerpos, primero para llevar a cabo las labores domésticas (mito de la domesticidad) y después para regular su apariencia y su comportamiento (el mito de la belleza). Al respecto, Wolf, citada en Varela (2008), denuncia con vehemencia los efectos que sobre el cuidado propio tiene el mito de la belleza impuesto por el patriarcado:

Lo más importante es que la identidad de las mujeres debe apoyarse en la premisa de la belleza, de modo que las mujeres se mantendrán siempre vulnerables a la aprobación ajena, dejando expuesto a la intemperie ese órgano vital tan sensible que es el amor propio (Varela, 2008, p. 235).

Bajo este panorama de estereotipos y roles sociales, es necesaria la vinculación de **la perspectiva de género** entendida como aquella mirada que problematiza la relación entre hombres y mujeres, a través de la construcción social hegemonizada con base en la dominación masculina y la sujeción femenina (Lamas, 1986).

La perspectiva de género como referente teórico permite reconfigurar las relaciones que históricamente se han dado entre hombres y mujeres, pensar en nuevas identidades y también leer a los sujetos en sus desigualdades de género (Cabral & García, 1999). Así mismo, permite reflexionar en torno a la forma subjetiva como las mujeres cuidan de sí y cómo a partir de ello, comprenden el mundo e interactúan con él.

Los feminismos decoloniales y la perspectiva de género para esta investigación permitieron comprender-entender que las mujeres han construido sus nociones sobre el cuidado de sí bajo unos marcos de referencias social y relaciones de poder que han moldeado su relación con el mundo y con su cuerpo mismo, haciendo que estas se muevan alrededor de los otros y del cuidado de los demás, así mismo, estos referentes teóricos posibilitaron visibilizar una persistente diferencia en los constructos sociales adjudicados al comportamiento de hombres y mujeres.

### **1.3. Perfilando dos caminos conceptuales**

Con el propósito de focalizar y fundamentar las búsquedas que permitieron el desarrollo de esta investigación, pero sobre todo para dar respuesta a la pregunta, se consideró un sistema

categorial flexible y dinámico (ver anexo 1) que se propuso a partir de unos ejes estructurantes, unas categorías de análisis que posibilitaron la lectura profunda del objeto a través de sus componentes. Así como también sus diversos matices, a partir de un cuerpo de subcategorías que contribuyeron a cualificar la comprensión del mismo, partiendo de la complejidad que le es propia. Dicho sistema categorial estuvo guiado desde los feminismos decoloniales y la perspectiva de género permitiendo que la investigación fuese coherente de principio a fin.

Por lo anterior los **ejes estructurantes** que dieron asidero a la comprensión de las representaciones sociales sobre el cuidado de sí, de algunas mujeres víctimas del conflicto armado, pertenecientes al Movimiento Madres por la Vida, del municipio de Yarumal fueron:

En primer lugar, **Las representaciones sociales** referidas a un conjunto de opiniones, ideas, valores, pensamientos, imágenes, creencias y significados que los sujetos adquieren en la medida en la que interactúan con los otros, creando de esta manera objetos a los que se les asignan valores, creencias y estereotipos determinantes en la forma de relacionarse y leer el mundo. Así,

Toda representación social está compuesta de figuras y expresiones socializadas. Es una organización de imágenes y de lenguaje porque recorta y simboliza actos y situaciones que son o se convierten en comunes. Una representación social, habla, muestra, comunica, produce determinados comportamientos. Un conjunto de proposiciones, de reacciones y de evaluaciones referentes a puntos particulares, emitidos en una u otra parte. (Moscovici, 1979, pp. 17-18)

De esta forma, las representaciones sociales, actúan como un aparato teórico que ofrece elementos para conocer la realidad social e intervenirla. Muñoz (2006) plantea que:

[...] las representaciones sociales se caracterizan por ser un saber que permite a los sujetos interpretar y dar sentido a lo que sucede, son una producción de tipo social y movimiento en tanto la visión de la realidad es producida y compartida bajo un referente común, son importantes en la configuración y conformación de la identidad de los grupos. (Jodelet, citada por Muñoz, 2006 p. 23)

Las representaciones sociales destacan la importancia de la influencia social y cultural en la construcción de realidad, así como el papel de las interacciones sociales y la comunicación en su desarrollo, pues actúa como una función esencial en los acuerdos comunes y la toma de decisiones de las sociedades. Además, tienen en cuenta los conceptos compartidos por el grupo social, la temporalidad o atemporalidad de estos de acuerdo a las experiencias compartidas y la nueva información, la dinámica y contexto y las influencias y poderes que se gestan. (Moscovici, 1979)

Como segundo eje se planteó El cuidado de sí femenino como aquel que se gesta desde la relación con el cuerpo, con otros y con el entorno, direccionada a un bienestar integral. Desde los planteamientos de Foucault, el cuidado de sí abarca tres aspectos fundamentales:

En primer lugar, es una actitud con respecto a sí mismo, con respecto a los otros y con respecto al mundo. En segundo lugar, es una manera determinada de atención, de mirada. Preocuparse por sí mismo implica convertir la mirada y llevarla del exterior al interior; implica cierta manera de prestar atención a lo que se piensa, a lo que sucede en el pensamiento. En tercer lugar, la noción de cuidado de sí designa una serie de acciones, acciones que uno ejerce sobre sí mismo, acciones por las cuales uno se hace cargo de sí mismo, se purifica, se transforma y se transfigura. (Garcés & Giraldo, 2013, p. 190)

Estos ejes estructurantes permitieron abarcar las representaciones sociales construidas por las mujeres participantes, de acuerdo con sus relaciones intersubjetivas, de las cuales se ha desprendido esa interpretación de sus cuerpos y la actitud de cuidado que han adoptado tanto para sí como con los otros y las esferas de la vida social, familiar e institucional, teniendo en cuenta el contexto particular del conflicto armado en el que se sumergen las experiencias a desarrollar.

Así mismo se privilegiaron categorías que permitieron entender cómo las representaciones sociales del cuidado de sí se materializan en prácticas cotidianas, en emociones, sentimientos y expresiones verbales y corporales. Estas categorías fueron: Cuerpo, como categoría ha sido teorizada desde diferentes disciplinas y áreas del conocimiento como la medicina, la psicología, la antropología, y la sociología, entre otras; existen definiciones de cuerpo asociadas únicamente a lo físico, a lo biológico, mientras que hay otras que definen el cuerpo a partir de un contexto social,

de las prácticas y relaciones sociales. Giddens, citado en Vergara (2008), tiene una definición de cuerpo en la que se integra tanto lo social como lo físico:

El cuerpo es un objeto en el que todos tenemos el privilegio, o la fatalidad de habitar, la fuente de sensaciones de bienestar y placer, pero también la sede de enfermedad y tensiones... el cuerpo no es solo una entidad física que <poseemos>: es un sistema de acción, un modo de práctica, y su especial implicación en las interacciones de la vida cotidiana es parte esencial del mantenimiento de un sentido coherente de la identidad del yo. (p. 254)

La categoría cuerpo en esta investigación se entendió de manera integral en donde lo físico necesariamente está permeado por lo social y en ese sentido cuerpo físico-social se sitúa como un todo en el mundo social. Así esta definición permitió comprender cómo las mujeres cuidan de sí, asunto que necesariamente pasa por el cuidado del cuerpo lo que a su vez está permeado por la sociedad y la cultura:

**Relaciones de poder:** entendido como el poder que atraviesa la interacción humana y las prácticas sociales. De hecho, es posible comprender el poder como una red de relaciones humanas que configura todas las interacciones humanas, según Foucault, citado en Piedra (2004): “todos estamos a su vez traspassados por las relaciones de poder. Ejercemos poder sobre otros y se ejerce poder sobre nosotros”. (p. 125)

Desde una perspectiva de género, se examinan las relaciones de poder entre los géneros femenino y masculino, que han generado desigualdades entre ellas y ellos. Estas desigualdades se han desarrollado, en gran medida, debido a los mandatos del sistema patriarcal, que otorga privilegios a los hombres en detrimento de las mujeres.

Tales relaciones de poder dotan de un papel preponderante al cuerpo como escenario material y simbólico de la confrontación armada. El cuerpo es el primero de los territorios en disputa y más aún el de las mujeres, que son vejadas con el fin de reafirmar el papel de dominación masculino. El cuerpo de las mujeres, en general, ha sido sometido a un proceso de estereotipado que le impone mandatos como la belleza, la delgadez y la delicadeza. Y en particular, en el contexto de las confrontaciones bélicas el cuerpo de las mujeres es usado como mecanismo de control por parte de los grupos en conflicto para reafirmar su dominio sobre los adversarios, humillarlos o

desmoralizarlos. Así, el cuerpo femenino es objeto de violencia sexual y de género, de diversas formas del esclavismo o de servidumbre y de debilitamiento físico y moral.

Así las cosas, y en tanto el cuerpo es el objeto físico y simbólico al que se aplican las tecnologías de dominación para el ejercicio del poder, se convierte, a su vez, en una de las categorías más relevantes para analizar cómo a través de él, se dan las relaciones de poder en el marco del conflicto armado, al tiempo que para analizar cómo las reivindicaciones de las víctimas comienzan por las prácticas de cuidado de los cuerpos.

Para develar cómo las mujeres cuidan de sí, fue necesario entender cómo se han dado esas relaciones de poder en donde ellas han sido sometidas, precisando una lectura de cómo viven el cuerpo, pues este ha sido un medio para ejercer poder sobre ellas. Así mismo, las relaciones de poder también juegan un papel importante en el ámbito de la política, especialmente en la comprensión del conflicto armado en Colombia, pues estas se han alimentado de las disputas entre el Estado y los grupos armados por el valor geoestratégico de los territorios y el poder social, a través de la violencia sistemática y la violación de los derechos humanos en contra de la sociedad civil. (Salas, 2015)

En este contexto, estas confrontaciones por el poder han afectado de manera sustancial y diferencial a las mujeres, específicamente desde la utilización de sus cuerpos como botines de guerra y de sus prácticas aprendidas como el cuidado para beneficio de los actores armados:

[...] la mujer víctima del conflicto se encuentra expuesta a los siguientes riesgos: el riesgo de violencia sexual, explotación sexual o abuso sexual en el marco del conflicto armado; 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; 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 la mujer es cabeza de familia (Osorio, Ayala & Urbina, 2018, p. 56); aunque aquí es importante puntualizar que no solo han sido actores ilegales quienes han realizado estas vulneraciones, sino también la fuerza pública.

De este modo, las relaciones de poder que atraviesan las situaciones cotidianas de las mujeres permiten conocer la forma en la que estas se han posicionado en el entorno, su papel en las estructuras sociales y las herramientas e insumos que se les ha brindado para comprenderlo.

**Re-existencia:** es una categoría relativamente contemporánea, que plantea desde una mirada decolonial el crear y re-crear otras maneras de existir, de sentir, pensar y actuar en el mundo, rompiendo con los paradigmas hegemónicos en sus diversas manifestaciones del poder, el saber y el ser, esto es, las concepciones que han construido un sujeto blanco y que, de manera sistemática, niega la existencia de lo no-blanco y valora negativamente su presencia. De esta manera, Rivera (2019) expone que:

Esta no existencia requiere de procesos educativos y de sanación comunitaria, a través de procesos que permitan reconstruir una multiplicidad de relatos en los que se pueda existir de nuevo y existir de otra manera distinta al lugar asignado que es valorado negativamente en nuestras sociedades, que se caracterizan por graves conflictos étnicos, raciales y culturales entre blanco/mestizos y no-blancos. En especial, porque esto se relaciona con la dignidad humana. (p.19)

La noción de re-existencia ha sido apropiada ampliamente por movimientos étnicos, culturales y de género que han sido históricamente vulnerados, excluidos y violentados porque se alejan de los discursos de existencia colonial que hasta el día de hoy dominan en las sociedades latinoamericanas, siendo esta una forma de resistencia ante las desigualdades y estructuras dominantes. Igualmente, cabe destacar que en el caso colombiano son estos mismos grupos (indígenas, negros, mujeres, y sexualidades no hegemónicas) los más afectados por el conflicto armado, dado su mayor concentración en zonas rurales. Según la Unidad de Víctimas (2023) en el país hay 9.572.044 víctimas del conflicto armado, de las cuales 4.807.641 son mujeres, 1.229.870 población negra y afrocolombiana, 272.427 población indígena y 6.054 población LGTBIQ+, representando un total del 66% de este registro.

La re-existencia para esta investigación, es entendida entonces como un escenario de reconstrucción y re-creación de las representaciones sociales que se han establecido frente al ser mujer, víctima, el cuidado de sí femenino y las relaciones de poder, reconociendo que cada relato

contiene un estar en el mundo necesario para la reconstrucción del tejido social y la construcción de sociedades plurales y en paz.

#### **1.4.Trascendiendo al hacer decolonial: la metodología**

Debido a la apuesta epistémica y teórica de esta investigación, también fue necesario que se diera un desarraigo de las metodologías que se utilizan tradicionalmente en estudios sociales, pues estas también suelen ser colonizantes y eurocentradas. Por lo anterior, en cuanto al proceso metodológico se planteó un hacer decolonial, entendido como una vocación que configura acciones hacia la descolonización (Ortiz & Arias, 2019), cuestionando el hacer-saber colonia que supone una linealidad en la forma de producir, reproducir y visibilizar conocimientos, lo que mantiene una asimetría en las relaciones de poder.

Desde las acciones del hacer colonial se materializan los saberes y conocimientos plurales desde una posición colectiva y recíproca, como una forma alternativa de “pensar (nos), conocer (nos), reflexionar (nos) sobre las tramas de lo histórico-social en nuestras particularidades comunitarias” (Míguez et al, 2021, p. 368), de este modo, la construcción y tejido del conocimiento es un proceso conjunto que atraviesa a todos los actores para llegar a praxis transformadoras que superan la visión extractivista del conocimiento, en la que los investigadores son saqueadores de saberes y formas de habitar el mundo.

El hacer decolonial entonces, permitió trascender de las discursividades metodológicas tradicionales hacia un campo donde las mujeres del Movimiento Madres por la Vida fueron co-creadoras y co-interpretadoras de sus experiencias y prácticas alrededor del cuidado de sí mismas, reconociendo en los relatos expresiones únicas de su ser-estar en el mundo. Tal como lo nombran Ortiz y Arias (2019) “un conversar afectivo y reflexivo, sin supuestos, sin expectativas, sin a priori, sin condiciones, permitiendo que “el otro” también pregunte y exprese sus emociones, juicios y valoraciones. Es un dialogar respetuoso y solidario, con afecto, entre iguales. (p. 158)

A partir de estos elementos transversales para el hacer decolonial, se esbozaron los momentos de co-creación y se diseñaron las diferentes técnicas que se pensaron a partir de prácticas cotidianas y como apuestas por una experiencia creativa para las mujeres del movimiento *Madres por la Vida*.

En primer lugar, estuvo el momento denominado **trazando bases para forjar conocimientos**, que implicó un acercamiento bibliográfico y contextual al problema de investigación, en conjunto el diseño y fundamentación con la selección de los referentes conceptuales y teóricos, y la selección de las técnicas para emplear en la generación de la información.

En segundo lugar, se planteó el momento llamado **micro universos creando universos**, relacionado con el trabajo de campo para co-construir saberes a partir de la interacción, pero sobre todo en clave de las prácticas cotidianas de las mujeres. Las actividades que se privilegiaron en este momento fueron:

**Sembrar-ser:** una técnica planeada desde los feminismos decoloniales para recoger información a partir de una práctica cotidiana como la siembra, actividad ancestral ejercida por mujeres campesinas. Por medio de ella se generó información sobre la vida de las mujeres, además de profundizar sobre aspectos biológicos, sociales y familiares. Su propósito fue asumir la siembra como pretexto para significar y expresar sus sentimientos y emociones frente las prácticas de cuidado de sí mismas, de los otros y otras y del entorno que habitan. En este espacio la observación y la escucha fueron aspectos claves, puesto que, con las expresiones físicas, verbales y de la emoción suscitada en sus relatos se lograron desentrañar esas representaciones sociales que las mujeres construyen cotidianamente frente al cuidado de sí femenino. (Ver anexo 2)

**El Picnic Entre saberes, sabores y paisajes:** actividad en la que se generó un espacio para el encuentro entre pares, además de que permitió que las mujeres, fuera de sus lugares y rutinas, pudieran compartir y construir conocimiento colectivo frente a sus prácticas de cuidado. Los alimentos, el paisaje y las historias hicieron que las mujeres protagonistas de esta investigación develaran sentimientos, emociones, prácticas del cuidado de sí, con énfasis en las representaciones sociales que tienen sobre su cuerpo. (Ver anexo 3)

Así mismo, en la actividad denominada **Cadeneta, punto, historia** se privilegió una estrategia de tejido manual. Por medio de hilos de colores y palitos de madera las participantes elaboraron “un ojo de dios”. En esta actividad, hicieron memoria y exteriorizaron asuntos en relación con experiencias vividas en el marco del conflicto armado, lo vivido y compartido en el grupo Madres por la vida, recuerdos, sentimientos y prácticas sobre el cuidado de sí, relación con otros grupos, pares, familia, gobierno. Se hizo pertinente no solo en la medida que permitió conocer más sobre la vida de las mujeres sino porque el tejido fue considerado como un medio para recordar

y sanar por parte de las mujeres participantes en la actividad, pues así lo manifestaron en el espacio de diálogo. (ver anexo 4)

**Tejiendo saberes divergentes y convergentes** fue el tercer momento, en este, fue posible registrar, ordenar y sistematizar de manera organizada y coherente toda la información generada mediante la utilización de fichas de contenido. Las fichas permitieron clasificar la información según las categorías, reconocer la cantidad de información con la que se contaba y depurar la misma.

Un cuarto momento fue **co-interpretación del mundo posible** el cual permitió categorizar de manera manual la información, este proceso se hizo a través de matrices de doble entrada y de codificación. La información registrada se comenzó a analizar dando una lectura previa y general a los discursos y testimonios de las mujeres identificando en los mismos las categorías y subcategorías planteadas para entender las representaciones sociales del cuidado de sí pero también, dando lugar a que emergieran nuevas categorías. Luego se hizo una descripción de los principales hallazgos en donde se pudo develar prácticas, experiencias, motivaciones, recuerdos de las mujeres en relación con el cuidado de sí femenino. También fue posible hacer comparaciones entre las categorías y la información que se generó a partir de los diálogos con las mujeres. Posterior a ello, la triangulación se hizo teniendo en cuenta: el referente teórico, los saberes y experiencias de las mujeres y la voz de la investigadora.

Por último y no menos importante se desarrolló el momento a **viva voz** en el cual se convalidó la información y se socializó los resultados de la investigación con las mujeres protagonistas de todo el proceso, con el propósito de reconocer la participación y validez de la información brindada por parte de las mujeres del movimiento *Madres por la Vida*. Este espacio se realizó a través de un taller vivencial, en el que la palabra y la interacción entre todos los actores fueron los protagonistas.

Es preciso mencionar que los momentos citados no se realizaron de manera secuencial puesto que el hacer decolonial privilegia la co-construcción del conocimiento cíclico, en espiral; por lo tanto, permite precisamente la simultaneidad de éstos, es decir, se pueden hacer a la par y a la vez permite volver varias veces sobre el diseño.

### **1.5. En la búsqueda de voces que cuenten y cuentan**

Por otro lado, para lograr que esta investigación fuera un proceso riguroso fue necesario establecer unos criterios de inclusión y de exclusión de las participantes. Por lo tanto, se priorizaron los siguientes criterios de inclusión:

- En relación con la edad, se consideraron participantes mayores de 18 años, esto por la posibilidad de establecer interacciones y diálogos a mayor profundidad sobre los temas de interés para el estudio, también por la posibilidad de que pudieran vincularse activamente, sin que eso generara dilemas éticos para ellas o para la investigadora:
- Las mujeres vinculadas al proceso, aceptaron libre y espontáneamente participar y firmaron el consentimiento informado que respalda su decisión (Ver anexo 5).
- Las mujeres son participantes activas del grupo Madres por la vida, como contexto y escenario específico en el cual se llevó a cabo el estudio.
- Las mujeres partícipes tienen en común el ser víctimas directas e indirectas del conflicto armado.
- Las mujeres son habitantes del área urbana y rural del municipio de Yarumal.
- Se vincularon al proceso aquellas con la disponibilidad de tiempo para participar de los encuentros colectivos o individuales y de las actividades que se programaron para sacar adelante la investigación.

Algunos de los criterios de exclusión y que permitieron delimitar fueron:

- Menores de edad, puesto que para participar en el proceso investigativo implicaba tener permiso de mamá y papá o acudientes, además el hacer investigación con menores de edad implicaba el diseño de instrumentos acordes a su ciclo de vida, nivel de escolaridad etc.
- Que fueran de otros municipios, si bien el grupo Madres por la vida integra a mujeres de otros municipios del Norte, se tornaba complejo el desarrollo de los encuentros por el tema de traslados. Es necesario agregar que esta investigación era

académica, no contaba con recursos económicos, subsidios, ni patrocinios para costear traslados, alimentación, hospedaje y otros gastos de las participantes.

### **1.6.Lo ético**

Además, la investigación estuvo acompañada de un marco ético que orientó las acciones de la investigadora, ya que es un proceso que no sólo constituye la producción de conocimiento, sino el establecimiento de una relación ética con la realidad social que se investiga y con las mujeres. Como lo cita Galeano (2003): “la ética se asume como práctica, como un modo de vida” (Galeano, 2003, p.44). De esta forma la ética permite construir principios que faciliten la comprensión del ser humano en relación consigo mismo, con los otros y con sus contextos específicos. La ética como modo de vida es más que un cúmulo de principios, reglas y códigos; significa una construcción con el otro en donde el valor primordial es el respeto por la naturaleza humana. Por ende, se respeta el principio de confidencialidad y voluntad participativa, anunciando previamente los objetivos y usos académicos de la información.

Al tratarse de una investigación que estuvo orientada por los feminismos decoloniales, desde lo ético se vivieron relaciones horizontales mediadas por la palabra y el rescate de saberes ancestrales. Se reconoció a las mujeres como seres históricos y que, por lo tanto, sus vidas cuentan, sus historias cuentan, sus prácticas cuentan. En general fue un proceso mediado por el respeto, de trabajo colaborativo y sororo.

**Figura 3**  
*Composición fotográfica "protagonistas"*

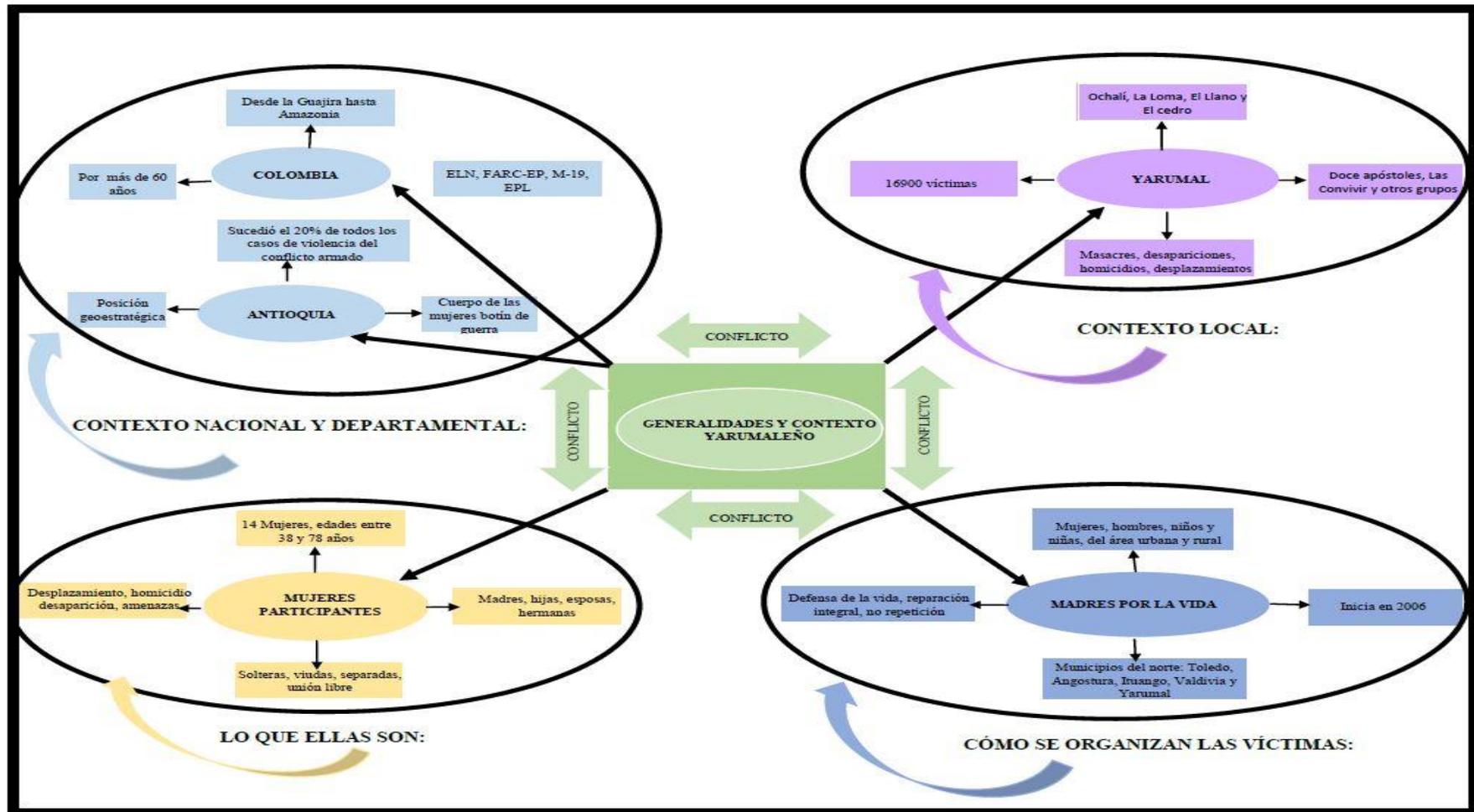


*Nota.* Fotografías: Sthefany Giraldo & Viviana Hoyos, 2023.

## 2. Yarumal: Corredor de conflictos y posibilidades

**Figura 4**

*Mapa conceptual: Yarumal: Corredor de conflictos y posibilidades*



En todos los rincones que componen a Colombia se ha vivido de manera directa o indirecta el conflicto armado interno. Desde el desierto de Punta Gallinas en la Guajira, hasta la quebrada de San Antonio en la Amazonía se han visibilizado las consecuencias, cada vez más negativas, de las acciones de los grupos armados y su lucha por los territorios del país, aun cuando espacios como estos son custodiados por los pueblos ancestrales. (Romero, 2021)<sup>5</sup>

El centro del país no ha estado al margen de este panorama y es que, por ejemplo, Antioquia se ha convertido en uno de los departamentos con mayor influencia dentro del conflicto por tener:

Mayor aporte al producto interno bruto del país, y concentrar actividades industriales, infraestructura eléctrica, oferta de servicios y diversidad de recursos naturales. Igualmente ha sido significativa para los actores armados la posición geográfica de Antioquia, que comunica con el centro del país, la costa Caribe, y el Chocó – Pacífico, puesto que les permite comunicar corredores de movilidad y ubicar fuerza militar en territorios rurales. (Correa & Jaramillo, 2019, p. 4)

En Antioquia, todos los hechos victimizantes estipulados en la Ley 1448 de 2011 han estado presentes según datos del Registro Único de Víctimas. No obstante, el conflicto armado ha ido más allá al tener implicancias como la coerción hacia la participación política, el avance de las economías ilegales y la diseminación de grupos armados en otras redes organizadas delictivas, que por medio de corredores geoestratégicos continúan ganando adeptos, además de deslegitimar el accionar estatal.

El departamento de Antioquia ha sido afectado intensamente por el conflicto interno que ha vivido el país a lo largo de la historia, esto a manos de grupos armados como: guerrillas, paramilitares, y demás grupos al margen de la ley, sin desconocer que también ha sido afectado por crímenes de Estado. Así, este departamento no sólo es reconocido por la violencia sino también por ser uno de los departamentos que presenta más altos índices de inequidad, exclusión y violencia contra las mujeres en el marco del conflicto (Observatorio de asuntos de mujer y género, 2016)<sup>6</sup>.

---

<sup>5</sup> Para profundizar sobre este tema ver el artículo “La defensa de lo ancestral: entre la violencia y el despojo”, publicado por El Heraldo.

<sup>6</sup> Según el Observatorio de Asuntos de Mujer y Género de la Secretaría de las Mujeres de la Gobernación de Antioquia, de las 740.185 acciones armadas registradas hasta 2016 en el Departamento, el 50.9% tuvo como víctimas a mujeres, frente al 48.3% correspondiente a los hombres. Así mismo, de las 1.728.257 víctimas registradas ante la Unidad de

Uno de los corredores más importantes ha sido el que conecta el centro de este departamento con la región de la costa Caribe, cuya vía troncal pasa por municipios como Yarumal, Briceño, Valdivia, Tarazá, Cáceres y Cauca. Casualmente, estos municipios han sido gravemente afectados no solo por las disputas territoriales, sino por la hibridación que han tenido sus dinámicas propias, las cuales han girado en torno a estos grupos armados.

En este sentido, Yarumal es un municipio de Colombia ubicado en el norte de Antioquia, a 123 kilómetros de Medellín. Su clima es frío debido a su elevación sobre el nivel del mar (2353 m) sin embargo, debido a su extensión también se encuentran variaciones de clima cálido y templado lo que permite gran variedad de cultivos agrícolas como maíz, caña, café, fríjol, plátano, yuca, papa y otros cultivos de pan coger; la ganadería, la minería y la industria son otras de las principales actividades económicas. (Alcaldía de Yarumal, 2023)

Su cabecera municipal está conformada por 20 barrios y la zona rural 52 veredas y 7 corregimientos en los cuales hasta el año 2023 habitan 44693 personas siendo 21784 (48.7%) hombres y 22912 (51.3%) mujeres (DNP, 2023)<sup>7</sup>. La ubicación estratégica del municipio en la vía que comunica a Medellín con la costa Atlántica de Colombia lo hace un importante centro comercial y de servicios a nivel regional.

Esta misma ubicación estratégica y la dinámica económica de la región ha hecho que Yarumal sea uno de los territorios del norte de Antioquia con mayor afectación por el conflicto armado ya que hasta la fecha de corte de 31 de enero de 2023 se han reportado 16.845 eventos victimizantes de las cuales 13848 son reconocidas como víctimas de ocurrencia<sup>8</sup>, 12.904 personas han narrado su experiencia como víctimas en el ministerio público, 11.573 habitan en el territorio y 9.695 son sujetos de atención y/o reparación en el marco de la ley 1448 de 2011. (Red Nacional de Información, 2023). Estas cifras se presentan con mayor claridad en la siguiente tabla.

---

Víctimas en Antioquia, hasta el 01 de agosto de 2016, 868.014 son mujeres (50,2%), frente a 846.631 que son hombres (49.0%).

<sup>7</sup> clasificación hombre-mujer de acuerdo con los lineamientos de la entidad

<sup>8</sup> Personas reconocidas como víctimas en el marco de la ley 1448 de 2011

**Tabla 1***Víctimas del conflicto en Yarumal desagregadas por sexo*

SEXO	VÍCTIMAS OCURRENCIA	VÍCTIMAS DECLARACIÓN	VÍCTIMAS UBICACIÓN	SUJETOS DE ATENCIÓN	EVENTOS
<b>Hombre</b>	6844	6142	5338	4328	8210
<b>LGTBI</b>	10	5	6	5	17
<b>Mujer</b>	6994	6757	6229	5362	8618

*Fuente:* Elaboración propia a partir de datos de la Red nacional de Información con fecha de corte martes 31 de enero de 2023.

De las casi 16900 víctimas reportadas en los eventos victimizantes, las mujeres representan más de la mitad de la población que ha padecido guerra de manera directa o indirecta en este territorio, siendo, los delitos más recurrentes para ellas: el desplazamiento forzado (66.3%), el homicidio (19.7%), las amenazas (8.7%), la desaparición forzada (2.5%) la pérdida de bienes e inmuebles (0.5%), sin información (0.5%) y los delitos contra la libertad e integridad sexual (0.3%) (Red Nacional de Información, 2023).

Yarumal, tuvo uno de los mayores impactos del conflicto armado, cuando en medio de la disputa territorial, la extorsión a comerciantes y la llamada “limpieza social” hicieron su aparición en la escena. En efecto, un grupo denominado Los 12 apóstoles y otros grupos de Convivir hicieron frente a las extorsiones practicadas por las guerrillas, mediante prácticas denominadas de limpieza social. Según el movimiento Madres por la vida (2019), entre el registro de los hechos victimizantes presentados en el territorio están los siguientes, con su número de víctimas correspondientes: De desplazamiento forzado (8.800), de homicidio (1.580), de desaparición forzada (220), de secuestro (140), de pérdidas de bienes (57), de atentados terroristas (52), de minas antipersona (43), de lesiones personales (44), contra la libertad sexual (22), de amenazas (12), de reclutamientos (7), y de torturas (3).

La anterior información en relación a los hechos violentos cometidos en contra de la población yarumaleña ha sido registrada por el Movimiento *Madres por la Vida* desde el año 1987 hasta el 2017, en donde han dado cuenta de que algunas de las víctimas han sido los y las

campesinas de veredas como Rosarito y de los corregimientos como Ochalí, La Loma, El Llano y El Cedro<sup>9</sup>, así como también concejales, empresarios, asociaciones de comerciantes, familias, madres, mujeres y particulares de la zona urbana y rural del municipio.

Los principales autores de estos hechos registrados hasta 2017 han sido las FARC-EP (específicamente los frentes 18 y 36), el ELN, las Autodefensas Campesinas “los doce apóstoles”, los grupos paramilitares (Bloque Mineros – Grupo Rodrigo Pérez Álzate), e inclusive la fuerza pública con el Ejército y Policía Nacional (Madres por la Vida, 2019). Por otro lado, dentro de la disputa territorial también han incursionado otros grupos paramilitares como el Clan del Golfo, los “Pachelly”, las Águilas Negras, las Autodefensas Unidas de Colombia (AUC), las Autodefensas Gaitanistas de Colombia (AGC).

Entre las consecuencias que ha dejado consigo el conflicto armado en el territorio yarumaleño, se tienen las siguientes:

El crecimiento de la población vulnerable, especialmente mujeres, niños, niñas, adolescentes, jóvenes y desempleados; desmejoramiento de la calidad de vida, cambio de la estructura familiar, pérdida de valores familiares, sociales, cívicos y culturales; pérdida de liderazgo social y comunitario, marginamiento social y económico, altos costos en la producción y comercialización, desaprovechamiento del potencial humano y económico, práctica de políticas inadecuadas y deficiente ejercicio de participación ciudadana, limitada autonomía de las Mujeres en los espacios de decisión del Estado. (Madres por la vida, 2019, p. 14).

Si bien estas consecuencias constituyen hoy el panorama en el municipio en torno al conflicto armado, también hay otras dinámicas sociales, culturales y económicas que han configurado a Yarumal como un importante centro regional:

El Distrito de Yarumal se constituye en el Norte como la centralidad urbana más importante de la zona, es un relevante centro de desarrollo económico y comercial por la producción cafetera, ganadería de leche y carne, panelera y de transporte de pasajeros y mercancías; es

---

<sup>9</sup> Ochalí, La Loma y El Llano fueron declarados sujetos de reparación colectiva en el marco del proceso de paz con las FARC-EP.

la más extensa y poblada a nivel subregional y con grandes riquezas naturales. (Madres por la vida, 2019, p. 9).

Estas relaciones sociales, económicas, políticas y culturales trascienden la concepción del territorio como espacio homogeneizador del comportamiento, debido a que la diversidad comercial, ambiental y poblacional, brindan herramientas para la construcción del tejido social: “el territorio es un concepto más flexible, no sólo continúa representando el soporte geopolítico de los estados nacionales, sino que dicho concepto constituye una manifestación más versátil del espacio social como reproductor de las acciones de los actores sociales” (Llanos, 2010, p. 213).

En ese sentido, los movimientos y colectivos por la memoria, en tanto son actores sociales, pertenecen a un territorio con historia<sup>10</sup>, que desde su resistencia han desarrollado acciones de resignificación de la guerra y la restauración de la sociedad hacia otras vías de posibilidades, que además estuviesen alineadas hacia los derechos civiles, a fin de garantizar la verdad y la no repetición. Entre estos actores sociales se destaca el papel de las mujeres como principales supervivientes de los hechos victimizantes del conflicto, posicionándolas, así como grandes aliadas de la construcción de paz:

Las mujeres han sido parte esencial del proceso de paz y reconciliación, la gran mayoría eran madres cabeza de familia que habían perdido sus padres, esposos, hijos o hermanos a causa de la desaparición forzada, desplazamiento forzado y asesinatos; además vivían y resistían en medio de un tejido social totalmente destruido. (Duque, 2020, p. 19)

Es así como las mujeres, además de enfrentar las consecuencias de la guerra, deben asumir el peso de la memoria y de la promoción de la paz. Yarumal, como escenario de resignificación de la memoria histórica de las mujeres víctimas del conflicto armado, tiene protagonistas, con nombres propios que se conjugan en el movimiento *Madres por la Vida*, quienes son de distintas

---

<sup>10</sup> Tal es el caso del Movimiento Madres por la Vida, cuya acción está profundamente enmarcada en la pertenencia al territorio de Yarumal y a su historia. Pero existen otros ejemplos, como el caso de la Comunidad de Paz de San José de Apartadó o la Asociación Caminos de Esperanza Madres de la Candelaria, cuya acción está arraigada en las dinámicas y en la historia de un territorio en particular. En general, las organizaciones de víctimas ubican su accionar en una dimensión espacial e histórica específica.

partes del país y confluyeron en este municipio a fin de generar acciones que permitan cumplir el objetivo final de la paz.

Ellas, que han sido madres, esposas, hijas, sobrinas, nietas, abuelas, se han convertido en las portavoces de los entes institucionales y sociales para hacerle frente a las garantías de verdad y no repetición, además de trazar para sí mismas un camino de sanación individual y colectiva, pues sobre sus cuerpos la guerra ha dejado una marca imborrable.

### **2.1. De víctimas a hacedoras de paz: Movimiento Madres por la vida**

Pese al panorama de violencia existente en el municipio de Yarumal, las mujeres víctimas se han ido organizando como un mecanismo, no sólo de resistencia pacífica contra los embates del conflicto armado, sino también como estrategia para demandar del Estado y de quienes cometieron los crímenes, la reparación integral, el conocimiento de la verdad, que la justicia derrote la impunidad, y los lineamientos y acciones que garanticen la no repetición. También, se organizan para exigir un Estado que respete los derechos humanos y asegure la reconstrucción del tejido social, especialmente en lugares en donde la ocurrencia de crímenes de guerra acabó con líderes cívicos, con jóvenes y atropelló la dignidad de las mujeres.

Es entonces por medio de un trabajo articulado, con diversas organizaciones, que las mujeres víctimas se han manifestado en diferentes coyunturas sociales y políticas a nivel local y regional ratificando su papel protagónico en la reconstrucción del territorio y conservación y recuperación de la memoria. De acuerdo con el Libro Blanco de Yarumal (2019), algunos de los principales eventos liderados por las mujeres son:

- La conformación del Movimiento de Mujeres Unidas de Yarumal con el objetivo de liderar la iniciativa “El Voto Ciudadano por la Paz, la Vida y la Libertad”, en el año 1997.
- En noviembre de 2002, se realiza la Asamblea Constituyente de Mujeres por la Paz y se diseña la estrategia “El Norte con mirada de Mujeres constructoras de paz y desarrollo”.
- En el 2004 se conforma la Red de Participación Ciudadana.

- Con la entrada en vigor de la Ley 975 de 2005 o Ley de Justicia y Paz; se inició un trabajo en procura de identificar a las víctimas y la búsqueda de los derechos a la verdad, la justicia y la reparación, en el marco de la Ley de Justicia y Paz a través del “ÁGORA” subregional de Mujeres realizada el 20 de septiembre de 2005.
- En el año 2006 se promueve la campaña “Deletrear la piel” en procura de la verdad, la memoria, la justicia y la reparación con sentido para las mujeres y se asiste al Encuentro Nacional de Mujeres por la Verdad, Justicia y Reparación; en los 10 años de la Ruta Pacífica de Mujeres.
- Entre 2012 y 2015, participación de las mujeres en los Foros Regionales y Nacionales de los Diálogos de Paz, que se realizan en La Habana, Cuba. (p. 10)<sup>11</sup>

Entre las diversas organizaciones sociales del municipio de Yarumal se encuentra el colectivo *Madres por la Vida*, un grupo de mujeres víctimas de la violencia por el conflicto armado colombiano que con aportaciones como el Libro Blanco de Yarumal ha contribuido a la construcción de la paz. Su historia comienza a partir del 2006, año en el cual decidieron organizarse para exigir la verdad sobre los hechos que prometió la justicia transicional con la vigencia de la Ley de Justicia y Paz; todo en compañía de REDEPAZ. Con los años, este grupo extendió su objetivo a la potenciación del trabajo en beneficio de las víctimas y la generación de procesos de reconciliación tanto desde la zona urbana como rural de los municipios. De igual manera este movimiento se ha convertido para las mujeres en un entorno seguro porque pueden ser y estar sin riesgo a ser violentadas o juzgadas, por el contrario, lo que hacen dentro de este movimiento es un mecanismo para el cuidado en tanto desarrollan actividades psicosociales que contribuyen a su bienestar.

## **2.2. Ellas, madres, expositoras de la memoria**

Las mujeres que participaron libre y espontáneamente de esta investigación fueron catorce, ellas son: Serenidad, Amistad, Luchadora, Amabilidad, Espontaneidad, Colaboradora,

---

<sup>11</sup> Para conocer más sobre estas iniciativas véase el Libro Blanco de Yarumal

Tranquilidad, Madre, Reciclaje, Consejera, Alegría, Hacer las cosas bien, Colaboradora y Servir, quienes se nombraron de esta manera porque son palabras que según ellas las identifican.

Las edades de las mujeres se encuentran entre los 38 y 78 años, es decir que en su mayoría son mujeres adultas y adultas mayores<sup>12</sup> que como tal están viviendo una etapa de madurez, con proyectos de vida muy definidos, estables y, además de ello, con capacidad para la toma de decisiones frente a lo que hacen y desean ser.

En cuanto al lugar de procedencia, no todas las mujeres participantes son hijas del municipio de Yarumal, son hijas por adopción en tanto debido a hechos victimizantes como el desplazamiento, el municipio se volvió receptor. En tal sentido muchas de las mujeres son de otros municipios como: Angostura, Valdivia, Ituango y Toledo, y actualmente habitan en la zona urbana del municipio de Yarumal.

En cuanto a las familias de origen, fue posible identificar mediante el diálogo con ellas que provienen de familias nucleares es decir conformadas por papá, mamá e hijos y esa situación ha marcado su trayectoria vital, determinando su forma de ver el mundo en el presente. Al respecto “Madre” una de las participantes manifiesta lo siguiente: “me marcó en la niñez mi familia, por el cuidado de mi papá y de mi abuela” (Madre, comunicación personal, 2022), de este modo, es importante destacar que las familias también han sido lugar determinante para las mujeres aprender el cuidado a otros y otras como se desarrollará más adelante.

En efecto, la mayoría de las mujeres de *Madres por la Vida*, provienen de familias patriarcales en las que estaban bien demarcados los roles de género, reservando para los hombres las tareas relacionadas con la proveeduría de los medios de subsistencia para el hogar, al tiempo que a las mujeres se asignaron las labores domésticas relacionadas con cuidar a los hermanos pequeños, a los hombres que se dedicaban a labores de producción económica, a los ancianos y, en general, a los asuntos de atención del hogar. En ese sentido, para las Mujeres Madres por la Vida, la familia en la cual crecieron constituyó la primera escuela del cuidado y, con base en su entorno familiar, cifraron su proyecto de vida en la tarea de cuidar de otros.

Así mismo manifiestan tener o haber conformado familias nucleares, aunque con el paso del tiempo y como consecuencia del conflicto en muchos casos, esas familias se han ido reconfigurando por la pérdida de algunos de los miembros ya sean esposos o hijos e hijas; “mi familia ha vivido y yo he tenido que pasar por muchas cosas también de la violencia y el

---

<sup>12</sup> Se consideran mujeres adultas a partir de los 29 años y adultas mayores a partir de los 60 años de edad.

derramamiento de sangre por mi hijo, por mi esposo, por mi hermano, por varios de la familia” (Amistad, comunicación personal, 2022)

En otros casos simplemente, los hijos e hijas conforman sus propios hogares y en esa medida las mujeres han ido quedando solas, con sus parejas o con menos integrantes del grupo familiar. Es notable que el conflicto ha cambiado lo que históricamente se ha conocido como una familia nuclear o como el prototipo de familia colonial socialmente aceptada, hoy se pueden reconocer nuevos tipos de familia como las familias homoparentales (aquellas conformadas por dos hombres o por dos mujeres), familias monoparentales (aquella en donde hay un solo progenitor, el padre o la madre y los hijos o hijas a su cargo) familias unipersonales (aquellas en donde no hay un núcleo familiar y sólo consta de una persona), familias multiespecie (aquellas en donde a las mascotas como gatos o perros se les da estatus de familia), y otras.

En cuanto a los roles que viven o desempeñan las mujeres protagonistas en esta investigación se tiene que existen algunos en común como el ser madres, hermanas, esposas. Así mismo se identificaron características de las mujeres asociadas a sus estados civiles que dan cuenta de que algunas de ellas son casadas, otras solteras o separadas, viven en unión libre o son viudas, sobre el estado civil de las mujeres participantes da cuenta la tabla número 2, inserta a continuación:

**Tabla 2**

*Particularidades de las mujeres participantes*

MADRES	
Participantes con hijos	13
Participantes sin hijos	1
ESTADO CIVIL	
Casadas	4
Solteras	4
Viuda	1
Separadas	2
Unión libre	1
No responde	2

Hablar de la trayectoria vital de ellas, necesariamente requiere abordar el nivel de escolaridad de éstas. Se pudo identificar que, de las 14 participantes, 3 realizaron el bachillerato completo, 4 de ellas lograron la primaria completa, 3 estudiaron hasta tercero de primaria, 1 hasta primero de primaria, y 1 no recibió educación institucionalizada. El grado de escolaridad de ellas es variado, sin embargo, no se puede desconocer que no sólo cuentan con conocimientos desde la educación formal, sino también con saberes previos en muchas áreas, artes y oficios, de ahí la importancia de abordar su realidad desde feminismos decoloniales, en tanto permite reconocer y privilegiar estos saberes por encima de los saberes coloniales.

En efecto, las reivindicaciones de las mujeres pertenecientes al movimiento *Madres por la Vida*, no son propiamente las de las mujeres del Norte Global, sino que se enmarcan en las luchas y en las situaciones propias del Sur Global. Ello implica reconocer que los saberes a partir de los cuales las mujeres participantes en este estudio reconstruyen sus dinámicas sociales y comunitarias y se representan a sí mismas, no son propiamente saberes ilustrados en el sentido moderno de la expresión, sino que responden a otras coordenadas epistémicas: los saberes de las mujeres Madres por la Vida, responden a la necesidad vital de afirmar su derecho a existir (Vergés, 2022, p. 24), no sólo como mujeres sino como también como mujeres que no necesariamente se enmarcan en los paradigmas occidentales.

En esa óptica, las mujeres Madres por la Vida, padecen una doble invisibilización: comparten con todas las mujeres la invisibilidad a la que han sido sometidas por los dictados patriarcales, y además se invisibiliza su modo de existir como miembros de comunidades no occidentales. En ese sentido, tienen un doble trabajo de reivindicación, por un lado, deben luchar porque su voz no sea acallada por el hecho de ser mujeres, y por otro deben resistirse a que ello ocurra por no poder demostrar la culminación de la escolaridad requerida por occidente para que su voz sea tenida en cuenta como “experta” o por lo menos “autorizada”.

Es por ello, que la intervención con estas mujeres debe partir de dar un lugar a los saberes que durante su vida (y, a menudo, a merced del dolor de la guerra) han construido por fuera del sistema de educación formal. Esa constatación de que en las Madres por la Vida confluyen otras formas de ser y conocer, aun cuando su nivel de escolaridad formal se podría considerar bajo, implica a su vez apostar por los feminismos decoloniales como el corolario adecuado para entender sus luchas.

Ello implica, también, identificar que el trabajo de cuidado de las Madres por la Vida ha sido representado bajo el arquetipo de “heroínas silenciosas” (Vergés, 2022, p. 102), de forma que en el ámbito político de ese trabajo de cuidado se ha maximizado las figuras masculinas. Permitirle a las mujeres Madres por la Vida pensar de otras formas el cuidado, hasta lograr un compromiso con el cuidado de sí mismas, comporta la necesidad de dar un papel protagónico al cuidado que han ejercido siempre a la vez que resaltar y reconocer sus saberes acerca del cuidado, al tiempo que se les permite identificar las maneras en que ese cuidado ha sido subvalorado (por ejemplo, omitiendo su contabilización en los cálculos de productividad de las economías) por las formas machistas, patriarcales y occidentales de dominación.

Además de lo anterior, existe otro elemento que resaltar en el grupo de mujeres participantes y es que todas comparten y tienen en común los estragos de la guerra que las ha convertido en víctimas. Así, estas mujeres están atravesadas por el dolor, la soledad, la tristeza, las preguntas e incertidumbres a partir de la vivencia de hechos victimizantes como: homicidio, desaparición forzada, desplazamiento, violencia sexual. Las mujeres construyen sus representaciones sociales de estos hechos de muchas maneras así mismo con relación al cuidado de sí.

En este punto, se hace necesario comprender de qué forma se entiende el cuidado de sí, para reconocer las coordenadas desde las cuales se leen las tareas de cuidado de sí mismas por parte de las Mujeres Madres por la Vida. El cuidado de sí hace referencia a una práctica o una serie de prácticas que concretan lo que Foucault (1984) llama “una práctica de sí” o, dicho de otro modo, “un trabajo de sí sobre sí”. Así las cosas, el cuidado de sí trasciende el pensar cómo las Madres por la Vida procuran su subsistencia entendida como las acciones que se despliegan para satisfacer necesidades básicas, tales acciones están más cercanas al concepto de auto cuidado.

El cuidado de sí, en cambio, en la lógica foucaultiana, referirá a la manera en que estas madres se “cultivan a sí mismas” (o cuidan su propio jardín, como diría Voltaire), y despliegan un “trabajo” para desarrollarse como un proyecto propio. En otras palabras, el cuidado de sí refiere a una dimensión más trascendente, que implica el establecimiento de una relación. Se trata, en últimas, de establecer cómo las mujeres que han hecho parte de este estudio establecen una relación consigo mismas a través de sus prácticas (Garcés Giraldo & Giraldo Zuluaga, 2013, p. 188).

En ese sentido, es preciso constatar los datos familiares y los determinantes comunitarios, así como la historia de victimización, de las mujeres Madres por la Vida, para afirmar que su relación con el cuidado ha estado centrada siempre en la relación con los otros. Y que, el cuidado

de sus familias, incluso el cuidado de los otros que como ellas fueron víctimas, determina que haya pasado a un segundo plano la relación vital con ellas mismas, de forma que esta relación simplemente acaece de forma casi irreflexiva. En los siguientes capítulos se pone en evidencia no sólo la situación según la cual las Madres por la Vida se han centrado en el cuidado de otros, sino también cómo el cuidado de sí mismas apenas aparece en su narrativa, pero, además, aparece casi siempre con referencia al cuerpo.

Esta constatación, es básica para reivindicar que el cuidado de sí femenino tiene que ser puesto en la discusión, y tiene que ser visibilizado como un tema en el cual ha de trabajarse con las mujeres víctimas del conflicto armado, toda vez que el cuidado de sí implica por un lado un ejercicio de autoconocimiento y por otro, una apuesta emancipadora. Ello es así, por cuanto cuidar de sí a su vez conlleva una práctica de “autoformación del sujeto” (Foucault, 1984, p. 258), y ello exige la definición de ciertas “prácticas de libertad” por parte de las mujeres que cuidan de sí, como acción consciente.

En el caso de Madres por la Vida, se verá como los espacios de ocio o la aplicación de ciertas técnicas para el descanso (por ejemplo, emplear baños de agua con sal para el cansancio de los pies), se pueden ubicar como micro prácticas del ejercicio de la libertad femenina y al ser actos conscientes de reparación del propio cuerpo son, igualmente, manifestaciones del cuidado de sí.

Empero, el hecho de que las mujeres hayan centrado sus actos de cuidado en los otros no implica que ello sea una negación absoluta del cuidado de sí mismas. En efecto, y según Foucault, citado por Garcés Giraldo & Giraldo Zuluaga (2013, p. 190), el cuidado de sí implica tres aspectos: una actitud con respecto a uno mismo, con respecto a los otros y con respecto al mundo. En ese sentido, el relacionamiento con los otros y con el entorno, también determina la forma de relacionarse con una misma, y así, los actos de cuidado en general forman una manera específica del cuidado de sí.

No obstante, también señalan Garcés Giraldo & Giraldo Zuluaga (2013, p. 190), que el cuidado de sí implica una forma de mirar. Un ir de lo exterior a lo interior, para pensar en sí mismo y prestar atención a los propios pensamientos para luego desplegar acciones tendientes a producir transformaciones no sólo sobre el propio cuerpo sino sobre el ser. El cuidado de sí implica, entonces una reflexión y una acción que las Madres por la Vida deben desplegar sobre sí mismas.

Ahora bien, se trata de hacer conscientes esas manifestaciones de cuidado de sí, para reivindicar el pensarse a sí mismas como un proyecto trascendente. En ese orden de ideas, también

se pondrán en evidencia las representaciones sociales que tienen las Madres por la Vida acerca del cuidado de sí. Y se hace necesario señalar que las representaciones sociales “son un corpus organizado de conocimientos y una de las actividades psíquicas gracias a las cuales los hombres hacen inteligible la realidad física y social, se integran en un grupo o en una relación cotidiana de intercambios” (Moscovici, citado por Piña Osorio y Cuevas Cajiga, 2004, s.f.). De esta manera las representaciones implican no sólo creencias, sino también saberes y conocimientos compartidos con un grupo social a partir del cual se interpreta la realidad y se actúa en ella.

En el caso de las Madres por la vida, se constatará como existen ideas y creencias acerca del cuidado de sí mismas, casi siempre, como ya se dijo, referidas al cuidado corporal. Y se evidenciará cómo se hace necesario construir “un nuevo corpus”, de conocimiento colectivo, que se aproveche de la juntanza lograda a través de una organización que agrega mujeres víctimas del conflicto armado, para que allí se pongan en cuestión todas las narrativas que se han tejido en torno al cuidado de sí mismas, y se favorezca una discusión acerca de la necesidad de hacer reflexiones sobre las acciones que ellas mismas despliegan para transformar y trascender. Se trata de aprovechar el colectivo Madres por la Vida para construir nuevas representaciones acerca del cuidado de sí, entendiéndolo como una dimensión más trascendente que el mero despliegue de acciones de autocuidado.

A partir de lo anterior, a todas estas mujeres las une el hecho de ser víctimas de la violencia, pero también las une su interés por transformar las realidades de sus vidas, de sus familias y de sus territorios, por esto todas se encuentran en un mismo espacio para construir y apoyarse en el proceso de movilización por sus derechos, de reparación integral y de no repetición. Han logrado a partir de historias de dolor, pero sobre todo de valor, re-existir.

Estas son las 14 protagonistas del estudio que acá se presenta. Un grupo heterogéneo, son mujeres reales que comparten experiencias similares en sus diversos viajes de la vida, pero que con sus voces, vivencias y sentires dieron vida a esta bella y sentida experiencia investigativa. En las siguientes líneas se encontrarán los relatos de sus experiencias, prácticas, motivaciones y las distintas formas en las que construyen representaciones sociales sobre el cuidado de sí femenino, esto a partir de la relación con su cuerpo.

**Figura 5**  
*Composición fotográfica "cuidarse"*

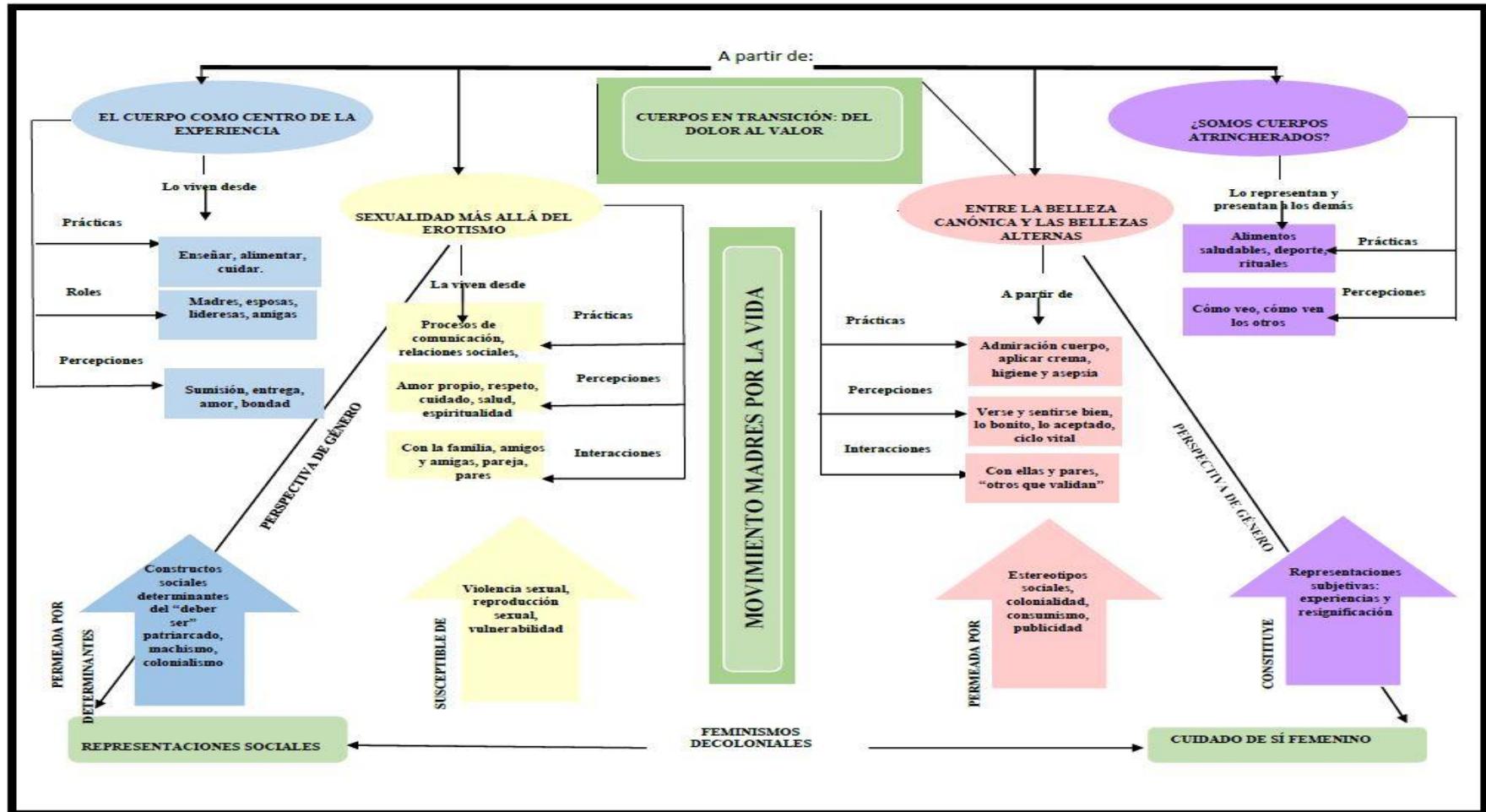


*Nota:* Fotografías: Sthefany Giraldo, 2023

### 3. Cuerpos en transición: del dolor al valor

Figura 6

Mapa conceptual: *Cuerpos en transición: del dolor al valor*



Entre la colonialidad y el patriarcado existe una estrecha vinculación y, estos a su vez, son dispositivos que han sido utilizados para determinar los cuerpos de las mujeres, desde ahí es posible hablar de cuerpos normatizados, determinados, colonizados y hegemonizados. Estas formas de dominación y/o control han coartado las decisiones autónomas de las mujeres con respecto al explorarse, descubrirse, saberse y reconocerse, generando como consecuencia una gran carga de violencia simbólica que sobre sus cuerpos y decisiones se han impuesto desde las lógicas dicotómicas y patriarcales de producción masculina/reproducción femenina y escenarios público masculino /privado femenino.

En la actualidad se ha puesto en debate el concepto de cuerpo de las mujeres partiendo de mostrar las fisuras, los quiebres y las discontinuidades de las normativas patriarcales, desde las que es posible asumir una posición crítica desde la resistencia. Así el cuerpo es más que lo anatómico, más que la masa corporal, más que lo físico; el cuerpo es lenguaje, es el vehículo para interactuar con otros y otras, el cuerpo vive, siente, habita, es el que hace que vivamos y habitemos el mundo. Como se vio, el cuerpo de las mujeres ha de ser entendido como un lugar de control, bien como herramienta o como objeto de cierta apariencia, pero los feminismos, y en particular los feminismos decoloniales han traído de presente que también pueden ser escenarios de resistencia y de transformación, en tanto las reivindicaciones de los cuerpos femeninos han permitido hacer vigentes las reivindicaciones de otros cuerpos dominados (por ejemplo, los cuerpos racializados). Las luchas por resignificar el cuerpo de las mujeres, en clave decolonial, ha permitido una labor que pretende transformar a partir de la recuperación de la utopía y la invención de espacios para la “fuerza creativa” de los sueños (Vergés, 2022, p. 135). En últimas, el debate actual sobre los cuerpos de las mujeres del Sur Global pone de presente que la lucha de las mujeres es la lucha, por la creación y la resistencia, de las y los demás excluidos, segregados y dominados.

La lectura que se hizo de las representaciones sociales sobre el cuidado de sí en y a partir de los cuerpos de las mujeres del movimiento *Madres por la Vida*, fue posible gracias a que el cuerpo se entendió más allá de lo físico, es decir más allá de lo que se conoce como cuerpo biológico y en ese sentido comprende una dimensión que busca la trascendencia, y en esa lógica implica comprender que el cuerpo de las mujeres es corporalidad, corporeidad, sexualidad y estética.

Los cuerpos de las mujeres históricamente han sido instrumentalizados y considerados, objeto del deseo sexual masculino. Tradicionalmente ellas se han asociado a la reproducción y al

consumo, hechos estos que conllevan el borramiento de las féminas como sujetas de deseo y de placer; la influencia judeocristiana ha satanizado el placer de las mujeres, lo tilda de “pecaminoso” y hasta las hace sentirse culpables frente al deseo y al placer, por esta razón es preponderante que el cuidado de sus cuerpos lo determina el pensar en otros, el hacerlo para otros y no para sí mismas. El cuidado de sí femenino entonces, se construye en las relaciones sociales y el principal vehículo es el cuerpo, a través de éste es posible que se den las interacciones y las prácticas, mismas que condicionan las representaciones sociales que las mujeres tienen sobre el cuidado de sí, de los otros y del entorno.

El presente capítulo permite entender y develar las representaciones sociales que tienen las mujeres participantes de la investigación sobre su cuerpo y el cuidado del mismo, se desarrollan a asuntos asociados a cómo lo viven, lo habitan y lo resignifican mediante prácticas de cuidado. En otras palabras, se pretende hacer evidente el protagonismo del cuerpo y sus dimensiones, como centro de la experiencia femenina alrededor del cuidado de sí.

### **3.1.El cuerpo como centro de la experiencia**

La corporalidad, entendida esencialmente como la construcción social de los cuerpos, ha estado cimentada no sólo en la condición física y mental, sino en la experiencia económica, cultural, social y simbólica de las personas, para este caso de las mujeres (Lancheros, 2019). Es así como la corporalidad de ellas se determina por su lugar específico en el mundo y la forma en la que se relaciona con él, sin embargo, la corporalidad se encuentra atravesada por un deber ser y hacer que ha sido concebido de manera idealizada en prototipos específicos y limitantes validados y privilegiados socialmente desde una mirada colonial.

Las representaciones coloniales sobre la corporalidad de las mujeres suelen corresponder a aquellas con posibilidad económica media-alta o alta, cuya visión de la vida esté fundamentada en los ideales católicos y políticos conservadores, de prácticas y aprendizajes asociados casi exclusivamente a la reproducción humana, el cuidado y el trabajo doméstico, y con cargas simbólicas relacionadas con la sumisión, la obediencia, la cordialidad y el afecto (Lugones, 2008). Adicionalmente su corporalidad está ligada a los ideales eurocéntricos que reconoce características físicas y geográficas específicas de los denominados países de primer mundo, esto es ser blanco, urbano y occidental.

La validación de estos constructos coloniales de la corporalidad ha dejado en vulnerabilidad a otros grupos de mujeres que no cumplen con varias o ninguna de las características mencionadas, acrecentando la presión social en relación con el cumplimiento de estos, incluso aún más cuando son mujeres que no están ubicadas dentro de los mandatos hegemónicos, como el ser pobres, negras, indígenas, disidentes sexuales, o campesinas. Desde esa premisa es posible hablar de lo que significa la interseccionalidad y cómo ésta es fundamental en los estudios feministas y decoloniales, pues, permiten comprender que existen y prevalecen estructuras de opresión múltiples y simultáneas. Por lo tanto, una mujer puede verse inmersa en estas estructuras así: ser pobre, negra, campesina, lesbiana; esto hace que sea más vulnerable y sus oportunidades de empoderarse y ser autónoma se vea limitada de manera multidimensional, en tanto cada una de esas condiciones implica una segregación específica e impone cada una diversas barreras de acceso a las mencionadas oportunidades. Con todo, una mujer que está atravesada por diversas estructuras de opresión debe luchar contra todas ellas y no sólo contra la matriz de opresión por sexo o género.

Es así como el feminismo clásico no resulta del todo convincente con respecto a la comprensión de las brechas y problemáticas del género, pues deja por fuera la discusión sobre la historicidad y el contexto particular de las vivencias de las mujeres de otras partes del mundo:

Esta colonialidad ha atravesado también al feminismo, incluso al feminismo hegemónico de América Latina y otros países del Tercer Mundo. Lo que ha generado que las mujeres del tercer mundo sean representadas como objeto y no como sujetos de su propia historia y experiencias particulares (Mohanty, 1985), lo que ha dado lugar a una autorrepresentación discursiva de las feministas del primer mundo que sitúa a las feministas no europeas en el “afuera” y no “a través” de las estructuras sociales, vistas siempre como víctimas y no como agentes de su propia historia con experiencias importantes de resistencias y luchas y teorizaciones. (Curiel, 2009, p. 3)

Aun así, estas estructuras de género colonizadoras siguen estando presentes en las sociedades latinoamericanas, en las cuales se ha determinado como modelo del “deber-ser”, y, a pesar de los feminismos decoloniales que se han ido instaurando como una expresión de las luchas de las mujeres, siguen siendo parte de la cotidianidad y falta aún para cambiar esas realidades de poder y subordinación. Lo anterior se sustenta en el siguiente planteamiento:

El feminismo decolonial, proyecto en movimiento que se construye desde diversos lugares de enunciación, no es ni pretende ser una expresión homogénea. Es la expresión todavía inacabada de las luchas que libran las mujeres negras, mujeres indígenas, mujeres lesbianas y trans, mujeres campesinas y populares en el Sur global contra todas las fuerzas que las oprimen de diferente modo, haciendo uso de su poder insurgente. (Lozano, 2019, p.60)

En el movimiento *Madres por la Vida*, la categoría corporalidad es preconcebida y entendida como un asunto de reproducción, de amor, entrega y cuidado de los otros, lo que evidencia que, desde todas las lógicas, la corporalidad como construcción social del cuerpo sigue estando permeada por la colonialidad, esta afirmación se soporta en el testimonio una de las mujeres participante que manifestó "yo me cuido, yo pues hago todos los medios de cuidarme porque mis hijos me necesitan". (Luchadora, comunicación personal, 2022)

Se comprende que los constructos sobre la corporalidad de las mujeres han sido aprendidos y reproducidos en sintonía con lo que desde los mandatos de género los cuerpos femeninos "deben" hacer, promover y soportar; los cuerpos de las mujeres son "de y para otros", en esa medida, son cuerpos que alimentan, que sanan, que enseñan, que procrean, que maternan..., siendo algo que no ha sido cuestionado ni por el sistema ni por quienes reciben ese cuidado o lo hacen. Siguiendo a Lagarde (1996), podemos afirmar que:

En la cultura patriarcal, la humanidad de las mujeres está fincada en la desocupación del centro del mundo y de la vida, en la expropiación del cuerpo y de la subjetividad, y en su apropiación y subordinación por parte de los hombres y los poderes. (Lagarde, 1996, p. 84)

Así, el cuidado del otro es una forma en la que las mujeres construyen su corporalidad, ya que alrededor de este enfocan esfuerzos económicos, físicos, y sociales independientemente de su voluntad o su conciencia, debido a que las estructuras de género establecen roles "naturales" para las mujeres asociados a su capacidad reproductora y el cuidado de la vida, imprimiendo un vínculo moral que reprocha a las mujeres que se alejan de las labores impuestas por las construcciones de género tradicionales. Esto nos cuenta Servir:

Me tocó trabajar en bares, ayudarle a mujeres de la vida “fácil” pobres, yo tenía un apartamentico y se hacían conmigo, ellas conseguían pa’ la comida y otros días no [...] Luego me tocó servir a un hermanito que le pegaron un tiro y quedó inválido como por 4 años porque le rompieron la médula y quedó inválido, entonces en mi casa yo era la única que lo cuidaba, lo bañaba [...] Pasó eso, ya después me tocó cuidar a mi madre biológica cuando estaba enfermita, que llévela aquí, que aquí que allá, que tiene una cosa, que lo otro. Ya después me tocó, trabajé mucho tiempo en confecciones y en las confecciones hay muchas personas que son muy pobres y pues al fin yo sola, y ganaba una plática entonces les ayudaba mucho a esas señoras que son muy pobres y que tenían muchachitos y así, que el mercadito, que una cosita... (Servir, comunicación personal, 2022)

En este sentido, la corporalidad de las mujeres se representa socialmente como entrega, abnegación, servilismo y belleza, pues es un cuerpo que se ha dispuesto de manera completa al cuidado y servicio de los demás, aunque para ello tenga que renunciar a sus deseos, afectos e intereses. Por ejemplo, una de las mujeres participantes manifestó algunas de sus preferencias por el deporte y resaltó su gusto por el fútbol, además entrelaza en el relato que también tiene gusto por cuidar de las tareas de sus hijos, sin embargo, puntualiza:

Me gusta mucho el deporte, aunque hace mucho tiempo que no lo práctico. Me gusta mucho jugar fútbol. Me gusta estar pendiente de las tareas de los hijos míos, pues, no me gusta invertir el tiempo en bobadas. Yo soy de religión cristiana, me gusta mucho leer la biblia. (Hacer bien las cosas, comunicación personal, 2022)

Estas representaciones construidas frente a los cuerpos femeninos están destinadas a responder a las necesidades y demandas de las estructuras patriarcales que mantienen a las mujeres en una posición de subordinación respecto a los hombres, desdibujando entonces su capacidad de autonomía, autodeterminación y autorreconocimiento, tal como lo indica Posada (2015): “ser cuerpo, para las mujeres, ha significado la medida de la opresión”. (p. 120)

Es cierto que las mujeres al intentar asumir y vivir libremente su corporalidad han encontrado limitantes por los mandatos patriarcales, también es cierto que, desde el feminismo decolonial se han logrado importantes reivindicaciones que suponen la resignificación del cuerpo

como punto de intersección entre lo físico, lo simbólico y lo material (Posada, 2015, p. 111). De esta manera, las mujeres del Movimiento *Madres por la vida* han dotado de significado el cuerpo que habitan y que han puesto a disposición de otros y otras, un cuerpo culturalmente designado para dar vida y cuidar de ella, por esto, hacen un símil con el símbolo que tiene o representa el movimiento el cual es un vientre femenino. Así lo manifiestan ellas en su discurso “[...]representado en el vientre, porque eso es lo que representa a las mujeres y el amor” (Madre, comunicación personal, 2022).

Si bien la mayoría de las mujeres participantes en la investigación son madres, en concordancia con lo anterior este rol trasciende el lugar de cautiverio como es nombrado por Lagarde (2005) que supone el olvido de sí mismas y la pérdida de autonomía, y se resignifica en la medida en que las mujeres dan un nuevo valor a su cuerpo desde el cuidado, desde la participación y desde la juntanza con otras y otros. El ser mujeres, el ser madres, y el ser víctimas del conflicto armado, hace que vivan innumerables experiencias con su cuerpo, y lo resignifiquen también en relación con esos roles y a las formas de nombrarlos. Al respecto una de las mujeres participantes manifiesta que la pérdida de los seres queridos en el marco del conflicto cambia categóricamente la forma de nombrar esos estados que comenzamos a vivir, por ejemplo “si pierdo a mi esposo soy viuda, si pierdo a mi padre soy huérfana, pero si pierdo a un hijo, a quien le di la vida ¿cómo se nombra? No existe una forma para nombrarlo” (Madre, comunicación personal, 2022).

La corporalidad es entonces, un entramado entre las representaciones sociales y las experiencias subjetivas que las mujeres construyen de su cuerpo en relación con los otros y las otras, y que se enriquece en cada contexto y momento histórico, esto desde los feminismos decoloniales exige el reconocimiento de las particularidades, dimensiones y realidades de las mujeres, como ejemplo desde el ser latinas, campesinas y víctimas del conflicto armado, así como las mujeres participantes de esta investigación, quienes construyen y resignifican día a día su corporalidad. Si bien la corporalidad alude a la manera de representar el cuerpo frente a los demás, la corporeidad alude a factores subjetivos del cuerpo, en el siguiente apartado se desarrolla ampliamente esta dimensión.

### 3.2. ¿Somos cuerpos atrincherados?

En palabras de Lancheros (2019): “La corporeidad se cimienta, conforme se adquieren experiencias de vida y se establece una relación armoniosa o conflictiva con su construcción objetiva (corporalidad)” (p.72); La corporeidad tiene una estrecha relación con la idea que se gesta a partir de la vivencia cercana con la figura humana que se habita. Ellas son en tanto han construido y recreado su cuerpo en el espacio, la temporalidad y los hechos que eso conlleva, sin embargo, existen barreras sociales, culturales, económicas que hacen que estas no puedan establecer dichas relaciones. Por esa razón este apartado se titula con la pregunta *¿Somos cuerpos atrincherados?*, pues existen trincheras que las limitan para vivir su cuerpo libremente.

En este contexto, es posible decir que, las integrantes del movimiento *Madres por la Vida*, han establecido una relación de su cuerpo con los hechos violentos, en donde estos últimos han permeado de diversas maneras sus vidas. Los hechos violentos vividos por ellas de alguna manera habitan en sus cuerpos desde las marcas, los recuerdos, las heridas, las pérdidas y no existe una fórmula para separar esta relación, cada una lo vive y asume de maneras diversas.

El indicador de expresión emocional no se limita a la exageración física de dichas emociones para ser creíbles o valoradas; sino que también suelen ser manifestaciones internas difíciles de notar a simple vista. De lo anterior una de las participantes expresa que tiene sensaciones después del hecho victimizante que no se entiende desde lo que conocemos como la razón: “Yo tengo como un estrés, una aburrición que ni yo misma entiendo” (Consejera, comunicación personal, 2022).

Es así como la construcción subjetiva de lo que constituye el concepto de corporeidad no es un proceso lineal, sino que se transforma a partir de las experiencias producidas o decididas, es decir, no es una representación permanente y estable, sino que está sujeta a hechos de la vida que generan una nueva vertiente para concebir el territorio carnal que se habita. Desde la interlocución con las participantes es claro que ellas han ido logrando concebir un concepto de cuerpo desde lo íntimo, desde las vivencias y desde su relación con otros y otras, es un concepto subjetivo del cuerpo bajo el cual los sujetos asumen responsabilidad. Lo que se sustenta en lo siguiente:

En el plano individual la definición genérica de cada quien se vive como realidades, vivencias, intelecciones y emociones particulares. La masculinidad y feminidad en última instancia son experiencias íntimas y profundamente subjetivas. (Martínez, 2007, p. 88)

Es por ello, que la experiencia de conflicto que vivenciaron las mujeres del movimiento *Madres por la Vida* es un punto determinante para el trasiego del cuerpo en términos de corporalidad y corporeidad, en cuanto resignifican el hecho victimizante a partir de una percepción simbólica de estar en el mundo, es decir, la imagen corporal es necesaria pensarla cambiando el lugar de referencia, porque requiere trascender de la figura carnal a un universo senti-pensante situado en contextos cambiantes, y que a su vez se moldea en tanto se relaciona con otros y su entorno.

La apuesta feminista decolonial, por reivindicar una libertad de género, radica en la posibilidad de pensarse otras formas de ser sin la necesidad de cumplir con cánones establecidos, consiste en descubrirse en el camino, en calidad de responder a una manera subjetiva de su cuerpo y de habitarlo; es decir, no establecer una sola versión de lo que es el cuerpo, sino expandir la posibilidad de crearlo y recrearlo, así lo expresa una participante: “[...] Lo mejor de mi cuerpo son mis manos porque son las que me han llevado a superarme, a estudiar, a laborar, a construir [...]” (Servir, comunicación personal, 2022).

En ese sentido, la lucha por la autonomía de los cuerpos tiene que ver con las circunstancias que lo transversalizan y lo significan; más allá de las representaciones gestadas desde las estructuras sociales, importa lo individual y subjetivo, Pedraza lo plantea así:

La tarea de la subjetividad contemporánea impone al sujeto la necesidad de definirse con respecto a sí mismo, al hecho de que saberse es sentirse y en ello quedan comprometidos consciencia, sentido y sensación. El organismo humano es posible por cuanto se relaciona mediante la consciencia consigo mismo y funda allí su yo (Pedraza, 2015, p. 65).

Este devenir de autorreconocimiento denota el proceso consciente de la funcionalidad del cuerpo humano, puesto que ya pasó por un proceso intrínseco de valoración; y así mismo se reconoce el discernimiento de las emociones y sentires propios de cada transcurso subjetivo. Al respecto una de las mujeres del movimiento *Madres por la vida* menciona:

A mí me gusta todo el cuerpo, todo el cuerpo me gusta porque ¿Qué hiciera si no tuviera mis pies? ¿Qué hiciera yo si no tuviera mis manos? ¿Mis ojos? ¿Mi boca? ¿Mi cabeza? Todo, yo tengo que quererlo es todo (Serenidad, comunicación personal, 2022).

El testimonio anterior da pie a exponer escenarios de cuidado de sí que surgen a partir de esa representación consciente de la corporeidad, porque posibilita la creación de dimensiones de desarrollo personal que contribuyen al bienestar y a las actividades cotidianas, sin ser necesariamente correspondientes al deseo de los otros, por ejemplo, para una de ellas ya hay un marco de referencia que ella misma ha moldeado, de acuerdo con sus experiencias y sentires físicos y funcionales, una dimensión del cuidado basada en la salud corporal:

Me levanto a las cinco para tomarme la pastilla para la tiroides, a las 6 me levanto y me tomo la otra pastilla que para lo del hígado, bueno, ya me comienzo a organizar, salgo a las 7 o 7:15 de la casa, me tomo un chocolate. (Reciclaje, comunicación personal, 2022).

Sin embargo, esas representaciones de cuidado se extienden también a dimensiones más constitutivas del ser, como lo menciona Cachorro (2008) “La subjetividad no se basa en evidencias físicas. La subjetividad y sus dimensiones invisibles contenidas en los cuerpos son elementos que no están a la vista” (p. 5). Al ser intangibles, requieren de procesos de conexión y resignificación, que no siempre se presentan de manera inmediata: "A mí en mi cuerpo me duele todo, pero yo primeramente le doy gracias a Dios por la vida, por la salud, por tener aliviado a mis hijos, a mi familia" (Amistad, comunicación personal, 2022).

Estos procesos también provocan una incertidumbre ante la creación de la corporalidad, porque se entiende que se está bien si se está sano físicamente y en disposición para el cuidado de otros, pero no cuando hay sentimientos necesarios de habitar y tramitar. Cuerpo y subjetividad pueden mantener una relación armoniosa o conflictiva; es una relación que inscribe al cuerpo como un lugar referenciado y una subjetividad como hechos de la vida que se construyen sobre distintos lugares de esa figura corporal:

[...] podemos nombrar los órganos internos, tomar muestras de sangre, divisar lunares, tocar la piel. Las dimensiones que escapan a las descripciones son la subjetividad corporal, la sexualidad, los modos de relación que el sujeto tiene con su propio cuerpo y que deviene en subjetividad. La producción de ese saber es relacional y subjetivo, es producto de trayectorias biográficas. (Cachorro, 2008, p.5).

La subjetividad exige interpretaciones de circunstancias externas y que en la medida en que se concibe personalmente se devuelve al medio, mediante manifestaciones corporales, pero que depende de la representación que cada cual le da a la situación o contexto en el que se circunscribe el cuerpo. Así mismo pasa con la sexualidad y la relación social y personal que conlleva; el siguiente apartado está dedicado a esa concepción de la sexualidad y cómo las mujeres del movimiento *Madres por la Vida* la han incluido en su diario vivir.

### **3.3.Sexualidad, más allá del erotismo**

La sexualidad hace parte de la integridad corporal del ser, incluye el sentir, el hacer y el pensar de los sujetos, va más allá de la reproducción humana y del erotismo; su construcción está ligada a las experiencias vividas individual y colectivamente a lo largo de la historia de vida. La sexualidad se compone de aspectos biológicos, relacionales, psicológicos y éticos, haciendo de éste un concepto dinámico y de difícil definición, pues, como lo expone Zamberlin (2010):

[...] Muchas personas creen que la sexualidad es sólo tener relaciones sexuales o que tiene que ver solamente con nuestros genitales. Pero la sexualidad es mucho más que eso, abarca nuestro cuerpo, los sentimientos y las emociones y está muy ligada a nuestra identidad. La sexualidad la vivimos y la sentimos: tiene que ver con la forma de movernos, vestirnos, expresarnos y relacionarnos con los demás. (p.11).

El sexo en su dimensión biológica, ha sido el aspecto más reconocido de la sexualidad, la genitalidad comprende la existencia de órganos reproductores que determinan cierta diferencia entre machos y hembras y se sabe al nacer, es entonces lo hormonal, lo cromosómico y lo anatómico una parte esencial de la sexualidad humana, ya que “somos en medida esencial nuestro

cuerpo, y por tanto nuestro sexo es expresión de nosotros mismos, que nos liga a la evolución de la vida [...]” (Hernández, 2018, p.6).

En ese sentido la sexualidad se configura en un escenario de representaciones sociales trasladadas al cuerpo; basadas en el género y reducidas a la genitalidad. Sin embargo, la sexualidad no refiere solo a lo erótico y reproductivo, sino que también incluye las representaciones simbólicas y subjetivas producto de las experiencias individuales que intervienen en las concepciones que se tienen sobre el cuidado de sí, así lo narra Alegría:

De mi cuerpo me gustan mis pies, las manos y mis ojos. Los pies pa’ caminar, las manos pa’ trabajar y los ojos pa’ ver. [¿Y cómo cuidas de esas partes?] Bueno, mis manos las cuido, me las lavo, bueno mis ojos me echo gólicas, me cuido, y mis pies pasa igual, los dejo protegidos, cuando están cansaditos me los lavo con agua y sal (Alegría, comunicación personal, 2022).

Como se vio, una de las dimensiones del cuidado es la erótica. Pero, en el sentido planteado por Foucault lo erótico no es necesariamente lo genital, sino que tiene relación con lo amoroso que es la cuestión subsiguiente a la familia como escenario donde concurre lo económico (Vignale, 2011), y que a su vez es producto de la dimensión más básica del cuidado que corresponde a lo “dietético”. En tal sentido, lo erótico guarda una relación estrecha con el cuidado de sí, no sólo en tanto tiene que ver con la cuestión del amor hacia sí mismo, sino también con la cuestión del amor por los otros y las otras, en tanto el cuidado de sí mismo implica una “nueva ética de la relación verbal con el otro”.

De nuevo, aparece el cuidado de sí y sus representaciones como una construcción de las creencias, pero sobre todo de los discursos que ocurre no sólo en referencia al propio cuerpo, sino también en el diálogo entre este y el cuerpo de los otros y las otras. Si bien, la sexualidad es una dimensión del cuidado de sí que está más directamente relacionada con lo corporal, implica llevar ese plano de la corporalidad a la pretensión de trascendencia individual y colectiva que el cuidado mismo pretende. En otras palabras, la sexualidad en tanto dimensión del cuidado de sí posibilita entender el propio cuerpo como una “obra”.

De igual forma, el cuerpo se connota de diferentes significados de acuerdo con su participación en las actividades y relaciones humanas pues como lo nombra Zamberlin (2010):

El cuerpo es la casa “más propia” de cada ser humano. Por su intermedio experimentamos sensaciones, emociones y sentimientos. Con el cuerpo nos comunicamos, nos relacionamos con los otros, trabajamos, estudiamos, jugamos, nos divertimos, sentimos dolor, demostramos alegría, tristeza, vergüenza. El cuerpo es algo que nos pueden lastimar y también un medio con el que podemos herir a otros. (p.23)

Sin embargo, el cuerpo no es un territorio neutral, en él se reflejan las prácticas y representaciones simbólicas de las formaciones sociales y las normas de socialización dadas (Barreiro, 2004), estas representaciones culturales y la sociedad misma han adjudicado lo que es el género según sea el genital con el que se nace, determinando los comportamientos y roles a cumplir en el desarrollo social pues “la cultura marca a los sexos con el género y el género marca la percepción de todo lo demás: lo social, lo político, lo religioso, lo cotidiano” (Lamas, 2000, p.4).

Esta división entre los géneros denota normas más estrictas sobre el cuerpo de las mujeres en relación con las que rigen a los hombres, así lo demuestran los relatos de las participantes cuando expresan: “[...]es que los hombres en la calle, en cambio a mí no, era encerrada, me mandaban una cosa o la otra y ellos gozando, no.” (Colaboradora, comunicación personal, 2022).

Las mujeres entonces han estado restringidas en el papel socialmente aceptado y su cuerpo ha estado sujeto a la idea de cuerpo/objeto o cuerpo deseado “El cuerpo de las mujeres debe ser bello y al mismo tiempo fértil; es, sobre todo, un cuerpo para los demás” (Martínez, 2004, p.134), así lo respalda Espontaneidad en su relato:

Mi mamá yo sé que se mantenía pendiente de nosotros, [Cuando decís “nos cuidaban”, ¿cómo las cuidaban?] O sea, nos cuidaban de que no nos fuéramos para lejos y nos decían que no pasáramos por donde veían hombres, pues, porque los hombres eran muy aprovechados [...] (Espontaneidad, comunicación personal, 2022).

La idea del cuerpo de la mujer como un objeto disponible le ha quitado control de su sexualidad, la posibilidad de relacionarse libremente y decidir sobre sí misma, a la vez que se ha

utilizado como territorios de guerra en el que el victimario de violencias sexuales demuestra no su deseo, sino el poder y dominación sobre un cuerpo (Ortiz et al, 2020)

A mí me tenían en una finca, yo estuve en la vereda Las Brisas, La Mina, y yo hice la comida 7 años y allá me amarraban muchas veces y me obligaban a que tenía que estar con ellos sin yo querer, y una cosa y la otra, y fue muy horrible” (Consejera, comunicación personal, 2022).

La disposición violenta del cuerpo de las mujeres y sus libertades es un acto político, por medio del cual se expresa un mensaje de dominación y, de acuerdo con Ortiz et al (2020), se convierte en una herramienta para adquirir poder mediante un castigo moralizador que regula el comportamiento y asegura la obediencia por medio del miedo, el dolor y el despojo:

[...] el violador se considera un moralizador, ya que considera que la mujer es inferior e imperfecta moralmente y él es ese sujeto moral que castiga y saca su vitalidad, le muestra a la sociedad el poder adquirido por medio del dolor que ha causado en aquella mujer, a quien le ha sido arrebatado absolutamente todo en lo que alguna vez pudo creer, muestra su poder a través de todas las mujeres que podrían rodear su círculo social y que ahora viven para tratar de sanar ese dolor con empatía y para vivir con el miedo de que algún día podrían ser ellas quienes estén en esa posición (Ortiz et al, 2020, pp.29-30).

Es entonces el cuerpo de las mujeres uno de los objetos de dominación patriarcal, por medio de este se ha restringido no sólo el aspecto sexual-reproductivo, sino también la forma de relacionamiento con los demás desde una posición de desventaja y la constante recriminación de baja valía en comparación con el hombre y lo masculino, sin embargo, existen diferentes luchas por construir nuevos significados respecto al cuerpo y las relaciones que en él se entablan.

Luchas como las de las mujeres del movimiento *Madres por la Vida* que desde sus experiencias y vivencias se han reconstruido y aportan a las premisas feministas pues, como lo nombra Paredes (2017) “el feminismo viene a ser la lucha de cualquier mujer, en cualquier parte del mundo y en cualquier tiempo de la historia que lucha, se revela y propone ante un patriarcado que la oprime o la pretende oprimir” (Paredes, 2017, p. 3). Estas luchas se enmarcan en el logro

de una autonomía y libre decisión sobre sus cuerpos, además de actitudes de cuidado de sí, a través de las cuales establecen una relación consciente consigo mismas y con las acciones de cuidado que hacen parte de sus expresiones de sexualidad.

### **3.4. Entre la belleza canónica y las bellezas alternas**

La colonialidad permea las relaciones sociales en las que están inmersos hombres y mujeres, detonando en su gran mayoría relaciones de subordinación que afectan a estas últimas. Así mismo, introducen un patrón de poder que afecta todas las dimensiones de la existencia social y por ende de lo femenino tales como la sexualidad, la autoridad, la subjetividad, la autonomía, el trabajo y sobre todo el cuerpo; sin duda alguna, las alternativas a esa colonialidad parten de los sujetos quienes son los llamados a transformar a partir de otras prácticas, de significar y dar sentido a lo propio, a lo subjetivo.

Por lo anterior, la estética se convierte en una categoría importante para comprender las representaciones del cuidado de sí de las integrantes del movimiento *Madres por la vida* y dilucidar apuestas de transformación y prácticas contrahegemónicas de cuidado de sí que realizan, que son poco reconocidas y que cobran sentido al ser compartidas, expresadas, verbalizadas en procesos sociales y comunitarios.

La estética ha estado históricamente relacionada con la belleza; la forma en la que se percibe y se transforma parte de los cánones sociales que se han establecido y reproducido a través de las relaciones interpersonales y la publicidad, es decir, una idea de estética fundamentada en una sola manera de ser mujer. Es así como la subjetividad en la estética juega un papel fundamental, pues es en la medida que se instaura la idea de lo “bello” y “deseado” y lo “feo” e “indeseado” en la mente del sujeto; en este sentido y de acuerdo con Villaroel (2018) “El modelo estandarizado de belleza femenina está asociado con rasgos caucásicos, mientras todo lo que no se ajuste al estándar es considerado feo” (p. 113).

La construcción de una subjetividad femenina en contextos latinoamericanos parte de un feminismo contextualizado en el que los cánones de belleza y el mismo contexto social, económico y cultural en el que las mujeres latinas, negras, indígenas han construido sus identidades de género, marca las formas específicas del cuidado de sí y del cultivar el cuerpo, la belleza, así lo expone Lozano (2019)

El feminismo decolonial problematiza el colonialismo y la colonialidad desde la experiencia de las mujeres que ha implicado “la creación de sujetos, cuerpos, sexualidades y nociones de belleza específicas cruzadas por la raza”; cuestiona “la reproducción del racismo y el clasismo hasta el presente, inclusive dentro del feminismo” (p. 102)

Para Soto (2017) la búsqueda de la belleza se ha enmarcado como un propósito movimiento de la cultura; así, en la contemporaneidad, la belleza ha estado ligada a las tendencias mediáticas esparcidas por los medios de comunicación. A esto se le suma que, tras el posicionamiento del capitalismo, las tendencias de la belleza sean divulgadas, deseadas y consumidas con rapidez, independientemente de las posiciones y clases sociales: “los medios de comunicación de masas son totalmente democráticos, ofrecen un modelo de belleza tanto para aquella a quien la naturaleza la ha dotado ya de gracia aristocrática como para la proletaria de formas opulentas” (Soto, 2017, p. 61).

Dado lo anterior, ellas refieren que mediante sus prácticas de cuidado se acercan a esas formas de belleza preestablecidas, validadas y perpetuadas, además se ubican y reconocen dentro de esos prototipos de bellezas. Al respecto Espontaneidad comentó lo siguiente:

Ay, y me gusta usar cremitas, usar mi maquillaje y todas esas cosas, ya entre más días tengo que usar más bastante polvo porque las arrugas se me tragan el polvo [risas], ya tengo muchas arrugas y la base se me esconde (Espontaneidad, comunicación personal, 2022).

Los estándares y cánones de belleza determinan características frente a lo que estéticamente es bonito, agradable y en ese sentido el concepto de juventud es preponderante en el ideal de belleza, parece ser que tanto hombres como mujeres desearían una "pócima mágica" de la eterna juventud. La juventud es un ciclo vital individual de los seres humanos, sin embargo, es evidente que los discursos y las prácticas de cuidado de las participantes pasan por estos cánones de belleza, pues se ha naturalizado y normalizado al punto que determina las relaciones sociales y, un estar bien o saludable. El cómo te ves o te muestras sigue estando ligado al prototipo de belleza occidental, y en ese sentido el canon de belleza se convierte en una tecnología de control de los cuerpos de las mujeres, en tanto se establece cómo deben aparentar, cuáles son las medidas, los

volúmenes, texturas, edades y aspectos que son aceptables y cuáles son las acciones que se han de poner en marcha tanto en lo individual como en lo colectivo para alcanzar la apariencia mandada. Así, el cuerpo de las mujeres deja de ser su propiedad para cumplir un estándar impuesto externamente.

Pero, el control de los cuerpos de las mujeres, a través de su apariencia, no es la única forma que ha adoptado la subordinación de los cuerpos femeninos. De hecho, en principio, y bajo el paradigma de la domesticidad de las mujeres, se entendió el cuerpo de estas como herramienta, con la que se nacía y que estaba destinada a dos fines útiles: la reproducción y la realización de las tareas domésticas. Cuando las mujeres empezaron a salir de la esfera privada, y a tomar parte de la esfera pública, ya no fue útil el mito de la domesticidad y el control se centró no en la utilidad como herramienta del cuerpo femenino, sino en su forma exterior de verse. El mito de la belleza se mueve, a través de la apariencia del cuerpo femenino, que debe responder a estereotipos específicos, so pena de sufrir efectos adversos que van desde la segregación económica y social (por ejemplo, las dificultades para acceder a ciertos empleos) hasta las afectaciones en la salud, producto de la presión por cumplir con los cánones socialmente aceptados (Gómez, 2020, p. 6).

La persistente búsqueda de la belleza ha permeado las formas particulares de organización social, por lo que las experiencias y percepciones individuales sobre el cuerpo se construyen en consonancia con categorías socialmente establecidas, en este sentido, el modelo hegemónico de lo que se considera bello, presupone lo blanco, terso, limpio y uniforme, y como lo expresa una de las participantes “las reinas no se arrugan ni nada, pero yo estoy arrugadita” (Colaboradora, comunicación personal, 2022); esta concepción separa a las personas del paso del tiempo, de sus vivencias y sentires ya que como lo afirma Pedraza (2004) “la tersura de la piel sólo es posible a costa de las huellas de la vida y el congelamiento de la expresión” ( p.6).

Estos ideales de belleza separan al sujeto de sí mismo, de su corporalidad y de su disfrute, concibiendo el cuerpo como algo indeseado o de necesaria transformación, así lo expresa Consejera: “lo que no me gusta de mi cuerpo es mi estómago y mi boca, tengo una boca muy fea, eso es lo que digo yo, tengo una boca muy fea y se me puso más grande con la operación” (Consejera, comunicación personal, 2022).

Las intervenciones que las mujeres suelen hacer sobre su cuerpo fundamentan su interés en ideales estéticos, no sólo a priorizar cuestiones de salud sino, más bien, a lograr un conformismo

transitorio con las formas estéticas imperantes en el mercado y la publicidad. Sin embargo, la apuesta por representar la estética desde otro lugar de enunciación ha sido promovida por la capacidad de hacer consciente y subjetiva la apropiación de la corporeidad.

En este sentido y de acuerdo con Builes (2012) este cambio de perspectiva permite darle un nuevo significado a la estética, concibiéndola como una forma de vida, en la que el sujeto se reconstruya de manera personal, desde su lugar de enunciación y sus propios criterios de lo que es la belleza, buscando “[...]hacer de la propia vida una obra de arte, una experiencia de belleza, vivida en lo cotidiano y en cada instante, una experiencia de goce de sí” (Builes, 2012, p. 67).

Esta resignificación, brinda la oportunidad a los sujetos de reencontrarse consigo mismos, con sus experiencias y sentires, pero sobre todos desde saberes ancestrales transmitidos de generación en generación, así como una nueva forma de relacionarse con los demás y con el entorno que los rodea, de una manera más gentil y que permita entablar espacios de cuidado y autocuidado por medio de una sana alimentación y de pequeños rituales y como lo expresa una de las mujeres, quererse:

Para yo cuidarme me tomo una aromática, a veces cuando llego de caminar me tomo una aromática o me tomo un juguito ya, pero sin azúcar y ya a veces me hago organizar las uñas de los pies, las de las manos no me gusta porque tengo mucho mucho trabajo, prefiero las uñas despintadas porque en la casa me toca trabajar (Colaboradora, comunicación personal 2022).

En este sentido las acciones realizadas en torno a la estética corresponden a prácticas de cuidado en correspondencia a sentirse bien y estar bien, es decir, el desarrollo de la capacidad para decidir sobre su cuerpo y su salud física, mental y emocional en función de estar conformes con su corporalidad. Por lo que el cuidado de sí trasciende de la actitud a la práctica, concientizada y transversalizada por los contextos en los que surge, por tanto, el cuidado desde la estética: “se asume como un proceso que tiene que lidiar con la complejidad de las historias de vida y sus diversos momentos [...]” (Arango, 2007, p.113).

En este capítulo fue posible presentar sentires y prácticas relacionadas con las representaciones sociales que las mujeres del Movimiento *Madres por la vida* construyen acerca de sus cuerpos, sin dejar pasar la importancia que cobra la sexualidad y la estética en el cuidado de

sí femenino. Indudablemente las representaciones sociales sobre el cuidado de sí pasan por integrar condiciones físicas, psicológicas, emocionales, espirituales y hasta relacionales, que demandan ser resignificadas y exteriorizadas. Las representaciones que crean estas mujeres sobre su cuerpo van desde cómo se conciben, definen y habitan el mundo hasta cómo se muestran y relacionan con los otros y las otras y el mundo. Así mismo, las representaciones sociales que hacen de su cuerpo pasa y va más allá de pensar la corporalidad como concepto de una figura de carne y hueso; la corporeidad como la relación de ese cuerpo con el mundo, la sexualidad como la disociación de lo genital y la estética como el acto de conservar esa representación social de corporalidad ideal.

Por último, los testimonios de las mujeres dejan entrever, que dentro de las referencias sociales sobre el cuidado de sí, este es interpretado y muchas veces se reduce a acciones de cuidado personal o de autocuidado que parten de “tomarse la medicina”, “aplicarse crema en la cara” y de alimentarse sanamente; a pesar de que, el cuidado de sí es un concepto múltiple y multidimensional, es necesario seguir apostándole a cuidado de sí femenino y trascender la mirada colonial la actitud que se asume frente al cuerpo, al ser, hacer y estar en el mundo. Y así es como se da paso al siguiente capítulo que aborda las relaciones de poder y su incidencia en las prácticas de cuidado de sí de las mujeres pertenecientes al Movimiento *Madres por la Vida*.

**Figura 7**  
*Composición fotográfica "compartir"*

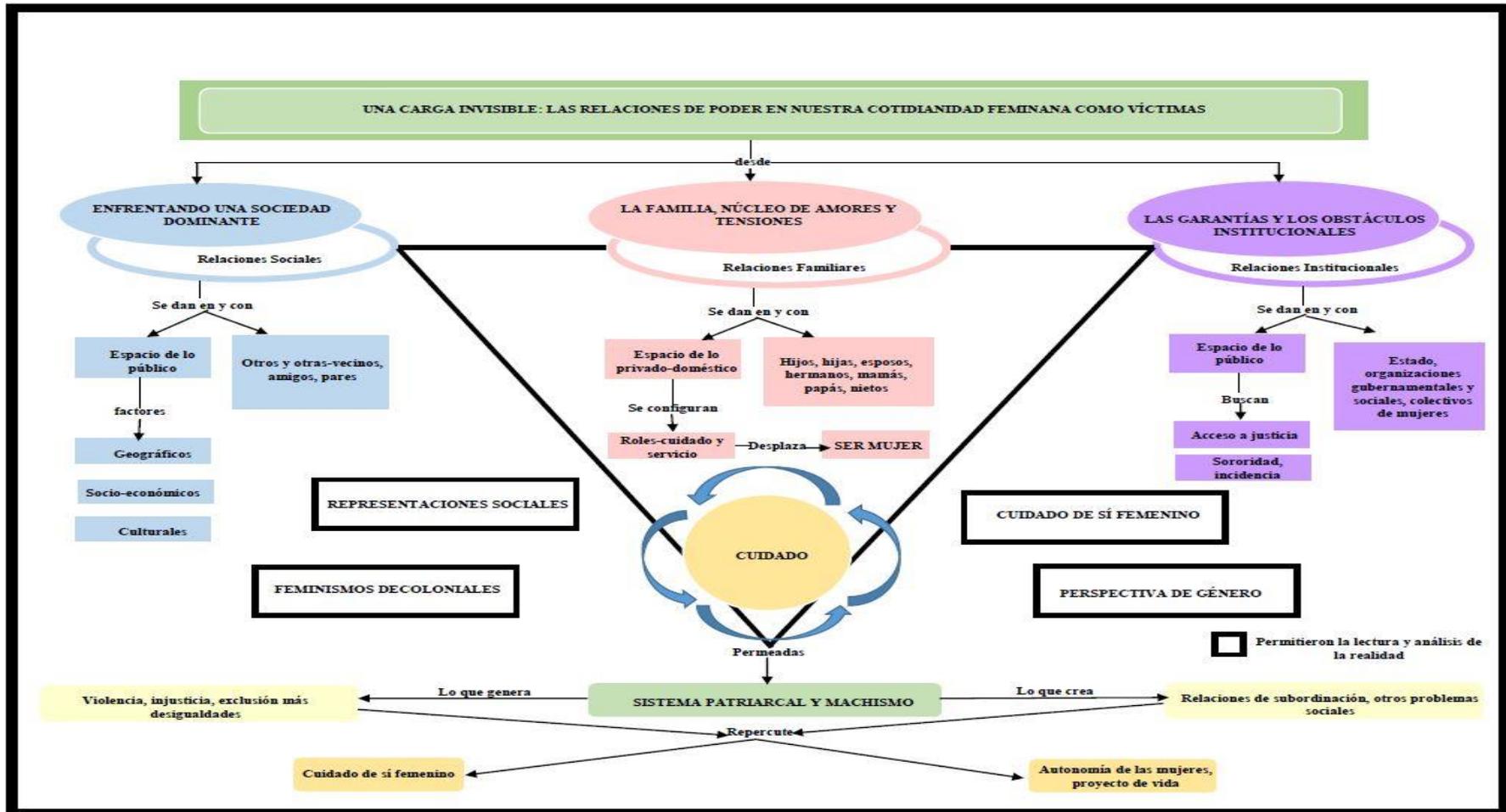


*Nota:* Fotografías: Sthefany Giraldo, 2023.

4. Una carga invisible: las relaciones de poder en nuestra cotidianidad femenina como víctimas.

Figura 8

Mapa conceptual: Una carga invisible: las relaciones de poder en nuestra cotidianidad femenina como víctimas



El poder es concebido como la capacidad de incidir y/o controlar algo o alguien, Ávila-Fuenmayor (2006) lo define como “ser potente para lograr el dominio o posesión de un objeto físico o concreto, o para el desarrollo de tipo moral, política o científica”. (Ávila-Fuenmayor, 2006, p. 216), en este sentido, el poder no es solo uno, no se concentra en una sola persona o institución y conforma un sistema reticulado de poderes que se entrama en las diferentes relaciones sociales como lo político, lo económico y lo cultural.

El poder entonces hace parte de todas las relaciones humanas debido a que se encuentra en los contextos históricos y atraviesa aspectos como el discurso, las normas, los valores, las instituciones, la familia y a su vez la subjetividad del individuo, por lo tanto, el poder está en todo y en todos de manera cotidiana y en muchos casos de manera invisible, pues “ejercemos poder sobre otros y se ejerce poder sobre nosotros” (Piedra 2004, 125).

Las relaciones de poder han creado continuamente la dicotomía dominado-dominador, creando grupos, personas o instituciones poderosas que ejercen dominación y subyugan a quienes consideran inferiores, de acuerdo con Lagarde (2005) “quien ejerce el poder somete e inferioriza, impone hechos, ejerce el control, se arroga el derecho al castigo y a conculcar bienes reales y simbólicos: domina” (Lagarde, 2005, p. 36).

Es en estas dinámicas de dominación en donde históricamente se han visto subyugadas las mujeres, a partir de discursos que las sitúan en condiciones de desigualdad y las sujetan a los mandatos que la estructura patriarcal marca desde el deber ser-hacer, justificados en determinismos biológicos que finalmente responden a construcciones sociohistóricas, así lo enuncia Lagarde (2005):

La condición de las mujeres es histórica en tanto que es diferente a lo natural. Es opuesta a la llamada naturaleza femenina. Es opuesta al conjunto de cualidades y características atribuidas sexualmente a las mujeres que van desde formas de comportamiento, actitudes, capacidades intelectuales y físicas, hasta su lugar en las relaciones económicas y sociales. así como la opresión que las somete -cuyo origen y dialéctica, -según la ideología patriarcal, escapan a la historia y pertenecen, para la mitad de la humanidad, a determinaciones biológicas congénitas. (p.33)

Estas diferencias entre los sexos al enmarcarse bajo un discurso biologicista se ubican como una condición “natural” enmascarando en este concepto la desigualdad en el flujo de poder, y como lo menciona Lamas (2010) “por lo cual no se puede tomar conciencia fácilmente de la relación de dominación que está en la base, y que aparece como consecuencia de un sistema de relaciones independientes de la relación de poder (p.10).

El flujo de poder es entonces transversal a las relaciones sociales, marcan las verdades que se construyen culturalmente y se convierten en determinismos innegables que atraviesan las estructuras y se reproducen en las diversas instituciones sociales, de este modo, la forma en que las mujeres comprenden el cuidado de sí y lo asumen se encuentra atravesada por su posición específica en el entorno, su lugar en las relaciones de poder y la influencia que estas han tenido en sus experiencias individuales y colectivas.

En este sentido, en las siguientes líneas se presenta un análisis sobre los principales hallazgos de las relaciones de poder que atraviesan las realidades de las mujeres del movimiento *Madres por la vida* en los ámbitos sociales, familiares e institucionales. En el desarrollo de este capítulo se describen las relaciones que han logrado establecer con otros y otras y cómo estas han orientado sus representaciones sobre el cuidado de sí.

#### **4.1. Enfrentando una sociedad dominante**

La forma en la que se relacionan las mujeres está determinada por su cultura, su nivel socioeconómico, su ubicación geográfica y sus principios ideológicos; cada uno de estos elementos crean una realidad única para cada mujer, determinando la forma en la que ve el mundo y se relaciona con él, las normas, los valores, los sueños, lo que es y lo que no es. Lagarde (2005) nombra esta particularidad como el *Aleph*, es decir, un punto específico de observación mediado por la realidad que el sujeto conoce, así:

Cada mujer, como particular, única, es síntesis del mundo patriarcal: de sus normas, de sus prohibiciones, de sus deberes, de los mecanismos pedagógicos (sociales, ideológicos, afectivos, intelectuales, políticos) que internalizan en ella su ser mujer, de las instituciones que de manera compulsiva la mantienen en el espacio normativo o que, por el contrario, la colocan fuera. (Lagarde, 2005, p.43)

Las mujeres del movimiento *Madres por la Vida* han manifestado que el cimientamiento de sus relaciones sociales en gran parte es a partir del servicio a otros, mediante oficios y profesiones basadas en el cuidado, las labores domésticas; y en ocasiones actividades de filantropía que no representan para ellas ingresos económicos salvo la satisfacción de hacerlo o “unas gracias” y “un Dios le pague” por parte de quien se beneficia de las actividades de cuidado. Indudablemente las relaciones de poder han hecho que tanto hombres como mujeres se ubiquen en diferentes esferas en el mundo.

Las mujeres se encuentran en el lugar de lo privado con roles propios de cuidado y reproducción, y los hombres en espacios públicos y en actividades de producción. Desde la perspectiva de género y los feminismos decoloniales se ha intentado desnaturalizar y visibilizar estas relaciones asimétricas que ponen a las mujeres en lugares de inferioridad y desventaja. El ejercer roles con relación al cuidado de otros se convirtió en algo natural y llega a un estado incluso de felicidad para ellas. Así se evidencia en el siguiente relato:

Allá en esa vereda, en una finca, yo era la peluquera, era la enfermera, era la modista, era la bibliotecaria, [...]. Me llamaban a hacer una curación de alguien que estaba enfermo, inyecciones [...] yo salía, pero feliz, feliz porque iba a ser sobre la salud de alguien, ¿cierto?, me encantaba mucho y entonces iba y prestaba ese auxilio y, en fin, la gente me preguntaba que cuánto me debían, yo decía que nada porque mi alegría era hacer el bien, esa era mi satisfacción, hacer el bien al que estuviese enfermo" (Luchadora, comunicación personal, 2022)

El servir a otros es una práctica que se aprende y realiza desde edades muy tempranas, así mismo en contextos variados como la escuela, la calle, el trabajo y como no, en contextos de conflicto armado en los que las mujeres también han tenido que realizar actividades de cuidado a sus víctimas como parte del palpitante y necesario sentimiento de supervivencia; en estos contextos se agudizan más esas relaciones asimétricas pues los grupos armados las amenazan y obligan para que estas hagan lo que se les dice frente a lo cual, a ellas solo les resta obedecer, por salvaguardar su vida y la de los suyos.

Los feminismos decoloniales permiten entonces problematizar estas relaciones presentes en la vida de las mujeres, y cómo por motivos de etnia, raza, clase social, género e incluso el ciclo vital son factores que ayudan a aumentar esas desigualdades. Por ejemplo, una de las mujeres participantes narra cómo desde la edad de los 10 años ha estado al cuidado de otros y otras:

[...]a mí a la edad de 10 años me tocó cuidar de mi abuela que tenía cáncer y nadie la cuidaba por el asco, [...] me vine a vivir a la casa de mi madre biológica, tenía 6 hermanitos a mi cargo porque trabajaba, a mí me tocaba “levantar el niño, acueste el niño, lleve el niño a la escuela”, y esa fue mi juventud, servirles a mis hermanitos hasta que estuvieron grandes. [...] hoy en día todo es “Fulanita tal cosa, Fulanita me pasó esto, vení que tal cosa”. En mi familia yo soy la del servicio “háceme este favor, esta vuelta” y quedé como representando a la mamá” (Colaboradora, comunicación personal, 2022).

Así mismo otra mujer narra episodios dolorosos sobre su niñez, etapa en la que no tenía quién cuidara de ella, por el contrario, se dio a la tarea de trabajar a la edad de 6 años, deja además notar cómo las relaciones sociales están mediadas por estereotipos existentes frente a sí con quien me relaciono es “bueno o malo”, “si me conviene o no”. El relato de la mujer participante muestra también cómo desde esa edad ha vivido episodios asociados al conflicto armado al tener que cuidarse de los grupos armados:

A mí me tocó trabajar desde que tenía 6 años, yo no pude estudiar por muchas cosas, muchas cosas que me pasaron y eso me daba mucha tristeza, me da tristeza recordar mi niñez, porque yo no tuve niñez, a pesar de que no tuve niñez, yo siempre me cuidaba, a mí me tocó cuidarme sola y salir sola adelante, me cuidaba bregando a alejarme de las malas compañías, de los grupos armados [...] (Amistad, comunicación personal, 2022).

El ser humano por naturaleza es un ser social, y se es social en la medida en que se interactúa con otros y otras, en ese compartir se crean las relaciones sociales que no deberían de ningún modo caracterizarse por ser desiguales. Las relaciones sociales entre hombres y mujeres representan un ejercicio de poder, asunto que va directamente ligado al sistema patriarcal y que genera a su vez

desigualdad entre los sexos en todas las dimensiones de la vida. Lo anterior se soporta en el siguiente análisis:

[...] cuando se estudia la relación entre hombres y mujeres emergen otros fenómenos y hechos que apuntan hacia una asimetría sexual en el reparto del poder, recursos y reconocimiento. Evidencias que se encuentran tanto «dentro del hogar», en las relaciones familiares y más cercanas (micro nivel), como fuera de él (macro nivel). Con ello, surge no sólo la característica sexuada de la realidad sino la propia desigualdad y discriminación dentro de la sociedad. (Gálvez, 2003, p.144).

Esta desigualdad presente en las relaciones de género se encuentra fundamentada en el carácter residual y marginalizado que se le asigna a lo femenino producto de las relaciones de subordinación que se amparan en el carácter binario que vincula a los hombres por encima de las mujeres e impone esta idea como verdades absolutas que se reproducen en todos los espacios de relación binaria mujer-hombre, reproducción-producción, privado-público (Segato, 2016), y es en este escenario que las mujeres han desplazado el cuidar de sí mismas, el cultivar el cuerpo, la mente, su vida y todo lo que ella engloba.

Las mujeres desde los movimientos y luchas feministas han encontrado diversas maneras de hacer frente a las relaciones sociales desiguales, entre estas es posible mencionar las múltiples formas de organizarse en grupos, movimientos y colectivos feministas los cuales tienen diversos objetivos: alzar sus voces frente al sistema machista, patriarcal, defender y reivindicar sus derechos pero también dar a paso a otro tipo de relaciones sociales sobre todo con otras mujeres, con sus pares, con quienes han vivido la misma discriminación y subordinación a raíz del abuso del poder.

Para las mujeres participantes en esta investigación el movimiento *Madres por la Vida* es uno de los espacios más importantes para ellas después de lo vivido por el conflicto armado, allí pueden relacionarse con otros y otras, aportar, construir, ayudar y sobre todo sanar; este movimiento se convierte en un grupo de apoyo, colaborativo y sororo en tanto la mayoría de sus integrantes son niñas y mujeres. Las mujeres participantes consideran entonces que sus vidas son otras desde que llegaron y hacen parte de este movimiento, así lo expresa una de las mujeres participantes: “[Este grupo qué ha significado?] Ha significado mucho porque yo he tenido

momentos muy difíciles y en medio de todas mis compañeras y de estas capacitaciones yo me he sentido muy bien" (Amistad, comunicación personal, 2022)

En esta misma línea las mujeres participantes han ido identificando dentro del grupo a esas otras mujeres que son sus aliadas, con quienes establecen relaciones de apoyo y sororidad, en el caso del movimiento *Madres por la Vida* existe una mujer que por ser una de las precursoras del grupo es el referente de muchas otras, a ella la consideran más que una amiga y compañera una lideresa y ese rol es reconocido por todas las integrantes del movimiento, lo anterior se sustenta en el testimonio de Colaboradora que dice lo siguiente "para mí ese naranja me representa la armonía y el estar en madres por la vida, gracias a *Madre* también me ha dado mucho apoyo...(Colaboradora, comunicación personal, 2022"

Así pues, las mujeres van tejiendo nuevas relaciones sociales, relaciones otras que se desprenden de la sumisión y pasan a ser más horizontales, los espacios de participación en los que están como el movimiento *Madres por la vida*, el club gerontológico municipal *Huellas de vida*, la mesa ambiental, la mesa de víctimas, se convierten en escenarios de interacción y relaciones sociales basadas en el respeto, la diferencia y la empatía.

Es así, como continúa siendo un desafío social, la inclusión de la perspectiva de género en las relaciones de poder, que parte de la resignificación de lo que refiere ser mujer en una sociedad lacerada por el conflicto armado, en medio del cual el cuerpo femenino ha sido convertido en escudo y, de paso, este hecho ha tenido como consecuencia una la tendencia a la minimización del cuidado de sí. En tal dirección Piedra (2004) afirma que:

El cuerpo ocupa el lugar central desde donde se puede ejercer el poder. Hay muchos aspectos que se le exigen a un cuerpo, desde el ideal físico, hasta la explotación de sus máximas capacidades en busca de una eficacia total (Piedra, 2004, p.128).

En ese sentido el cuerpo no se desliga del contexto en el que se construye, las condiciones de etnia, religión y el nivel socioeconómico determina el lugar que se está permitido ocupar dentro de las relaciones de poder. Las características físicas o sociales que posea un cuerpo le hacen acreedor de un rol social específico, el ser hombre o mujer, blanco o negro, rico o pobre; el objetivo se basa en manipular ese cuerpo a partir de los requerimientos o características de la situación social, lo que se desea tener de él y ponerlo a disposición del otro, antes que de sí mismo.

Así, la forma en la que las mujeres se conciben y se relacionan en el mundo se encuentra atravesada por sus experiencias y características particulares, los procesos de socialización a los que se vieron expuestas y los mandatos morales que las estructuran. Teniendo en cuenta esto, en los entornos familiares también confluyen las relaciones de poder, incidiendo en la construcción de las representaciones sociales que orientan la vida de las mujeres.

#### **4.2.La familia, núcleo de amores y tensiones**

La familia como primer escenario de acercamiento a la sociedad ha marcado la forma en que las mujeres se enfrentan al poder y construyen sus representaciones en torno al cuidado de sí; la enseñanza de normas y valores sitúan a las mujeres como abnegadas servidoras de otro/otros, con cuerpos escindidos de la sexualidad, el placer y el erotismo, evidenciando una marcada relación asimétrica entre lo que se le es exigido a los sexos:

La familia está reglada por normas que vienen de la esfera pública [...], Se (sic) produce la división social y sexual del trabajo = hombre productor de bienes, mujer reproductora social de la especie; el mundo queda dividido en un mundo social y un mundo doméstico (Baeza, 2005, p.36)

Así, mientras los hombres se convierten en figuras de la vida pública, mientras que las mujeres son relegadas a espacios de lo doméstico en donde se les invisibiliza, de esta manera, las actividades que los hombres realizan son importantes independiente de lo que hagan, mientras que las actividades de las mujeres cobran valor en el sentido de que son actividades dirigidas a otros y otras, como lo expone Lagarde (2005) la mujer se perfila como tal en la medida que es con los otros y que los otros la definen:

[Las mujeres] requieren a los otros -los hombres, los hijos, los parientes, la familia, la casa, los compañeros, las amigas, las autoridades, la causa, el trabajo, las instituciones-, y los requieren para ser mujeres de acuerdo con el esquema dominante de feminidad (p.82).

En este gran espectro denominado relaciones de poder, la familia muchas veces se convierte en un espacio en el que se gestan relaciones asimétricas y de subordinación, el padre ejerce control sobre la madre, la madre y el padre sobre los hijos, el hijo mayor sobre el hermano menor y así sucesivamente en todos los contextos. Las relaciones desiguales generan a su vez otros problemas y/o fenómenos que terminan afectando en especial a las mujeres.

Es decir, en la medida en que las mujeres dependen vitalmente de los otros su categoría de mujer va siendo reemplazada por otra, en función del lugar que ocupa en las relaciones, de este modo se convierte en hija en relación con los padres, en esposa en relación con el esposo o cónyuge, madre en función de los hijos, entre otras tipificaciones que desplazan su ser propio, por un ser en medio de la entrega y el cuidado a los otros.

Por ello las relaciones familiares establecidas por las figuras maternas o femeninas, antes y después del conflicto armado se fundamentan en las obligaciones del cuidado del otro, aún en medio de las experiencias de violencia, como es el caso de las mujeres del movimiento Madres por la vida, quienes relatan que cuando las figuras protectoras desaparecen a causa de la guerra o por las condiciones naturales de la vida, ellas asumen ese rol, sin estar preparadas para ello, suelen ser las mujeres-hijas, y mujeres-esposas, esto se ilustra a partir del siguiente testimonio:

Después de que mi mamá y mi papá faltó, a mí me tocó bregar 2 niños, uno de 5 añitos y el otro de 7, y a mí me tocó siempre luchar con ellos pal estudio, pa' una cosa y pa' la otra, pero de ahí ya me casé, tuve mis hijos y siempre yo era pues pa' llevarlos a la escuela, porque la vereda está muy lejos y a mí siempre me llamaban de una parte de una vereda a otra pa' poner inyecciones. Inyecciones yo aprendí a poner, aprendí sola y me llamaban de una parte a otra y a desencajar los bebés de las señoras de parto. (Consejera, comunicación personal, 2022)

En este sentido, Martínez (2007) expone que el mandato de servilismo al que se encuentran obligadas las mujeres las mantienen en una permanente incompletud, dado que “los demás siempre tendrán prioridad sobre ella vehiculizando su ser femenino en la postergación de sí misma, construyendo su identidad en función de esta relación de servidumbre, sometimiento y dominio históricamente dados” (p.89).

Esta identidad de servicio se arraiga, se vuelve cotidiana, y atraviesa a las mujeres, creando lo que Lagarde (2005) llama una dependencia vital, es decir, una dependencia que concibe que la mujer no sobrevive sin las acciones materiales o simbólicas que el/los hombres hacen por ellas, esta se arraiga a todos los aspectos de la vida: lo económico, lo social, lo jurídico, lo ideológico, lo emocional, lo sexual y lo erótico.

Es por medio de esta dependencia que las mujeres se ven sometidas al poder masculino/patriarcal, a los hombres y a sus instituciones, perdiendo valor frente a quienes establecen los valores de tasación y que las consideran como inferiores. De esta forma, la mujer empieza a reproducir de manera inconsciente acciones que la mantienen cautiva en el poder patriarcal, pues como lo expresa Lagarde (2005) “La verdadera custodia del poder patriarcal sobre la mujer es la que realiza la mujer consigo misma: se mueve siempre en el mundo del deber, de la compulsión, en ella no prevalece el querer ni la posibilidad de decidir. (Lagarde, 2005, p. 162).

De este modo, la mujer se desliga de sí misma y de su cuidado, desplazando sus necesidades, emociones y proyecciones a un segundo plano y Comins (2015) destaca que, en este sentido, las mujeres se relacionan desde una ética del cuidado, esto es una perspectiva práctica que direcciona su estar en el mundo. Esta ética se caracteriza por una alta importancia de la relación con las personas, la emotividad y la implicación personal con los otros, adquiriendo un sentido de responsabilidad y obligación, características socialmente atribuidas a las mujeres y que responden a la división sexual del trabajo ya que “debido a las estructuras sociales existentes la gran parte del trabajo real de cuidados, en hogares e instituciones, se realiza por mujeres y es un trabajo no reconocido, gratuito o mal pagado” (p. 162).

Es preciso advertir que esta ética del cuidado que, como se dijo, direcciona el estar de las mujeres en el mundo, implica una naturalización de su presencia, su acción y su agencia en lógica del cuidado de otros. Ello, implica que a las mujeres se les asigna un estereotipo, según el cual lo propiamente femenino es el cuidado de los otros, en oposición a lo propiamente masculino que es la dirección de otros y la proveeduría económica. Desde esa óptica es posible entender a la ética del cuidado como un estereotipo que responde a las lógicas del patriarcado y que es impuesto en todos los lugares y momentos de la historia como la forma “natural” de existir de las relaciones entre hombres y mujeres. Esta ética del cuidado reproduce en todos los momentos y lugares la manera occidental de jerarquizar las relaciones entre lo masculino y lo femenino.

Estas determinaciones que sitúan a las mujeres como las cuidadoras dispuestas al servicio de otros y cuyos cuerpos no se pertenecen sino que se constituyen en función de los otros se vuelven cotidianas, se transforman en parte del deseo de la mujer, y se torna dentro de los relatos como aspectos de realización dentro de las experiencias, así lo narra una de las participantes: “A las 10 de la mañana está ya [colaboradora] organizadita, bañadita y se va para donde el hijo porque o sino vengo donde el hijo no soy capaz de nada, soy como pesada [...]” (Colaboradora, comunicación personal, 2022).

Las mujeres en los contextos familiares establecen relaciones con los hijos, esposos, hermanos y padres desde el cuidado y el servicio, su cuerpo y vida se ponen a disposición de las demandas y necesidades de los demás. En las relaciones de poder siempre existe un oprimido y un opresor, sin embargo, en ese basto y complejo escenario reside un enorme potencial para las mujeres empoderarse, desde esos pequeños escenarios de la vida y del mundo las mujeres descubren y despliegan su fuerza en favor de sí mismas. Según la antropóloga Lagarde (2005) “[...]bajo la dominación, los oprimidos son poderosos porque tienen aquello de lo cual carece, a la vez que necesita, quien tiene atributos considerados esencia del poder” (Lagarde, 2005, p. 199)

Es decir, las mujeres se han visto abocadas a una dependencia vital hacia la figura masculina desarrollando la imagen del ser entregado y comprensivo cuyo sacrificio ha cimentado la sociedad, y su existencia adquiere valor sólo cuando se relaciona con las y los otros, pero a su vez, los sistemas que se fundamentan en la relación de dominación de género dependen del aspecto productivo que estas aportan, es aquí en donde pese a las dinámicas de dominación en las que se encuentran adscritas, ellas adquieren poder para intercambiar y negociar con los hombres y con otras mujeres en la sociedad. De esta forma, logran posicionarse dentro de los espacios sociales como sujetos poderosos, que desde el saber y el hacer reivindican su papel en el mundo y luchan de manera específica para la transformación de las representaciones sociales tradicionales del cuidado de sí, según las cuales el cuidado es una tarea que les pertenece, además de que es una tarea de menor valor que las que se le han asignado históricamente a los hombres.

Es al reconocer ese poder que pueden hacerse conscientes de sus cuerpos y se les permite entablar una relación con él, asumiendo actitudes que les permita ubicarse a sí mismas en las relaciones de poder y en el entorno que habitan.

### **4.3. Las garantías y obstáculos institucionales**

Las instituciones son las encargadas de regular y contener las intencionalidades colectivas materializadas en normas, valores y proyectos de sociedad, en palabras de Hudgson, (2011). "Podemos definir las instituciones como sistemas de reglas sociales establecidas y extendidas que estructuran las interacciones sociales" (p. 23). Estas reglas, normas e identidades sociales que se consolidan en las figuras de instituciones, son mecanismos de poder que establecen y median las posibilidades de acción para todos los actores en la vida en sociedad.

Es así como en las instituciones se configuran las relaciones de poder, la posibilidad o imposibilidad de actuar e incidir sobre el contexto en el que los sujetos están insertos y posiciona de este modo al poderoso y al impotente:

Podría decirse que las instituciones (in)habilitan en la medida en que permiten o impiden el despliegue de poder de los agentes y (in)capacitan en cuanto otorgan/limitan recursos que hacen variable la magnitud de los efectos del poder (López, 2015, p.10)

Son entonces las instituciones estructuras que contienen las voluntades colectivas, pues su existencia se debe al reconocimiento conjunto de los agentes sociales, de esta manera, son también generadoras y reproductoras de relaciones de dominación que sitúan a diferentes grupos poblacionales como inferiores o menos valiosos en posiciones de desigualdad y exclusión, grupos que no corresponden con las representaciones sociales coloniales. Las mujeres específicamente han estado históricamente bajo la dominación de la sociedad patriarcal y quienes reconocen sus mandatos como parte del orden natural de las cosas. Así lo expone Bourdieu (1998):

Cuando los dominados aplican a lo que les domina unos esquemas que son el producto de la dominación, o, en otras palabras, cuando sus pensamientos y sus percepciones están estructurados de acuerdo con las propias estructuras de la relación de dominación que se les ha impuesto, sus actos de conocimiento son, inevitablemente, unos actos de reconocimiento, de sumisión. (p.14)

Las mujeres como grupo poblacional considerado, en la lógica del patriarcado, como vulnerable y las instituciones como entes reguladores se relacionan de manera permanente y constante en diferentes esferas de la vida: desde la cotidianidad, con instituciones como la familia y la escuela, y desde las particularidades del contexto, a través de la atención y acceso a diferentes servicios y derechos, así como las formas de agrupación política o social que se insertan en los espacios públicos.

En este sentido, las mujeres del movimiento *Madres por la vida* reconocen sus relaciones con la institucionalidad teniendo presente sus experiencias desde el contexto del conflicto armado y en sus trayectorias de la vida, de este modo, instituciones como el club gerontológico municipal-Club Huellas de vida, las agrupaciones civiles a las que se han unido en sus diferentes contextos de participación, entidades prestadoras de servicios de salud y entidades estatales como el ejército y los gobiernos locales y regionales intervienen en sus espacios cotidianos y del cuidado. Las mujeres al reconocer estas instituciones y establecer relaciones con las mismas también desarrollan estrategias para la incidencia en el territorio, para el bienestar de ellas, sus familias y pares.

Entre esas instituciones se identifica el club gerontológico municipal *Huellas de vida*, como aquel espacio comunitario que posibilita la interacción de personas mayores; y que las mujeres del movimiento han reconocido también como un entorno de encuentro y creación, que les permite asumir actitudes de cuidado de sí mismas y de otros, una de las mujeres participantes es miembro activa de este club y relata lo siguiente: "Huellas de Vida fue una terapia para mí porque yo vivía [...] con mucho rencor, a mí me provocaba hasta matar" (Colaboradora, comunicación personal, 2022).

Así mismo, cuentan con otro espacio de relación institucional, en donde se pueden establecer relaciones más horizontales mediadas por el respeto, pero sobre por todo por la solidaridad y la comprensión, con mujeres que comparten vivencias y sentires desde su condición de víctimas del conflicto armado y es el movimiento *Madres por la Vida*, que también desde su experiencia de juntanza les ha significado un proceso de reconstrucción interna, contribuyendo como medio para el cuidado emocional:

[...]el fin de madres por la vida es como sobresalir sobre los grupos usados por la violencia, los grupos como los desplazamientos y que las escuchen, que no son las madres que no se mueven de la casa, sino que participan en todo, hacer emprendimientos, y ser escuchadas

por el gobierno, es una cosa muy linda. Para mí es muy lindo participar con ellas (Servir, comunicación personal, 2022).

Las organizaciones sociales en las que participan las mujeres, tales como el movimiento *Madres por la Vida*, se convierten en una alternativa para tramitar muchos de los problemas que viven, ya que a través de ellas consideran que pueden ser escuchadas, apoyadas y acompañadas, así, las organizaciones toman fuerza en tanto son el mecanismo de interlocución con el Estado. Adicionalmente, estas se convierten en escenarios que dinamizan su vida por medio de procesos de formación, de investigación, de apoyo, de atención psicosocial, y de proyectos que contribuyen al logro de su autonomía económica, tal es el caso del fortalecimiento a emprendimientos.

Sin embargo, algunas participantes hacen alusión a otras instituciones, enunciando que estas han sido epicentro de dolor y pérdida y, por ello, perciben que no dan respuesta a sus principios constitutivos, debido a que no representan para ellas bienestar y protección. Así lo manifiesta una de las mujeres, cuando enuncia:

A mí algo que me ha marcado la vida [...] fue la muerte de mi hermano que seguía de mí, a él lo mataron en el ejército y pues, él para mí fue como un hijo, porque yo siempre fui la que lo cuidé, la que todo, y eso para mí parecía imposible, y es algo que a mí me ha marcado toda la vida [se le quiebra la voz al hablar sobre este tema]. (Hacer bien las cosas, comunicación personal, 2022).

De igual forma, las instituciones materializadas en las instancias gubernamentales se han convertido para estas mujeres en espacios de lucha por la igualdad y reivindicación de sus derechos vulnerados. Estas relaciones institucionales se fundamentan en un reclamo por el equilibrio de oportunidades con respecto a los hombres, en el acceso a los escenarios de participación y toma de decisiones. En este sentido, la participación femenina en estos escenarios no se limita a hacer presencia pasiva y al diligenciamiento de registros asistenciales, sino que trasciende a la fuerza de la palabra reparadora. Su búsqueda va más allá de entablar una relación paternalista y asistencial, pues aboga por una reparación integral, que resignifique su papel de víctimas, transitando así a una posición en la que se conviertan en actrices de construcción y transformación del tejido social:

Se supone que es una indemnización, se supone que es algo, es decir, el apoyo no es tanto para lo que merecemos, no somos cualquier cosa, el hecho de decir eres víctima del conflicto es decir para nosotras y para las personas que nos deben colaborar, pero aquí la alcaldía pienso yo que asume un poquito y ya dejemos por el momento, callados (Hacer bien las cosas, comunicación personal, 2022).

En este testimonio, se denota que las medidas que se han tomado hasta ahora por parte de la institucionalidad no son suficientes para resignificar el hecho victimizante que ha incidido en la postergación de su proyecto de vida. Bajo este panorama, la deslegitimación de las instituciones estatales responsables de su reparación integral como víctimas del conflicto armado, se evidencia en narraciones-como esta: "[¿cree en la paz?] Paz no hay, y ¿cuándo se van a poner de acuerdo como 10 grupos de vándalos y malos que hay? [...] Cuando nos muramos vamos a tener paz, a mí no me metan ese cuento" (Serenidad, comunicación personal, 2022).

Lo anterior, deja ver cómo las entidades encargadas de atender integralmente a las mujeres pierden toda credibilidad en tanto carecen de protocolos para la atención a las víctimas y en especial cuando son mujeres. Las entidades gubernamentales responsables de garantizar los derechos de los y las ciudadanas no están transversalizados por los asuntos de género, no hacen trazabilidad, ni menos dan continuidad o hacen seguimiento a los procesos. Las instituciones están permeadas por el patriarcado y el machismo, en esa medida, se perpetúan las desigualdades existentes. Al respecto, plantea Guzmán que:

La vida cotidiana no está separada de las instituciones sociales, éstas orientan el modo cómo los individuos esbozan las reglas que guían sus vidas. La cotidianidad es vivida a través de y con estas formas de conocimientos y praxis ya convertidas en hábitos. En este sentido, todos los miembros de una sociedad moderna participan a través de sus actividades cotidianas en la reproducción y transformación de las instituciones modernas, aunque cuenten con una desigual capacidad para utilizar las reglas y recursos y modificarlos en su totalidad. (Guzmán, 2022, p.18).

Teniendo en cuenta lo anterior, las relaciones de poder se establecen y legitiman a través de instituciones patriarcales y machistas que han basado su existencia y funcionamiento en las

desigualdades de género, hecho que obstaculiza la vinculación activa de las féminas, a la vez que a éstas tampoco se les reconoce en las interacciones sociales como sujetas políticas y de derechos, pues como lo menciona Piedra (2004) “[el poder] está disperso en distintos círculos, y este puede variar de acuerdo con la esfera en que se ubique respecto a las esferas en las que se toman decisiones políticas” (p. 124).

Las mujeres del movimiento *Madres por la vida* se han constituido como un grupo social y político integrado por víctimas del conflicto armado, se organizaron con varios propósitos, entre ellos el participar e incidir. A partir de esto, han logrado, además de vincularse en actividades y procesos mediante los cuales se materializan los mecanismos tradicionales de participación social, crear escenarios en los que pueden tejer sociedad desde la memoria. Las apuestas de este movimiento han llevado a repensar y transformar las representaciones sociales sobre el poder, y la incidencia de esto en la vida de las mujeres y sus relaciones con los territorios que habitan.

Desde sus prácticas, percepciones e interacciones indican que existen otras y más formas de habitar el mundo, de relacionarse con él y sobre todo de cuidar de sí, estas otras formas resisten ante lo establecido, pero permiten comprender que hay otros saberes, que hay otros cuerpos, que hay otras formas de relacionarse en el pluri-universo que habitan los seres humanos.

**Figura 9**  
*Fotografía "Juntanza"*

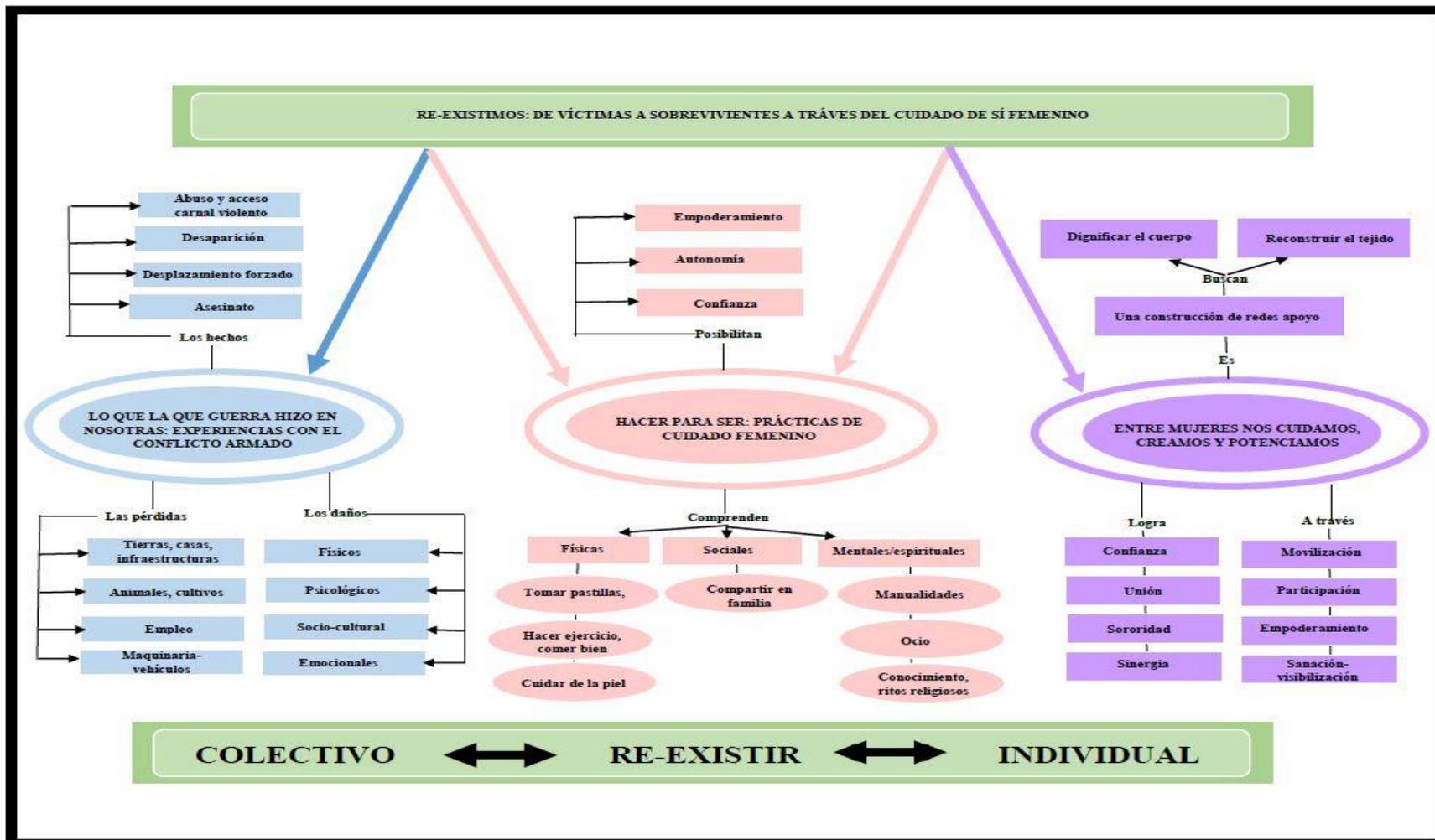


*Nota:* Fotografía: Sthefany Giraldo, 2023

5. Re-existimos: de víctimas a sobrevivientes a través del cuidado de sí femenino

Figura10

Mapa conceptual: Re- existimos: de víctimas a sobrevivientes a través del cuidado de sí femenino



Las experiencias relacionales y vivenciales del cuerpo de las mujeres, quienes son protagonistas de lo aquí comprendido, proceden a recrear escenarios de resistencia a la inferioridad adjudicada en los contextos violentos presentados; por lo que dedicar este capítulo a visibilizar sus experiencias, acciones de cuidado de sí y construcción colectiva, conlleve el reconocimiento de sus formas de ser y estar en el mundo. El conjunto de sus narraciones es una memoria de sus luchas por resignificar sus representaciones sociales frente a la violencia y sus actores, así como una forma de reinventarse en cuerpo y alma y reconstruir su tejido social.

En este sentido, *re-existir* es el reflejo del proceso por el que han transitado las participantes de la presente investigación, tras verse expuestas a los escenarios de violencia que han marcado sus historias de vida, una actitud de cuidado que converge con acciones específicas que, de manera directa o indirecta, conlleva trasladarse de un estado de resignación a un esfuerzo por reconstruirse y transmutarse individual y colectivamente encontrando a su vez, en la construcción colectiva, un espacio de reparación.

Lo planteado en las páginas anteriores ha servido de introducción para comprender cómo entienden las integrantes del movimiento *Madres por la vida* el cuidado de sí, cómo lo asumen y cómo lo ponen en práctica, así como las motivaciones que las impulsan a hacerlo parte de su cotidianidad. En este sentido, se describen a continuación algunas acciones que realizan las mujeres en torno del cuidado de sí, y el significado que logran dar a esas acciones y prácticas durante el transcurso de sus vidas.

### **5.1. Lo que la guerra hizo en nosotras, experiencias a raíz del conflicto armado**

El conflicto armado ha afectado especialmente a las mujeres, pues los daños causados al cuerpo y la vida de éstas son complejos y multidimensionales. Por ello, la víctima como cuerpo experiencial de la violencia, debe ser reconocida ante la historia como narradora y reparadora única del discurso de la verdad. Las violencias contra las mujeres tienen base histórica y cultural en el patriarcado y el machismo, son creencias rígidas, naturalizadas, aprendidas y reproducidas, soportadas en la supuesta inferioridad de género que les impide a las mujeres asumirse en otros escenarios diferentes al de servir a otros, es decir, las representaciones sociales acerca de lo femenino, posiciona las mujeres en labores de cuidado a otros y otras. Ello se denota de manera clara en el contexto del conflicto armado que ha vivido el país por más de 50 años.

En la guerra, el cuerpo de las mujeres se instrumentaliza, se convierte en objeto sexual, blanco de agresiones y de desplazamiento, se deshumaniza el ser femenino. Así, hay 4 dimensiones por las que transita la violencia contra las mujeres víctimas del conflicto armado que afectan su condición vital:

- La dimensión territorial-material, orientada a obstruir su desarrollo antropológico, limitar su capacidad de acceso a bienes y servicios, y a desnaturalizar su rol.
- La dimensión social-comunitaria: que enfoca sus acciones hacia el deterioro de sus vinculaciones, la ruptura de los lazos sociales, el olvido forzado de su historia y la vejación de la memoria.
- La dimensión político-ideológica: cuyo objetivo es aminorar y/o coartar la posibilidad de participación política de la mujer como agente constructora de cambio, imponiendo modos desiguales de interpretar su condición y formas perversas de justificar política e ideológicamente los abusos.
- La dimensión corporal-mental: la cual centra su atención en la generación de efectos nocivos en el orden de lo simbólico, cuya manifestación en la experiencia física, mental-individual y comunitaria- y social de los sujetos se tornan permanentes. (Andrade et al, 2017, p. 297).

Esta última dimensión configura una dualidad -cuerpo-mente-, en la que poco se centra el interés toda vez que lo simbólico, es imperceptible. Esta dimensión hace alusión a esos daños que no se reparan con dinero, son daños al ser, a la integridad y dignidad de las víctimas. Para atender los daños ocasionados en esta dimensión se requiere de tiempo, de procesos conscientes y a largo plazo para que sane y se transforme el dolor en vida, en resiliencia y en esa capacidad de vivir después de lo sucedido.

Los daños que se generan en el cuerpo y en la mente de las mujeres a raíz del dolor causado por los hechos victimizantes, como la pérdida de miembros de la familia, desplazamiento forzado, abuso y violación, entre otras; se manifiesta a través de la tristeza, desolación, desconfianza, que no suele expresarse de manera notoria o pública, pero que está presente, así lo manifiesta una de las mujeres participantes en la investigación:

A mí lo que más me marcó fue que me mataron los 2 hermanos míos, que mi mamá murió y a los 5 años mataron al hermano mío, a los 5 años de haber matado el hermano mío, murió mi padre también, a los 5 años de haber muerto mi papá ya mataron al esposo mío, y ya me quedé sola (Consejera, comunicación personal, 2022).

Las consecuencias de dichas experiencias hacen parte de la cotidianidad de las víctimas, como una impronta que las marca por el resto de la vida, que se adhieren a un discurso fragmentado por el recuerdo y quebrantado en la voz. Una de las participantes del movimiento *Madres por la Vida*, manifestó haber vivido “[...] algo muy cruel, [...] la muerte de mis dos hijos, a mi esposo y a dos tíos, eso es una cosa muy muy horrible [...]” (Reciclaje, comunicación Personal, 2022). Así mismo, han sido muchas las víctimas que han narrado sus experiencias a quienes el dolor se les ha acumulado en alguna parte de su cuerpo, y cuando recuerdan esas pérdidas, se manifiestan físicamente con sensaciones de presión y dolor, ejemplo de esto es lo que narra una de las mujeres participantes frente a la pérdida de su esposo:

También vivo muy aburrida por la falta pues de mi esposo que también lo mataron, y de mis dos hermanos que también se los llevaron y los desaparecieron, de la hermana mía también la desaparecieron y no la volvieron a encontrar, por eso vivo acomplexada yo, por eso vivo aburrida. Lo que más me duele a mí: el pecho. Horrible. El pecho es lo que más me aburre a mí (Consejera, comunicación personal, 2022).

Es evidente que las mujeres, como consecuencia del conflicto, tienen marcas en su cuerpo y mente que ha sido difíciles de sanar, esto demanda que reconozcan la importancia de cuidar de ellas, para esto deberán ser conscientes de lo que están viviendo, sintiendo y frente a lo que deben fortalecer: el cuidado de sí.

El cuidado de sí en estos contextos de violencia se encuentra limitado para las mujeres por sus capacidades económicas, físicas y emocionales, ya que en muchas ocasiones sus esfuerzos se encaminan a ser no sólo cuidadoras sino proveedoras económicas de sus familias, sumado el cuidado de hijos y enfermos, ellas no puedan disponer de tiempo para elaborar el duelo y ocuparse de su bienestar emocional. En el siguiente testimonio se hace evidente esta situación:

Me hicieron salir a la 1 de la mañana, salimos de allá desplazados, sin ropa, sin nada, yo con mis niños porque a mí me tocó levantar los 2 de mi mamá y los dos míos. Entonces a mí me tocaba trabajar, cuando encontraba quién me bregara los niños hacía cualquier aseito por ahí pa' levantarlos, pa' ayudarles. (Consejera, comunicación personal, 2022)

Este testimonio respalda el hecho de que las secuelas del conflicto armado en las mujeres hacen que en estas recaiga la responsabilidad de cuidado de los demás, aun en contextos en los que ellas también se ven afectadas de manera directa y los cuales generan reacciones emotivas necesarias de procesar. La mujer como quien asume el cuidado de otros no ha tenido el espacio, tiempo y acompañamiento necesario para tramitar el dolor y la tristeza por lo vivido. Ello queda sepultado bajo la búsqueda de opciones de supervivencia, sin embargo, también hay quienes desde su saber y estar en el mundo han generado estrategias y procesos de catarsis desde actividades cotidianas que se convierten en actitudes de cuidado de sí en su dimensión emocional, esto nos narra Colaboradora “cuando me siento como triste, cojo mi costurita, en mi rincón y ahí me mantengo trabajando” (Colaboradora, comunicación personal, 2022), tal como lo plantea Villarreal (2007) acerca de las víctimas:

Parten de lo más cercano y familiar para reunirse y movilizarse: conocimientos culinarios, de manualidades, de siembra de semillas y hortalizas, cría de especies, cuidado familiar. Utilizan sus costumbres, estrategias, ritos, voces, canciones, etc., para hacer resistencia y enfrentar las necesidades. Su resistencia se crea desde su experiencia y práctica de lo femenino (p.60).

En el caso de las mujeres del movimiento *Madres por la vida*, las actividades manuales como el bordado y el tejido ocupan un papel fundamental en sus procesos de reconstrucción corporal y social, pues, alrededor de estos se crean, comparten y transforman sus realidades con pares que de una u otra forma han vivido los estragos de la guerra. Igualmente, actividades de jardinería y reciclaje se conciben como espacios para relacionarse y disfrutar el entorno que habitan, reconociendo en ellos un refugio que pueden hacer parte de la rutina.

Pese a que las mujeres buscan formas para reparar y reconstruir sus vidas después de las experiencias de violencia, estas apuestas por restituir sus derechos y retomar sus proyectos de vida

siguen viéndose, por parte de los actores institucionales, de la comunidad y de las mismas mujeres, como actos cuya responsabilidad es individual y que debe ser asumida por la propia víctima y no como una responsabilidad compartida –Estado-sociedad. De esta manera, las mujeres se enfrentan a escenarios sociales excluyentes y revictimizadores en los que diferentes actores e instituciones (Por ejemplo, Las alcaldías municipales, los organismos internacionales y las agencias estatales para la atención de las víctimas), les niegan la posibilidad de existir en condiciones dignas, así lo expresó una participante:

Cuando uno sale desplazado uno se siente muy mal, muy mal recibido, a uno no lo escuchan en ninguna parte, no lo escuchan. A nosotros no nos escuchaban, “es una víctima”, eso no valía nada, e inclusive me tocó ver que la familia mía como que se burlaban de mí, rechazaban a uno, entonces fue muy duro" (Luchadora, comunicación personal, 2022).

Hasta hoy sigue siendo un reto que la movilización y resistencia de las mujeres, trascienda a escenarios de reparación y participación en la que se reconozca su carácter de movimiento, implicando un conocimiento y reconocimiento de los hechos, una subversión de la memoria colectiva, una reconstrucción histórica de las mujeres, como sujetas políticas y víctimas de conflicto armado, que a su vez impliquen una transformación de las representaciones patriarcales sobre la identidad de género y una contribución directa a los escenarios de paz. Ante esto, Andrade et al, reconoce el papel protagónico que las mujeres pueden llegar a ocupar en el momento en que sean tomadas en cuenta como actoras fundamentales en los procesos para la paz y contra la guerra:

La mujer en estos escenarios de construcción de paz puede generar iniciativas de reparación ajustadas a la dinámica de género que permea la violencia, y desde la lógica de su actividad resiliente y de auto compensación, vislumbrar las necesidades reparatorias a través del reconocimiento de sus experiencias, narrativas y mitologías (Andrade, et al, 2016, p.299).

Este proceso de reconocimiento y reparación integral a las víctimas adquiere importancia dado que, en la medida que se equiparen los flujos de poder en las relaciones sociales y se contribuya a la co-creación de un nuevo tejido social, e institucional, en el que el Estado dé lugar e importancia a las víctimas, las mujeres podrán ubicarse en escenarios en los que sea posible

empezar a hablar del cuidado de sí femenino toda vez que las mujeres asumen y viven el cuidado de formas distintas a los hombres.

Es entonces imperativo un proceso de resignificación del cuerpo femenino en donde las mujeres no sean consideradas como víctimas pasivas, sino como actoras aportantes a la reconstrucción y transformación de los escenarios de conflicto armado y de las estructuras que las limitan en roles de género, impidiéndoles establecer actitudes y acciones de cuidado de sí mismas. De este modo, el cuidado de sí puede ser entendido como algo más que un conjunto de acciones para cuidar lo físico, el cuidado de sí trasciende a cuidado de lo mental, espiritual además de que puede ser una forma de asumirse en espacios de participación y empoderamiento que potencializan las luchas y resistencias femeninas.

## **5.2. Hacer para ser, prácticas de Cuidado femenino**

Resistir, reaprender y resurgir son medios y fines que se han configurado de acuerdo con relaciones subjetivas e intersubjetivas que han logrado establecer las mujeres víctimas del conflicto armado con y entre ellas mismas. Desde la perspectiva genealógica de Foucault, el cuidado de sí se entiende como un conjunto de prácticas mediante las cuales un individuo establece cierta relación consigo mismo, y en esta relación el individuo se constituye en sujeto de sus propias acciones (Chirolla Ospina, 2006, p.241).

Es entonces el cuidado de sí una actitud que se toma respecto al mundo y a la forma de relacionarse con los otros, un conocimiento de sí mismas y una serie de acciones que se llevan a cabo sobre sus propios cuerpos. En este sentido, las acciones que las mujeres realizan y reconocen como parte del cuidado de sí están estrechamente relacionadas con el concepto de autocuidado, entendido como:

[...]Una conducta humana, un comportamiento aprendido que tiene las características de acción intencionada. Éste se produce a medida que los individuos se ocupan de acciones para cuidar de sí mismos influyendo en los factores internos y externos para regular su propio funcionamiento y desarrollo. Las acciones de autocuidado llevadas a cabo durante un cierto período de tiempo son realizadas por las personas en su ambiente habitual y dentro del contexto de sus patrones de vida diaria. (Muñoz, 2009 p. 394)

En este sentido, en las prácticas del cuidado de sí que se reconocen en los relatos de las participantes, intervienen elementos de las dimensiones física, emocional y social, como la alimentación, el descanso, la higiene, la prevención de enfermedades, el consumo y acceso a medicamentos, el manejo de factores estresantes, la recreación y el manejo del tiempo libre, entre otros. Aspectos que se encuentran estrechamente relacionados con la historia de vida de las personas y que pueden variar significativamente en la medida que se tienen en cuenta las características de género, etnia y clase social (Centro de investigaciones en salud Comitán, S.F)

A partir de lo anterior, el cuidado de sí no puede ser leído de manera generalizada, pues este hace referencia a expresiones de poder que históricamente han sido permitidas para unos, en detrimento de otras. Tales expresiones se asocian con la autonomía corporal, el acceso a derechos, el acceso a servicios que favorezcan los estilos de vida saludables y la participación equitativa en la vida pública y económica. Así lo expone Gil (2018):

Ese cuidado como un privilegio dentro del ejercicio del poder y del saber, que se adquiere cuando se es joven. No se puede gobernar a los demás sin antes haberse ocupado de sí mismo como objeto de conocimiento y de preocupación. (Gil, 2018, p 14)

Es así como en el caso de las mujeres, el cuidado de sí es un concepto ajeno y de incipiente reconocimiento pues los mandatos sociales que las ubican en una posición de subordinadas y que las relegan a la vida privada y al cuidado de los demás, las ha escindido de su sexualidad, de su corporalidad y de su autonomía. Las representaciones sociales basadas en la posición de género adjudican a las mujeres un plano de servicio al otro, que ellas mismas asumen como un deber ser, que se arraiga y se convierte en una dependencia vital.

En ese sentido, se reconoce que las acciones de cuidado que manifiestan las mujeres están motivadas por dos aspectos principales: 1) la prevención y tratamiento, de enfermedades y síntomas físicos y, 2) el cuidado propio como un medio para cuidar del otro, así lo expresa Luchadora (2022):

Yo me cuido, yo hago todos los medios de cuidarme porque mis hijos me necesitan, pues, ellos ya no tanto, ya están muy jóvenes, yo en cierta ocasión le dije a Dios: “Dios, ya puedes

hacer conmigo lo que quieras que ya mis hijos ya los levanté. Pero ahora tengo un nietecito, que lo tengo que bregar porque no tiene mamá y entonces yo digo “Dios mío ya no me podés quitar la vida, yo no puedo dejar este niño solo [risas]” (Luchadora, comunicación personal, 2022)

De este modo, las acciones que realizan las mujeres del movimiento *Madres por la Vida* para el conocimiento y cuidado de sí mismas son:

- En lo que refiere al cuidado físico, son recurrentes las alusiones a buenas prácticas alimentarias como comer frutas, disminuir el consumo de grasas, establecer rutinas y horarios, igualmente, las mujeres complementan sus cuidados con ejercicio físico, como las caminatas o el fútbol:

¡Y me cuido!, yo sí me cuido, yo me cuido en la comida, como tempranito, a las 5 me tomo una meriendita, no como el chicharrón, no porque me haga daño, sino que como sufro de la presión; siempre por la mañana me tomo un juguito o una frutica, si tengo pal juguito o pa' la frutica bueno, o una aguapanelita con un limón y ya. (Hacer bien las cosas, comunicación personal, 2022)

También hacen referencia a los cuidados médicos con la asistencia a chequeos periódicos y el consumo de medicamentos para tratar y prevenir las dolencias específicas, “[¿Vas a tus controles médicos?] Claro, diario al control médico y a las citas”(Alegría, comunicación personal, 2022), sin embargo, esta atención se encuentra ligada al nivel de acceso a las Entidades Promotoras de Salud (EPS), así lo demuestra Luchadora:

[En temas de salud, ¿te cuidas, asistes a chequeos?] No, yo en temas de salud yo misma me cuido en lo que pueda porque el médico no lo tengo, no tengo porque no tengo EPS, mi EPS es Sanidad Militar y Sanidad Militar no está sirviendo para nada, yo soy NN para salud, yo para ir al médico o a odontología tiene que ser particular. (Luchadora, comunicación personal, 2022).

- En el *cuidado emocional y mental* destacan acciones que prioricen la tranquilidad y la paz interior, así pues, las mujeres mencionan aprovechar su tiempo libre haciendo sus actividades favoritas como lo es pasar tiempo con sus familiares, leer y tejer, así lo narra una de las participantes refiriéndose a su familia “Ya ahora tengo la oportunidad de estar más tiempo con ellos [hijos] y es algo que para mí es algo muy bueno, porque yo estar con ellos, disfrutar con ellos, esperar un buen almuerzo, para mí es satisfactorio todo eso” (Hacer bien las cosas, comunicación personal, 2022), adicional a esto, destaca el deseo de evitar confrontaciones como una forma de relacionarse de manera pacífica con los otros:

En el cuidado mental, no me gusta como dejarme afectar por algunas cosas y he tenido como ese impulso como de cambiar de forma de ser, aunque dicen que, de genio a figura hasta la sepultura, pero sí, yo soy muy dada a decir lo que siento y sin muchas veces ponerme a pensar que a la otra persona puede que no le guste, entonces yo digo si hay alguna cosa que me digan que yo ahí mismo de contestar de cierta manera, pues no contesto y ya, me quedo callada, no digo nada, tampoco pierdo nada con eso. (Espontaneidad, comunicación personal, 2022)

- En el ámbito del *cuidado social*, las mujeres del movimiento *Madres por la Vida* enuncian el encuentro con los otros como un espacio de soporte y reconstrucción, teniendo en cuenta que estas han sido fuertemente golpeadas por la violencia y aún conservan su impronta “[Madres por la vida]... es un apoyo que tenemos entre todos porque tenemos reuniones y en esas reuniones es donde uno se disipa con la otra, desahoga y muchas cosas y sí, son muy buenas”.

Así, actores como los familiares, las amistades y las relaciones institucionales que han logrado entablar contribuyen a una forma de cuidado de sí, que estimula la creación de sentimientos positivos, dado que como lo nombra Arango (2007) “Los sentimientos positivos, como corrientes energéticas que son, enriquecen la vida, protegen la propia salud y por supuesto la de otros/as en la medida en que se expresan recíprocamente” (Arango, 2007, p. 109)

A partir de lo anterior, se reconoce que las actitudes de cuidado de sí son múltiples, particulares y subjetivas, estas nacen del ser, hacer, saber y sentir de cada mujer, de su condición específica en el entorno que habita, y sus motivaciones particulares para relacionarse con él y

consigo mismas; de este modo, no es posible establecer una mirada única de leer el cuidado de sí, pues se construye y reconstruye social e individualmente.

El cuidado de sí, comprendido por estas mujeres, como actitudes materializadas en prácticas orientadas a la salud física, emocional-mental y social; aún se encuentran ligadas a las concepciones patriarcales que las sujeta a entregarse al cuidado de los otros por lo que su percepción del cuidado propio se encuentra asociada solo a prácticas de supervivencia o a un deber de entrega y servicio, demostrando la necesaria transformación en los flujos de poder que constituyen estas representaciones.

El cuidado de sí y, especialmente las representaciones acerca de este se construyen no sólo en el diálogo de las mujeres consigo mismas, así como con sus propias experiencias, sino que también tiene una dimensión relacionada con las creencias y las experiencias compartidas, el diálogo con los otros y las otras, y los efectos de las relaciones entre los sujetos (Muñoz, 2009, p. 392). Así las cosas, si bien el cuidado de sí es negado por los flujos de poder patriarcales (verticales e impuestos) que mandatan el cuidado de los demás, puede ser restituido a su papel protagónico a través de relaciones colectivas con otras y otros que respondan a una estructura más horizontal y concertada, y que se orienten a la construcción de nuevas creencias, de nuevas narrativas sobre el cuerpo y el cuidado, y de nuevas redes que favorezcan la revalorización propia y el reconocimiento de los otros y otras. A esa potenciación del cuidado a través de lo colectivo es que se hace referencia a continuación.

### **5.3. La Juntanza: entre mujeres nos cuidamos, creamos y potenciamos**

Las marcas de dolor, pérdida, angustia, humillación y despojo que la guerra instauró en las mujeres víctimas, han mutado a la creación de redes de apoyo. La juntanza femenina orientada a un poder comprensivo, que parte de la humanización y dignificación del valor real y simbólico de un cuerpo femenino aminorado por las huellas del conflicto armado. Un cuerpo resiliente que encuentra afinidad con otros seres quebrantados—por la violencia; cuerpos sobrevivientes que deciden padecer juntas la verdad y la carga que conlleva la revictimización institucional y social. Navarro y Uribe (2020) conciben la juntanza como un espacio de construcción de redes sociales y de apoyo, en donde se establecen lazos de unión y confianza que sobrepasan el accionar movimiento y que fortalece los espacios de relacionamiento intersubjetivo, así:

[La juntanza es...] un proceso movimiento de acompañamiento y organización vivenciado por las colectivas feministas donde, a partir de la construcción de redes de relacionamiento, se generan espacios de confianza, apoyo incondicional, cooperación, cuidado, sanación, y comprensión de la experiencia humana como base las reflexiones y el actuar político (p. 79)

Es precisamente esto lo que las mujeres del movimiento *Madres por la vida* han logrado construir, cuando en sus relatos expresan que: “ha significado mucho, pues mucho entendimiento, comprensión y sí, mucha amistad entre todas nosotras. Ha sido bonito” (Luchadora, comunicación personal, 2022). La juntanza concibe en su base, una forma de sanación personal y colectiva, una construcción de redes de apoyo, un plan de acción orientado al restablecimiento del tejido social, a partir de un vínculo implantado por el dolor conjunto. Así ha sido el movimiento *Madres por la vida*, un espacio de pares, de fortaleza y desahogo que se integra a las acciones para el cuidado de sí entre las participantes:

[...] nos volvemos como familia, somos familia, el dolor hacia las otras, por ejemplo, a mí me duele mucho el dolor de mis compañeras cuando cuentan algo, me duele horrible el corazón, cuando pierden sus seres queridos me duele como si fuera yo (Luchadora, comunicación personal, 2022).

¿Por qué la juntanza?, la magnitud de la fuerza y sororidad creada en estos espacios de interacción y analogía, logran la movilización y visibilización de lo desconocido o de lo ignorado; y en ese sentido surge el posicionamiento y reconocimiento de una participación pública, política como una forma de transformar las representaciones sociales existentes sobre lo que es ser mujer en los contextos de conflicto armado:

[...] Las mujeres desplazadas son garantes de la memoria de la movilización, es decir de los aprendizajes, vinculaciones y racionalidades emergentes del éxodo; asimismo propician a través de la tradición oral el relevo generacional de sus historias, además, de fortalecer a

partir de su experiencia los mecanismos de ajuste a nuevos escenarios de socialización [...] (Andrade, et al, 2016, p.299).

Es ese el sentido, la juntanza representa una unión significativa de aprendizaje y de apoyo mutuo, en el que la vicisitud de sus quebrantos se fundamenta en el poder femenino, de una fortaleza alimentada por la construcción de una identidad en que ser víctima no es una etiqueta negativa, sino que a partir de ella se pueden posibilitar espacios de cuidado mutuo y reparación colectiva. *Madres por la Vida* es un movimiento que ha maximizado su significado como espacio de juntanza:

Me parece un grupo que es como muy tierno, porque todas tiene como un mismo fin, el fin de madres por la vida es como sobresalir sobre los grupos usados por la violencia, los grupos como los desplazamientos y que las escuchen, que no son las madres que no se mueven de la casa, sino que participan a toda hacer emprendimientos, y ser escuchadas por el gobierno, es una cosa muy linda. (Servir, comunicación personal, 2022)

En estos espacios, también se potencia la capacidad de cuidado propio y de otros que traen consigo dichas sobrevivientes, porque posibilitan a través del diálogo con otros y otras, acciones que conllevan la reparación integral y reivindicación de los derechos, que les permita la esperanza de recuperar algo de lo perdido, al menos el impulso de continuar su proyecto de vida, y no precisamente se habla de lo material, así lo nombra Reciclaje:

El grupo de madres por la vida ha sido muy bueno porque en este grupo hemos aprendido a vivir muchas cosas, buenas y malucas, como sea, pero a lo menos hemos logrado sobrevivir un poquito adelante. Ya no estamos tan demasiado deprimidas, ya hemos superado muchas cosas (Reciclaje, comunicación personal, 2022)

Si bien en las narraciones de las mujeres se reconocen preceptos de cuidado y servicio dentro de los espacios de juntanza, en estos se confiere un sentido de resignificación de las acciones de cuidado del otro, históricamente concebidas como obligación de las mujeres, trasladándolos de ser percibidos como instrumento de dominación a una estrategia de

empoderamiento e interacción con el mundo que las rodea, y que permite establecer relaciones horizontales y procesos de construcción entre pares.

Los procesos de resistencia, reaprendizaje y resurgimiento, se gestan en escenarios individuales y movimientos fundamentados en un sentimiento movilizador que transmuta el significado de ser mujer según las representaciones sociales; espacios cargados de experiencia, palabra, decisión y movilización, configurando actitudes de cuidado de sí que promueven el conocimiento y reconocimiento propio, que conlleva realizar acciones de cuidado que parte también de tener la voluntad y disposición para transformar sus vidas, iniciando con cuidados físicos, emocionales, mentales y sociales que logran, a pequeños pasos, resonar en las estructuras sociales. Teniendo en cuenta lo anterior, el siguiente apartado integra las reflexiones y conclusiones derivadas de la presente investigación, así como los retos y propuestas que emergen para el ejercicio de la intervención social con mujeres víctimas en escenarios de posconflicto y paz.

**Figura 11**  
*Fotografía "Caminos"*

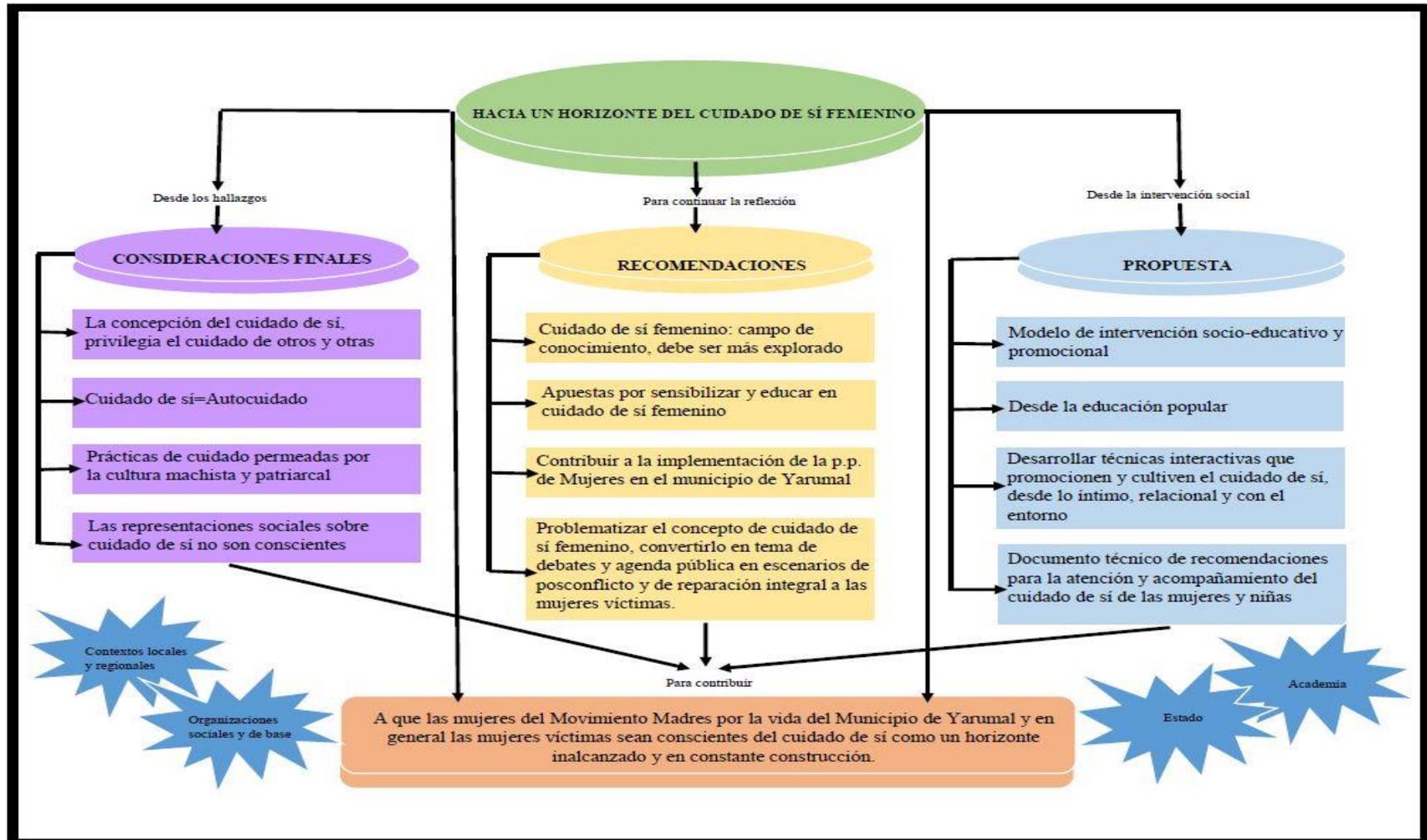


*Nota:* Fotografía: Sthefany Giraldo, 2023

**6. Hacia un horizonte del cuidado de sí femenino.**

**Figura 12**

*Mapa conceptual: Hacia un horizonte del cuidado de sí femenino*



La investigación sobre *Representaciones sociales sobre el cuidado de sí en el movimiento Madres por la Vida* fue un proceso que permitió develar prácticas, comportamientos, saberes y sentires de las mujeres pertenecientes a este movimiento y en esa medida comprender cómo han cuidado de sí como víctimas del conflicto armado colombiano. El compartir e interlocutor con ellas permitió también reconocer y comprender que sus prácticas de cuidado están atravesadas, permeadas por una serie de códigos, símbolos, lenguajes y aprendizajes que están anclados a la cultura machista, al patriarcado.

En contexto a lo anterior, esta investigación puso en evidencia la enorme carga que las mujeres continúan teniendo en relación con el cuidado de otros y lo otro por los roles que le han sido asignados por ser mujeres y que obedecen a las normas y reglas que se han mantenido históricamente. El ser mujeres y víctimas, ha tenido implicancias en el desarrollo de su vida y es el tener que vivir al servicio de otros, anteponer el cuidado de otros antes que su propio cuidado.

Sin embargo y pese a que las mujeres han cuidado históricamente de otros, de otras y de su contexto y que la configuración de las representaciones sociales sobre el cuidado de sí femenino están asociadas a las prácticas de cuidado tradicional, fue posible identificar que las mujeres en la actualidad y a partir de procesos sociales, políticos, pero sobre todo, a partir de un trabajo colectivo y de juntanza con otras mujeres han logrado re significar algunas prácticas de cuidado de sí y han configurado otras.

### **6.1. Consideraciones finales**

Las mujeres del colectivo *Madres por la Vida* han concebido el cuidado de sí como un conjunto de prácticas relacionadas con la salud, la estética y la espiritualidad occidentalizadas, las cuales han sido enseñadas y reproducidas por la cultura. Aunque esto resulte un avance significativo para reflexionar sobre la concepción de cuidado en sociedad, aún no alcanza para asumir una posición consciente sobre lo que implica este concepto, pues no se ha fijado como un tema estructurante que debe ser atendido para el bienestar integral de las mujeres, y con trascendencia al hecho de ser cuidadoras determinadas de otros y del entorno.

Sin embargo, es importante reconocer que este hace parte constitutiva de su ser y de su autodenominación de madres, ya que el cuidado de los otros se convierte en un vehículo para la sanación y reconstrucción individual y colectiva de los daños causados por el conflicto. Además,

este cuidado se convierte una forma de relacionarse, sostenerse e identificarse en el mundo; esto a su vez ha significado una reconfiguración de su papel de cuidadoras por imposición, a ser cuidadoras por decisión autónoma, lo que les permite materializar acciones y prácticas cotidianas de cuidado propio en la medida que se satisfacen las necesidades de las personas a las que se encuentran ligadas.

A partir de las concepciones que las mujeres participantes han recreado sobre el cuidado de sí, se hace visible que reconocen este como las acciones cotidianas que hacen parte del autocuidado, esto es, acciones y decisiones para conservar y mejorar la salud desde tres dimensiones principales: la física, emocional y social. Desde lo físico actividades como comer en horarios preestablecidos, ingerir alimentos saludables y de manera balanceada, consumir los medicamentos necesarios de acuerdo con sus características, acudir a exámenes y chequeos médicos y realizar actividad física de manera regular; dichas actividades tienen un componente físico-biológico de gran importancia dentro del cuidado de sí, pero que por sí sola no permite mantener una visión integral de los sujetos.

Dentro de estas acciones de cuidado físico, resaltan las actividades que tienen un fin estético como el cuidado de las uñas, el maquillaje y la utilización de cremas cosméticas, que con su realización, demuestra que las mujeres establecen relaciones de cuidado de su cuerpo de acuerdo a sus consideraciones de lo bello o la estética, pues se focalizan esfuerzos en potenciar dicha belleza; este tipo de cuidados se denotan como los actos más personales, pues se motivan desde el interés de sentirse bien consigo mismas y “verse bonitas” sin priorizar un sujeto externo.

Sin embargo, no se puede desconocer que los ideales de belleza y estética todavía se encuentran atravesados por los preceptos coloniales de la belleza blanca, por lo que las mujeres aún están ligadas a la búsqueda de estos ideales; en este sentido, el llevar a cabo estas actividades puede significar para las mujeres una acción de empoderamiento y autonomía al poder decidir cuidarse por ellas mismas, pero al mismo tiempo puede contener relaciones de poder que le imponen un modo de ser, verse y sentirse de acuerdo con estos ideales estéticos occidentalizados, los cuales están relacionados a la visión corporal denominada “perfecta”, donde se contempla la delgadez y la juventud como máximos pilares a alcanzar, aunque esto conlleve a prácticas que puedan ser riesgosas o peligrosas para la salud.

Por otro lado, en la dimensión emocional, las mujeres del colectivo *Madres por la Vida* complementan sus narrativas sobre el cuidado con actividades cotidianas como la costura, la cocina, la jardinería; así como también en sus relatos expresan evitar confrontaciones o discusiones

para mantener un estado de “paz mental”, constituyéndose como actos que contribuyen al esparcimiento y a su vez al cuidado emocional, pues les brindan satisfacción y consuelo. No obstante, es oportuno reconocer que las acciones que realizan las mujeres siempre suelen tener un fin práctico, evitando realizar actividades no productivas o que simplemente brindan una ventana de distracción.

Otro aspecto de las prácticas cotidianas se refiere a las acciones sociales que las mujeres, sin partir de una definición concreta del concepto de cuidado de sí, realizan de manera implícita en sus relaciones sociales, estas son los momentos y ámbitos que comparten con familiares, amigos o compañeros de conformaciones grupales específicas; actores que de alguna manera se convierten en herramientas para el desarrollo del cuidado de sí y de la reconstrucción de sus espacios diarios. Estos momentos de encuentro con el otro destacan las prácticas de juntanza que como es el caso del colectivo, permiten entablar redes de apoyo, comprensión, sanación y amistad, con seres que han vivenciado experiencias de violencia en el marco del conflicto armado y con las cuales se pueden identificar.

El llevar a cabo estas prácticas de cuidado e integrarlas como una actitud de vida, implican procesos de autonomía en donde las mujeres deben transitar hacia un reconocimiento propio de su cuerpo y de sus percepciones sobre él, lo que es también identificar la base de estigmas sociales y de relaciones de poder, que continúan condicionando el ser-hacer de estas en el mundo; es decir que el cuerpo físico e integral de la mujer, se le restringe la libertad de anteponerse a los otros y asumir un actitud consciente de su rol en la sociedad, debido a que los oficios y profesiones cotidianas dificultan volver la mirada a sí mismas para cuidarse desde la consciencia y no desde un estar bien para otros, y como lo expone Arango 2007):

La valoración del autocuidado de la salud y la sexualidad de las mujeres está en la genuina determinación de la capacidad de pensarse a sí misma, de la capacidad de priorizarse, de tomar decisiones personales que favorezca su salud y su sexualidad en la esfera de la corporalidad, de la emocionalidad, de la espiritualidad es decir de la mismidad (Lagarde, s.f.) como afirmación de cada una en su vida, en su cuerpo, en su subjetividad a través de los propios poderes vitales. (Arango, 2007, p. 112)

Para ello, se debe hacer un proceso de deconstrucción y transformación de las representaciones sociales y una construcción de aportes libres de estereotipos de géneros, que sirvan de fundamento para lograr que las mujeres asuman desde ellas, un reconocimiento propio y una potencia transformadora de sus realidades a partir de las representaciones que puedan generar desde un proceso consciente. Algunas capacidades personales y colectivas de transformación se descubren, alcanzan o visibilizan, en espacios de juntanza, en los que la afinidad, sororidad, comprensión y trabajo conjunto, logra permear y dejar ver otra posibilidad de construirse como mujer como lo es el colectivo Madres por la vida.

## **6.2. Recomendaciones**

A partir de este proceso investigativo fue posible generar reflexiones desde la Maestría en intervención social sobre el tema en estudio que se convierten en recomendaciones y/o propuestas para continuar ahondando sobre lo que son las representaciones sociales del cuidado de sí femenino, este tema de análisis desde lo disciplinar deberá ser un campo de conocimiento.

Es así como a partir de este proceso de investigación y reflexión, se logra enlistar varios aportes o puntos a tener en cuenta en los procesos de intervención social con énfasis en posconflicto y paz, enfocado a cuestiones de diversidad, género y subjetividades:

### ***6.2.1. Desde lo individual, relacional y contextual***

Teniendo en cuenta los fundamentos del feminismo decolonial, es importante impulsar y generar relaciones equitativas en términos de género, garantizando escenarios donde se priorizan los derechos de las mujeres, su participación en la toma de decisiones y el esfuerzo teórico- práctico por humanizar y resignificar lo que son y representan en la sociedad.

Es a partir de las interacciones sociales gestadas en escenarios como la familia, la sociedad y las instituciones, donde surgen nuevas posibilidades de transformar las representaciones sociales, por lo que los espacios de juntanza que han promovido y sostenido las mujeres, madres, hijas, esposas y víctimas del conflicto armado participantes, son claves para reconocerse como sujetas de decisión, autonomía y movilización.

Es necesario empezar a posicionar el cuidado de sí como un derecho de las mujeres y una apuesta reivindicativa de las desigualdades que les han impuesto roles de género excluyentes y limitantes, lo que ha llevado a que en el contexto actual estén sobrecargadas de obligaciones para con los otros.

En cuanto al contexto local y regional se deben aumentar los esfuerzos por trabajar con estas mujeres víctimas del conflicto armado, buscando fortalecer su cuidado y su proyecto de vida personal desde un enfoque individual como proceso de introspección, y desde un enfoque colectivo como posibilidad de creación y recreación de los vínculos cooperativos y sororos.

Las experiencias vividas dentro del conflicto armado merecen diferentes puntos de enunciación, reconociendo la particularidad de la persona quien la vivencia, el lugar donde se desarrolla y las actitudes que se desencadenan a partir de allí. En el caso específicos de las mujeres víctimas, es importante concebir que su corporalidad y sexualidad, desde las percepciones de servilismo mencionadas, se inscriben en escenarios donde la inferioridad preestablecida en las relaciones de poder, las sitúa en posiciones de vulnerabilidad que les impide tener autonomía completa de su cuerpo; por ende, la intervención social, requiere de un proceso de resignificación y agenciamiento de capacidades para la transformación personal y colectiva de lo que es ser-hacer de las mujeres, a partir de un conocimiento consciente de sí.

En cuanto a la proyección institucional, esta investigación desde lo conceptual, teórico y contextual debe permitir a los gobiernos locales conseguir objetivos orientados a: **a)** establecer un sistema de cuidado a nivel local que alivie la carga de trabajo doméstico de las mujeres y **b)** establecer mecanismos de acompañamiento a las mujeres víctimas en la tarea de cuidar de sí mismas. **c)** contribuir a la implementación de la política pública de mujeres del municipio de Yarumal específicamente en la línea de cuidado.

Crear espacios seguros donde se brinde atención psicosocial integral a las mujeres víctimas del conflicto en donde se les brinden todas las garantías para ser y expresar sus experiencias sobre lo vivido en el marco del conflicto, pero también sobre sus prácticas y actitudes de cuidado para sobreponerse, sanar y re-existir.

### **6.2.2. Desde lo académico**

Desde la Maestría en Intervención Social con Énfasis en Posconflicto y Paz, es precioso promover más estudios sobre representaciones sociales sobre el cuidado de sí que hagan aportes a los procesos de posconflicto y paz desde la restitución integral de derechos de las víctimas y la construcción individual y colectiva de la memoria.

Es preciso por medio de los estudios sociales generar nuevas lecturas desde las diversas disciplinas acerca del cuidado de sí femenino, específicamente en contextos de conflicto; esto con el fin de problematizar las estructuras de poder, los códigos aprendidos por las mujeres a través de la historia que han hecho y poder superar la mirada cuasi instrumental que se tiene del cuidado.

Estos estudios deberán no sólo aportar a la generación de conocimiento sobre realidades, dinámicas, problemáticas específicas, sino que deberán aportar al desarrollo de alternativas de intervención que conlleven la cualificación de las comunidades y grupos de mujeres en el reconocimiento de las necesidades de cuidado de las mujeres.

En cuanto a lo metodológico y práctico se recomienda continuar utilizando dispositivos de recolección de información que sirvan como fuente de las memorias de estas mujeres y niñas en el tema del cuidado de sí mismas, que partan de sus vivencias y promuevan su transformación desde sus propias prácticas.

Los resultados de la presente investigación pueden configurar nuevas epistemes que sirvan de guía para otras posibles investigaciones académicas, así como sentar bases para la construcción e institucionalización de políticas sociales para la intervención psicosocial con mujeres víctimas del conflicto armado. De este modo quedan desafíos personales, sociales e institucionales que propendan por integrar el cuidado de sí como elemento fundamental de las relaciones sociales y la construcción subjetiva del ser.

### **6.3. Propuesta**

Esta investigación permitió conocer cómo las mujeres del movimiento Madres por la Vida construyen sus representaciones sobre el cuidado de sí, evidenciando que esas representaciones sociales construidas por las mujeres sobre el cuidado están lejos de los ideales teóricos, son

prácticas que no nacen desde la subjetividad de estas mujeres, son más bien herederas de la cultura hegemónica y patriarcal que define el cuidado.

En este sentido, es importante que se generen procesos de intervención relacionados a la construcción de otras visiones sobre el cuidado de sí que sean más propios a su cotidianidad, especialmente que tengan en cuenta sus esferas personales, familiares y sociales. Es así que se plantea una propuesta de intervención social orientada desde las pedagogías decoloniales, las cuales buscan desafiar y cuestionar las estructuras de poder y los legados coloniales en la educación, a través de “prácticas insurgentes que agrietan la modernidad/colonialidad y hacen posibles maneras muy otras de ser, estar, pensar, saber, sentir, existir y vivir-con”. (Walsh, 2013, p. 19)

Estas prácticas insurgentes están asociadas a:

- La descolonización del conocimiento desde la inclusión de perspectivas y saberes indígenas, afrodescendientes y de otras poblaciones vulnerables.
- La interseccionalidad, como enfoque que aborda múltiples formas de marginación como la raza, el género, la clase social y la sexualidad.
- El diálogo intercultural para promover el respeto por la diversidad y la igualdad de derechos.
- El desaprendizaje de ideas preconcebidas y los prejuicios coloniales.
- El desafío a las jerarquías y estructuras de poder, optando por un enfoque de empoderamiento.
- La conciencia crítica y la reflexión sobre las estructuras de poder y la opresión en la sociedad.
- La acción para la transformación social.

Dentro de esta teoría, los feminismos decoloniales han tenido una apuesta de reivindicación importante de las experiencias de vida de las mujeres no inscritas al feminismo hegemónico, pues sitúa “la producción intelectual y reflexiva [...] de activistas comprometidas con procesos de lucha, resistencias y acción. Y es esta producción la que le empieza a dar sentido a las prácticas políticas de una tendencia importante del feminismo”. (Espinosa et al, 2013, p. 410)

Para contribuir a este objetivo, esta propuesta retoma como enfoque metodológico el feminismo comunitario territorial, el cual integra el feminismo, el cuerpo y el territorio como elementos transversales a las luchas por la justicia de género, y que están estrechamente relacionadas con la defensa de la tierra, los recursos naturales y la resistencia a la explotación económica y la opresión cultural.

Este enfoque promueve la participación activa de las mujeres y las comunidades en la toma de decisiones y en la construcción de soluciones a los problemas que enfrentan. Se reconoce la importancia de las voces de las personas que viven en los territorios afectados, y se trabaja en conjunto con ellas para abordar las desigualdades de género y otras injusticias. Además, conjuga una visión política de los cuerpos partiendo de la autonomía, el libre albedrío y la capacidad de sanación de estos desde la alineación con la naturaleza; así lo expone una de las principales activistas de este feminismo Lorena Cabnal:

Para nosotras la sostenibilidad política de los feminismos, de cualquier feminismo, tendría que traer la dimensión de lo personal puesto como político, pero también de la relación con la tierra. Y de ahí que hemos acuñado que lo comunal es político, porque la fuerza de la comunal te va a traer a la tierra. (Cabnal, 2023).

Este enfoque es clave para esta propuesta de intervención porque integra una mirada política sobre el cuidado del cuerpo, y a su vez busca su sanación de las experiencias por las que ha transitado, tal cual como lo ha hecho este grupo de mujeres en relación con el conflicto armado. Sin embargo, según Cabnal (2023), la sanación se convierte en un asunto político y comunitario en la medida en la que se hace consciente, por lo que se requiere el fortalecimiento de las prácticas que buscan el cuidado de sí, de los otros y del entorno de ellas desde lo personal, pero sobre todo desde la juntanza y las acciones de re-existencia que han logrado establecer: “la sanación es mucho más allá que solo verlo desde un autocuidado despolitizado o muy mercantilizado ahora, trasciende del autocuidado a una sanación política comunal, que eso nos sostiene”. (Cabnal, 2023).

La aplicación de estos elementos en el presente proyecto puede enaltecer el papel de las mujeres y como creadoras y agentes de cambio de sus realidades, específicamente en: I) la resignificación del conflicto armado como contexto de su historicidad, II) cómo desde su lugar de enunciación construyen paz como apuesta política y trascendente de su quehacer, y III) la oportunidad de aventurarse en la subjetividad propia y colectiva para desarrollar nuevos sentidos

en relación con el cuidado de sí mismas, teniendo en cuenta que este también está presente en el cuidado de otros y del entorno.

Por último, de esta propuesta puede gestarse un documento técnico de recomendaciones para la atención del cuidado de sí de las mujeres, en el cual se puedan establecer mecanismos claros de acompañamiento a las mujeres víctimas en la tarea de cuidar de sí mismas, además de poner en la agenda pública la necesidad sobre crear un sistema efectivo de cuidado que descargue de los hombros de las mujeres la responsabilidad social de esta práctica.

## Referencias

- Agudelo, D. (2018). Presentación. Impacto del conflicto y la violencia sobre la salud mental: del diagnóstico a la intervención. *Revista de estudios sociales*. 66 pp. 2-8. <https://acortar.link/VmKqqi>
- Alcaldía municipal de Yarumal. (2023). *Nuestro municipio*. <https://www.yarumal.gov.co/alcaldia/presentacion>
- Andrade J; Alvis, L; Jiménez, L; Redondo M & Rodríguez, L. (2017). La vulnerabilidad de la mujer en la guerra y su papel en el posconflicto. *EL ÁGORA USB*. 17 (1). pp. 290-308. <https://acortar.link/IIJ7uF>
- Arango, Y. (2007). Autocuidado, género y desarrollo humano: hacia una dimensión ética de la salud de las mujeres. *La manzana de la discordia*. 2(4) pp. 104-115. <https://acortar.link/nMNfIO>
- Ávila-Fuenmayor, F. (2006). El concepto de poder en Michel Foucault. *Revista Telos*, 8(2), pp. 215-234. Universidad Privada Dr. Rafael Belloso Chacín. <https://www.redalyc.org/pdf/993/99318557005.pdf>.
- Barros, M. & Rojas, N. (2015) *El Rol de la mujer en el conflicto armado colombiano*. El librepensador. <https://acortar.link/e6nwRs>
- Baeza, S. (2005). Familia y género: las transformaciones en la familia y la trama invisible del género. *Praxis educativa*. (9). pp. 34-42. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=153120512004>
- Bourdieu, P. (1998). *La dominación masculina*. Editorial Anagrama. <https://acortar.link/I43v8>
- Builes, M. (2012). Un concepto Foucaultiano: estética de la existencia. *Uni-pluri/versidad*, 1(12). pp 64-72.
- Cabral, B & García, C. (1999) *El género: una categoría de análisis crítico para repensar las relaciones sociales entre sexos*. <https://acortar.link/Meyllo>
- Cabnal, L. (2023). Lorena Cabnal, sanadora maya: «La sanación es un proceso personal que se hace comunal». *Revista Somos Presentes*. [Entrevista por la periodista] María Ángeles Fernández.
- Cachorro, G. (2008). *Cuerpo y subjetividad: Rasgos, configuraciones y proyecciones*. Universidad Nacional de la Plata. <https://acortar.link/IhjZOL>
- Casas, M. (2019) *Procesos resilientes vividos por algunas mujeres Yarumaleñas víctimas del conflicto armado*. Universidad de Antioquia. <http://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/15489>
- Centro de investigaciones en salud de Comitán. (S.F.) *Autocuidado en las mujeres desde la perspectiva de género*. <https://acortar.link/KhPBY4>
- Chirolla, G. (2007) Reseña de: "Foucault y el sujeto político. ética del cuidado de sí". Por: Humberto Cubides Cipagauta. *Nómadas*. (26) pp. 241-243

- Comins, I. (2015) La ética del cuidado en sociedades globalizadas: hacia una ciudadanía cosmopolita. *Thémata*, 52, pp. 159- 178. <https://acortar.link/9RRKrq>
- Comisión Interamericana de Mujeres. (2020). *COVID-19 en la vida de las mujeres: emergencia global de los cuidados*. <https://www.oas.org/es/cim/docs/CuidadosCOVID19-ES.pdf>
- Correa, D & Jaramillo, J. (2019). Reconfiguración del conflicto armado, Antioquia. *Kavilando*, (12). <https://acortar.link/0ijdlR>
- Curiel, O. (2009). *Descolonizando el feminismo: una perspectiva desde América Latina y el Caribe*. [https://feministas.org/IMG/pdf/Ochy\\_Curiel.pdf](https://feministas.org/IMG/pdf/Ochy_Curiel.pdf)
- DANE & ONU Mujeres. (2020). *Cuidado no remunerado en Colombia: brechas de género*. <https://acortar.link/0cLamZ>
- Departamento Nacional de Planeación. (2023). *Fichas y tableros por entidad territorial*. <https://terridata.dnp.gov.co/index-app.html#/perfiles/05887>
- Duque, A. (2020). Yarumal, memorias que perduran. [Revista de grado (comunicación social)] *Ciencias sociales y humanas*. <https://repositorio.ucp.edu.co/handle/10785/6221>
- Estébanez, P. (2012) La mujer en conflictos armados y guerras. En: *Instituto Español de Estudios Estratégicos (2012) El papel de la mujer y el género en los conflictos*. pp. 263-302. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4056219/2.pdf>
- Galeano, M. (2003) *Diseño de proyectos en la investigación cualitativa*. Fondo Editorial Universidad EAFIT. <https://acortar.link/Kt2VHH>
- Gálvez, N. (2003). Un nuevo paradigma para el análisis de las relaciones sociales: el enfoque de género. *Feminismo/s*, 1, pp. 135-148. [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/2866/1/Feminismos\\_1\\_10.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/2866/1/Feminismos_1_10.pdf)
- Garcés, L & Giraldo, C. (2013) El cuidado de sí y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción de una bioética del cuidado. *Discusiones filosóficas*. (22) pp. 187-201. <https://acortar.link/2z8uRU>
- Gil, R. (2018). Hacia una construcción del sujeto en Michael Foucault. *Wimblu, Revista de Estudios Escuela de Psicología UCR*, 13(1), pp. 9-26
- Gobierno de la República de Colombia. (2018) *Observatorio colombiano de mujeres*. <http://www.observatoriomujeres.gov.co/es/Peace>
- Gómez, D; Espinosa, Y; Lugones, M & Ochoa, K. (2014). Reflexiones pedagógicas en torno al feminismo descolonial. <https://acortar.link/56D9Xq>
- Gómez, L. (2020). *Estereotipos de belleza: formas de control hacia los cuerpos femeninos. Un acercamiento desde las cirugías estéticas*. [Tesis de grado] Universidad Javeriana. <https://bityl.co/Iqqa>
- Guzmán, V. (2002). Las relaciones de género en un mundo global. *CEPAL*. (38) [Serie: mujer y desarrollo]. <https://acortar.link/vWoAua>

- Hernández, J. (2018). Erotismo y sexualidad. Reivindicación del sexo salvaje. *Naturaleza y libertad*. (10) pp. 155-170. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6487110.pdf>
- Hudgson, G. (2011). ¿Qué son las instituciones? *CS*. (8). pp. 17-53. [https://www.icesi.edu.co/revistas/index.php/revista\\_cs/article/view/1128](https://www.icesi.edu.co/revistas/index.php/revista_cs/article/view/1128)
- Lagarde, M. (1996). Identidad de género y derechos humanos. La construcción de las humanas. En: Guzmán, L & Pacheco, S. (1996). *Estudios de Derechos Humanos* [Tomo 4]. Unidad editorial. <https://repositorio.ciem.ucr.ac.cr/jspui/bitstream/123456789/121/1/RCIEM104.pdf>
- Lagarde, M (2003) Mujeres cuidadoras: entre la obligación y la satisfacción. *Emakunde/instituto Vasco de la mujer y comunidad Europea*. pp.155-160. <https://acortar.link/DrlO0V>
- Lagarde, M. (2005). *Los cautiverios de las mujeres: Madresposas, monjas, presas, putas y locas*. Siglo XXI.
- Lamas, M. (1986) La antropología feminista y la categoría género. *Nueva Antropología*. 8(30). pp. 173-198. <https://acortar.link/1XF2BI>
- Lancheros, N. (2019). *Corporalidad y Corporeidad: resignificación desde la experiencia de personas con diversidad funcional, en el campo de la rehabilitación*. [Tesis de grado]. Universidad Nacional de Colombia. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/77827>
- Lamas, M. (2000). *El género. La construcción social de la diferencia sexual*. Universidad Nacional Autónoma de México. <https://acortar.link/WJFNJ4>
- Lamas, M. (2000). Diferencia de sexo, género y diferencia sexual. *Cuicuilco*. 7(18). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35101807>
- Llanos-Hernández, L. (2010). El concepto del territorio y la investigación en las ciencias sociales. *Agricultura, sociedad y desarrollo*, 3(7). <https://acortar.link/FTVg0K>
- López, J. (2015). *Poder e instituciones: una exploración desde la perspectiva de la ontología social*. Pontificia universidad católica del Perú. <https://alacip.org/cong15/tpo-rivera8c.pdf>
- Lozano, B. (2019). *Aportes de un feminismo negro decolonial. Insurgencias epistémicas de mujeres negras-afrocolombianas tejidas con retazos de memoria*. Ediciones Abya Yala. <https://acortar.link/hZjj95>
- Lugones, M. (2008). Colonialidad y género. *Tabula Rasa*. (9) pp. 73-101. <https://www.revistatabularasa.org/numero-9/05lugones.pdf>
- Madres por la vida. (2019). *Libro Blanco de Yarumal. La hoja de la verdad*. <https://acortar.link/9bQCzY>
- Martínez, A. (2004). La construcción social del cuerpo en las sociedades contemporáneas. *Papers*. (73). pp. 127-152. <https://core.ac.uk/download/pdf/13266976.pdf>
- Martínez, M. (2007). La construcción de la feminidad: la mujer como sujeto de la historia y como sujeto de deseo. *Actualidades en Psicología*, 21(108). pp. 79-95. <https://www.redalyc.org/pdf/1332/133212641004.pdf>

- Mayor Gamba, E. (2021) Mujeres rurales constructoras de paz territorial en del departamento del Putumayo en Colombia. *Eirene estudios de paz y conflictos*, (4) pp. 69-92. <https://acortar.link/kQU1GG>
- Míguez, Fernández & Silva. (2021). Metodologías otras desde la perspectiva decolonial. *New Trends in qualitative research*. 9, pp.364-371. <https://acortar.link/NUdfk3>
- Montanaro, A. (2017). *Una mirada al feminismo decolonial en América Latina*. Editorial DYKINSON.
- Moscovici, S. (1979). *El psicoanálisis, su imagen y su público*. Huemul.
- Muñoz, N. (2006) *Representaciones sociales del cuidado de sí en salud en adultos jóvenes universitarios*. [Tesis doctoral]. Universidad de Antioquia. <https://acortar.link/czCKos>
- Muñoz, N. (2009). Reflexiones sobre el cuidado de sí como categoría de análisis en salud. *Salud colectiva*. 5(3). pp. 391-401. <https://www.redalyc.org/pdf/731/73111844007.pdf>
- Navarro, L. & Uribe, J. (2020). *Juntanza y digna rabia: sistematización de experiencias de las colectivas feministas en la PUJ*. Pontificia Universidad Javeriana.
- Ortiz, L; Rivera, V; Pardo, L & Fajardo, N. (2020). El cuerpo de la mujer como territorio de violencia. *Justicia y derecho*. (8). pp. 26-35.
- Osorio Sánchez, E; Ayala García, E & Urbina Cárdenas, J. (2017). La mujer como víctima del conflicto armado en Colombia. *Revista Academia y Derecho*, 9(16), pp.49-66.
- Paredes, J. (2017). El feminismo comunitario: la creación de un pensamiento propio. *Corpus*. 1(7). <https://journals.openedition.org/corpusarchivos/1835>
- Pedraza, Z. (2004). Intervenciones estéticas del yo sobre estético-política, subjetividad y corporalidad. En: *Debates Sobre El Sujeto. Perspectivas Contemporáneas*. (p. 61-72). Siglo del Hombre editores. <https://books.openedition.org/sdh/313>
- Piedra, N. (2004). Relaciones de poder: leyendo a Foucault desde la perspectiva de género. *Revista de Ciencias Sociales*, 5(106). pp. 123-14. <https://www.redalyc.org/pdf/153/15310610.pdf>.
- Piña, J. & Cuevas Y. (2004). *La teoría de las representaciones sociales: Su uso en la investigación educativa en México*. <https://acortar.link/xGFeeu>
- Posada, L. (2015). Las mujeres son cuerpo: reflexiones feministas. *Investigaciones feministas*. (6) pp.108-121. <https://acortar.link/1hg4U8>
- Ruta Pacífica de Mujeres. (2013). *La verdad de las mujeres: víctimas del conflicto armado en Colombia*. Ruta Pacífica de Mujeres. <https://acortar.link/7nqFrH>
- Red Nacional de Información. (2023). *Consulta por entidad territorial*. [Fecha de corte: martes, 31 de enero de 2023]. <https://acortar.link/zE5WmJ>
- Rivera, M. (2019). *Psicología de la re-existencia. Violencias, resistencias y nuevas formas de existir de las comunidades étnicas en Cali*. <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/15680>

- Rodríguez, G. & Rodríguez, M. (2014) Violencia Sexual contra las mujeres en el conflicto armado colombiano: un desconocimiento de su dignidad. *Revista Colombiana de bioética*. <https://www.redalyc.org/pdf/1892/189233271009.pdf>
- Romero, M. (2021). *La defensa de lo ancestral: entre la violencia y el despojo*. El Heraldo. <https://acortar.link/yAJSsy>
- Sarmiento, D. (2018) *7 roles de las mujeres en los conflictos armados del mundo*. <https://acortar.link/yycdha>
- Segato, R. (2016). *La guerra contra las mujeres*. Traficantes de sueños. <https://acortar.link/N2aOyp>
- Soto, J. (2017). La belleza inalcanzable. Criterios estéticos y transformaciones corporales. *Revista iberoamericana de ciencias*. 3(4). pp. 60-71.
- Unidad de Víctimas. (2023). *Registro Único de Víctimas. Infografía con enfoque diferencial*. <https://datospaz.unidadvictimas.gov.co/registro-unico-de-victimas/>
- Varela, N. (2008) *Feminismos para principiantes*. Ediciones B.S.A. <https://acortar.link/CtHNAH>
- Vergés, F. (2022). *Un feminismo descolonial*. Traficantes de sueños.
- Vergara, G. (2008). Cuerpos y percepciones en la Teoría de A. Giddens. La gramática temporal de una biografía encarnada en el mundo. *Intersticios*, (2), pp. 251-259 <https://acortar.link/n0EZKy>
- Vignale, S. (2011). Cuidado de sí y cuidado del otro. Aportes desde M. Foucault para pensar relaciones entre subjetividad y educación. *Contrastes. Revista Internacional de Filosofía*, (17). pp. 307-324
- Villaroel, Y. (2018). Feminismos descoloniales latinoamericanos: geopolítica, resistencia y relaciones internacionales. *Relaciones internacionales*, (39), pp. 103-119.
- Villarreal, N. (2007). Colombia: Violencias, conflicto armado y resistencias de género: las apuestas de una cartografía de la esperanza. *Otras miradas*. 7(1). pp 50-66. <https://www.redalyc.org/pdf/183/18370105.pdf>.
- Walsh, C. (2013). *Pedagogías decoloniales. Prácticas insurgentes de resistir, (re)existir y (re)vivir*. <https://acortar.link/1B0Iqa>
- Zamberlin, N. (2010). *Tu cuerpo, tu salud, tus derechos. Guía sobre salud sexual y reproductiva*. Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA). <https://bit.ly/co/FrU6>

## Anexos

### Anexo 1. Sistema categorial

SISTEMA CATEGORIAL			
EJES ESTRUCTURANTES	CATEGORÍAS	SUBCATEGORÍAS	DESCRIPCIÓN
REPRESENTACIONES SOCIALES	CUERPO	<p><b>CORPORALIDAD:</b> Construcción social del cuerpo, componiéndose de percepciones, apreciaciones y acciones de las demás personas</p> <hr/> <p><b>CORPOREIDAD:</b> Construcción subjetiva del cuerpo que parte de la concepción propia y que puede construirse con base en la corporalidad</p> <hr/> <p><b>SEXUALIDAD:</b> Dimensión asociada al hecho de ser humano y está basada en las identidades de sexo y género, la vinculación erótica y afectiva, la relación que se establece con el cuerpo y los cambios que en este se reflejan</p> <hr/> <p><b>ESTÉTICA:</b> Percepción de la belleza y la esencia de esta por parte de los individuos</p>	GESTIÓN
	RELACIONES DE PODER	<p><b>RELACIONES FAMILIARES:</b> Conexión dada entre los integrantes de la familia que puede determinar comportamientos, pensamientos, creencias, reglas y valores</p> <hr/> <p><b>RELACIONES SOCIALES:</b> Interacción con uno o más individuos bajo un marco de normas explícitas o implícitas</p>	
CUIDADO DE FEMENINO			

		<p>RELACIONES INSTITUCIONALES: Vínculo que hace el individuo con organismos de carácter público o privado y desempeña una tarea social, económica, política o cultural</p>	
	<p>RESISTIR, REAPRENDER RESURGIR.</p>	<p>EXPERIENCIAS CON EL CONFLICTO Y ARMADO: narraciones desde los sentires de quienes presenciaron un acto violento en el marco del conflicto armado.</p> <p>PRÁCTICAS DE CUIDADO: acciones que giran en torno a la conservación del ser a través del bienestar físico, mental, emocional, espiritual, sexual.</p> <p>JUNTANZA: espacio de afinidad, apoyo, accionar movimiento, unido por objetivos o situaciones comunes.</p>	

## Anexo 2. Guía Sembrar-ser

### GUÍA SEMBRAR-SER

#### 1. DESCRIPCIÓN GENERAL

Sembrar-ser se plantea como una técnica para recoger información a partir de una práctica cotidiana ejercida por mujeres campesinas, busca recoger información sobre la vida de los sujetos con los que se investiga, además de profundizar sobre aspecto biológicos, sociales, familiares, espaciales de los sujetos.

A continuación de muestra la guía para el desarrollo de esta técnica, que desarrolla por medio de algunas preguntas orientadoras:

#### 1. OBJETIVO

Indagar por la vida de las mujeres víctimas del conflicto armado haciendo énfasis en el cuidado de sí.

#### 1. DATOS GENERALES

Nombres y apellidos: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_ Lugar: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Escolaridad: \_\_\_\_\_ Ocupación: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

#### 1. ASPECTOS A DESARROLLAR

Esta técnica busca que las mujeres elaboren un terrario, este es una forma de sembrar varias plantas en una maceta, decorada con muchos elementos que le signifiquen algo. Para ello se propone que las mujeres siembren tres plantas(suculentas) para dar cuenta de lo que significa cuidado de sí.

PLANTA 1. Cuidado de sí: con la siembra de estas plantas las mujeres relataron asuntos asociados a su vida, partiendo de las raíces es así como se dará cuenta de aspectos como: edad, lugar de nacimiento, fecha de nacimiento, familia, trabajo, ocios, género, hitos o momentos importantes o que han marcado su vida, cambios significativos en la trayectoria vital.

PLANTA 2. Cuidado del otro: contar sobre su familia, sus pares, formas de cuidar a otros y otras.

PLANTA 3. Cuidado del entorno: relatar su relación con el medio, la madre tierra.

Además, se abordarán otros aspectos en relación a:

Aspectos del cuidado que dan cuenta de su significado.

Que entiende por cuidado y como lo vive

Relación cuidada de sí, de los otros y del contexto

Concepción sobre el cuerpo

Relacionamiento con otros

Prácticas cotidianas

Para comprender sobre esas representaciones sociales que las mujeres tienen y construyen sobre el cuidado de sí.

#### 1. RECURSOS

Plantas suculentas

Macetas

Tierra

Piedras y otros elementos que permitan elaborar el terrario

### Anexo 3. Picnic: Entre saberes, sabores y paisajes

#### PICNIC: ENTRE SABERES, SABORES Y PAISAJES

##### 1. DESCRIPCIÓN

Esta técnica permite por medio de un compartir entre las mujeres de alimentos, pero sobre todo de la palabra, indagar por prácticas, vivencias y experiencias de cómo las mujeres representan el cuidado de sí

- 1. OBJETIVO:** Develar sentimientos, emociones, prácticas, acciones desde el cuerpo de las mujeres víctimas del conflicto armado sobre el cuidado de sí.

##### 1. DATOS GENERALES:

Nombres y apellidos: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_ Lugar: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Escolaridad: \_\_\_\_\_ Ocupación: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

##### 1. ASPECTOS A DESARROLLAR

Dotar una canasta para el picnic con elementos, alimentos y otros artículos que permitan representen o puedan hablar de los siguientes aspectos:

Donde me duele el conflicto, donde lo siento.

Qué me gusta de mi cuerpo, como lo cuido y lo cultivo.

qué no me gusta de mi cuerpo y que hago para lograr que me guste).

Donde siento a los otros y otras (familia, sociedad, medio ambiente etc.)

Lo que cambiaría de mi cuerpo, cómo lo cambiaría

Prácticas de cuidado y/o de descuido

Dolores

##### 1. RECURSOS, MATERIALES Y OTROS

Música para ambientar el lugar

Manteles para el picnic

Lugar para llevar a cabo el picnic

Frutas y otros alimentos para compartir

### Anexo 4. Guía cadeneta, punto, historia

#### GUÍA CADENETA, PUNTO, HISTORIA

##### 1. DESCRIPCIÓN GENERAL

Cadeneta, punto, historia es una técnica individual, pero a la vez interactiva, permite que las participantes por medio del tejido crochet expresen sentires, emociones, conocimientos, saberes y construyan nuevos conocimientos sobre sí mismas y las otras mujeres, además de semejanzas y diferencias en relación al tema que se aborda.

##### 1. OBJETIVO

Propiciar un espacio para que las mujeres reconozcan, representen y exterioricen sus sensaciones, experiencias, sentimientos, intenciones y expectativas a las prácticas cotidianas sobre el cuidado de sí por medio de un tejido (crochet) de colores

##### 1. DATOS GENERALES

Nombres y apellidos: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_ Lugar: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Escolaridad: \_\_\_\_\_ Ocupación: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

##### 1. ASPECTOS A DESARROLLAR

Experiencias vividas por el conflicto armado (color rojo)

Lo vivido y compartido en el grupo Madres por la vida (verde esperanza)

Recuerdos y sentimientos sobre el cuidado de sí (azul)

Relación con otros grupos, pares, familia, gobierno (naranja)

Prácticas cotidianas sobre el cuidado de sí (violeta o lila)

**1. RECURSOS MATERIALES Y OTROS**

Hilo Coral de colores

Aguja para crochet

## Anexo 5. Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

**INVESTIGACIÓN:** Representaciones sociales sobre el cuidado de sí en un grupo de mujeres víctimas del conflicto armado del municipio de Yarumal.

Día/mes/año

Señora:

(Nombre)

Yarumal-Ant

Cordial saludo,

Soy estudiante de la Maestría en Intervención Social con Énfasis en posconflicto y paz de la Universidad de Antioquia, desarrollaré una investigación social mediante la cual deseo aportar a la comprensión de las representaciones sociales sobre el cuidado de sí, construidas por el grupo de mujeres víctimas del conflicto armado en el municipio de Yarumal (Antioquia) denominado Movimiento Madres por la Vida y del cual usted hace parte, para ello, deseo conocer un poco sobre su historia de vida y sobre todo las cosas que usted hace cotidianamente para cuidarse y las razones de por qué lo hace. Quiero que usted haga parte de esta investigación, para hacerlo deberá disponer de tiempo para los encuentros movimientos e individuales en los que se profundizará sobre el tema a investigar.

Es importante aclararle que, la información que usted me brinde es sólo para fines académicos, además será tratada de manera confidencial y reservada. Igualmente, usted es libre tanto de aceptar participar, así como de retirarse del proceso investigativo cuando lo desee.

Para mí sería muy gratificante contar con usted, de antemano agradezco su atención, espero pueda compartir sus saberes pues brindaran elementos importantes para consolidar una propuesta de intervención social.

Cordialmente,

Estudiante de la Maestría en Intervención Social

Comprendo lo contenido en este consentimiento informado: SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

Conozco el objetivo de la investigación y de mi participación en la misma: SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

Teniendo en cuenta lo anterior y luego de leer el consentimiento informado, si desea hacer parte activa de este proceso registre los siguientes datos, en señal de aceptación de lo aquí estipulado:

Nombre y apellidos \_\_\_\_\_

Teléfono fijo \_\_\_\_\_ Teléfono móvil \_\_\_\_\_

Dirección residencia \_\_\_\_\_

Correo electrónico \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_