

VOLUMEN I - COLOMBIA, 2025



CUIDADANAS: mujeres que sostienen la vida

Estudios sobre los cuidados que
realizan mujeres rurales del
Magdalena Medio

Título original: CUIDADANAS: MUJERES QUE SOSTIENEN LA VIDA. Estudios sobre los cuidados que realizan mujeres rurales del Magdalena Medio.

Primera edición: 29 de julio de 2025

Primera impresión en Colombia: agosto de 2025

©Fundación Mujer y Futuro

Cl. 21 #26 - 21

Bucaramanga, Santander

PBX: (57-7) 6341589

www.mujeryfuturo.org

Instagram @fundacionmujeryfuturo

Facebook @mujeryfuturo

Dirección General:

Tilcia Johanna Duran Gómez

Coordinación de línea estratégica:

Edda Nayibe Fuentes González

Autoras:

Tanya Paola Barajas Amado

Equipo investigador:

Mayerly Carreño Núñez

Sandra Heliana Ortiz Delgado

Diseño:

Dorely Esperanza Sarabia Velásquez

Este informe se realiza en el marco de la estrategia "Datos de Género" de la Fundación Mujer y Futuro, gracias al apoyo de ONU Mujeres Colombia y la Embajada Alemana, Heinrich Boll Stiftung - Bogotá, Brot Für die Welt y FON - Oportunidades Feministas Ahora.

Los contenidos son responsabilidad de la Fundación Mujer y Futuro y no reflejan necesariamente las opiniones de las entidades antes mencionadas.

“Datos de Género” es una estrategia institucional de información y comunicación para la incidencia, orientada a la gestión del conocimiento desde un enfoque de derechos humanos, género, interseccionalidad y migración. Se desarrolla desde la perspectiva y experiencia de las mujeres, con el propósito de fortalecer la producción, sistematización y divulgación de información útil para la acción política y social.

Tabla de contenido

PRESENTACIÓN	4
JUSTIFICACIÓN	5
CUIDADOS EN EL CENTRO DE LA PAZ CON JUSTICIA DE GÉNERO	6
MARCO NORMATIVO	9
METODOLOGÍA	11
Proceso metodológico:	12
SUJETAS QUE CUIDAN: CARACTERIZACIÓN DE LAS MUJERES	15
EN LA CASA, LA OLLA COMUNITARIA Y LA RESISTENCIA AMBIENTAL, EL CUIDADO COMO FUERZA POLÍTICA.	19
Cuidados del hogar	19
Cuidado comunitario	22
Cuidado ambiental	23
Barreras y factores de riesgo para la participación de las mujeres rurales.....	24
Percepciones: Corpografía de los cuidados	25
CONCLUSIONES	31
HACIA SISTEMAS INTEGRALES DE CUIDADO CON ENFOQUE INTERSECCIONAL	34
REFERENCIAS.....	36

PRESENTACIÓN

“Los cuidados comunitarios son parte de las resistencias cotidianas que sostienen la vida frente al avance del capital y la destrucción de los territorios.” Esta frase de Magdalena León Trujillo recoge el sentido de este documento: poner en el centro de las políticas públicas el cuidado del hogar, comunitario y ambiental, realizado mayoritariamente por mujeres, sin reconocimiento ni garantías, y con un profundo impacto en la profundización de las desigualdades y discriminaciones hacia ellas.

En la actualidad, los cuidados se debaten en la agenda pública, con importantes avances, pero más significativos aún los retos; y son varias las organizaciones y movimientos de mujeres que promueven acciones específicas con presupuestos puntuales. La Fundación Mujer y Futuro-FMF- es una de ellas, dentro de su estrategia de acción política establece una línea enfocada en la Economía del cuidado y la redistribución mediante la cual ha desarrollado modelos de intervención que orientan acciones formativas destinadas al reconocimiento y valoración del trabajo de cuidado. Estos modelos incluyen la construcción de instrumentos de medición para cuantificar los aportes no reconocidos y no remunerados que las mujeres realizan en actividades domésticas, comunitarias y ambientales.

En ese contexto, el presente estudio describe el proceso de identificación del uso de tiempo en trabajos de cuidado llevado a cabo con 42 mujeres rurales vinculadas a procesos de la FMF, en un esfuerzo por continuar integrando la perspectiva de las mujeres a los diferentes escenarios en los que las brechas de género obstaculizan el goce de sus derechos, como ocurre con la participación comunitaria, política y ambiental entre otras razones, debido a la desigual asignación de las cargas de cuidados.

Para ello se planteó realizar un estudio sobre el uso del tiempo destinado a labores de cuidado comunitario, ambiental y de defensa del territorio de las mujeres lideresas en los municipios de San Vicente de Chucurí y El Carmen de Chucurí, ubicados en la Subregión del Magdalena Medio. Con ese propósito, se retomó y adaptó el instrumento utilizado por la FMF para la recolección de información del *Modelo de valoración del trabajo no remunerado de las mujeres*; en tal sentido, fue agregada la categoría “trabajos de cuidado ambiental”, así como un apartado que recoge las percepciones sobre las afectaciones derivadas del

trabajo de cuidado no remunerado, las necesidades para la redistribución de los cuidados en los territorios rurales y barreras y riesgos para el ejercicio del liderazgo de las mujeres.

Posterior a ello, se describen los hallazgos del estudio desde la perspectiva interseccional y un enfoque diferencial basado en la etapa vital de las mujeres; seguido por las conclusiones a las que este ejercicio llevó y finalmente algunas orientaciones que puedan ser tenidas en cuenta para nutrir las acciones de incidencia en torno a los derechos humanos de las mujeres y la reivindicación del necesario proceso de Reconocimiento, Redistribución y Reducción de los cuidados en Colombia con énfasis en las mujeres rurales que ejercen liderazgo y aportan la construcción de paz territorial y el tejido social comunitario.

JUSTIFICACIÓN

Diariamente, las mujeres dedican múltiples horas al cuidado de sus familias, comunidades y el ambiente; las dinámicas sociales, demográficas, climáticas, culturales y epidemiológicas son cambiantes e impactan la vida de las personas y en particular de los grupos sociales vulnerables como las mujeres, para quienes estas tienden a aumentar la carga de trabajos de cuidado. En ese sentido, a pesar de los avances modernos y múltiples herramientas de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones-TIC-, en los territorios rurales persisten profundas brechas sociales y de género. Estas se ven agravadas por la escasa oferta de servicios públicos y formales de cuidado, lo que incrementa aún más la responsabilidad que recae sobre las mujeres.

Esta sobrecarga de tareas de cuidado no remunerado genera serias afectaciones en la salud física y psicológica de las mujeres, expresándose en sus cuerpos a través de dolencias, y en su salud mental mediante sentimientos de angustia, fatiga física y mental, tristeza, culpa, entre otros. Estas manifestaciones son reflejo de desigualdades estructurales que obstaculizan el derecho a cuidar y ser cuidadas en condiciones dignas, tal como lo establece la Política Pública de Cuidados (CONPES 4143 de 2025). Además, la distribución desigual del trabajo de cuidado representa una barrera para la participación activa de las mujeres en el ámbito público, limita su contribución a la construcción de tejido social, a la resolución de conflictos y frena el desarrollo de habilidades necesarias para ejercer roles más allá del cuidado doméstico.

En respuesta a esta realidad, la Fundación Mujer y Futuro (FMF) ha desarrollado un Modelo para la valoración del trabajo no remunerado de las mujeres, que propone cuantificar en términos monetarios el tiempo que ellas dedican al trabajo de cuidado en distintos escenarios (públicos y privados), para visibilizar los aportes de las mujeres a la economía nacional, al cuidado de las personas, las comunidades, la sociedad y a la sostenibilidad de la vida.

El Modelo contempla tres categorías de análisis en torno a los cuidados, a saber: *Trabajo de cuidado del hogar*, *Trabajo de cuidado comunitario* y *Trabajo de cuidado ambiental*. Además, identifica las percepciones de afectación derivadas del trabajo de cuidado no remunerado, las barreras a la participación desde un enfoque de riesgo y rastrea las necesidades en materia de servicios públicos de cuidados en los territorios rurales.

En este marco, la FMF reconoce la necesidad de mostrar cómo la confluencia de factores como la localización geográfica, el género, la edad, la orientación sexual, la nacionalidad, etnia, el liderazgo, entre otras; inciden en el aumento de las cargas de trabajo de cuidado no remunerado asignadas a las mujeres y la forma en que todo ello limita la construcción de tejido social. En consecuencia, presenta este documento técnico desde un enfoque interseccional y de riesgos como insumo para la incidencia en torno a la territorialización de la Política Pública de cuidados y las garantías para el ejercicio del liderazgo de las mujeres.

CUIDADOS EN EL CENTRO DE LA PAZ CON JUSTICIA DE GÉNERO

Para comprender los resultados presentados en este documento, es necesario establecer un marco teórico y conceptual que dialogue con las discusiones actuales de la agenda pública. En esta línea, la **Economía feminista**, se concibe como una corriente de pensamiento que visibiliza las raíces económicas de la desigualdad de género y por ende, sus implicaciones en la vida de las mujeres. Esta corriente “propone la ruptura con conceptos de la economía dominante, revisando el papel de la mujer como actora en la teoría económica, desde dos perspectivas: como sujeto laboral relevante en la producción económica pero también como analista e investigadora calificada, de su papel en la economía” (PEI 2025-2030, p.28).

La Economía feminista ha sido fundamental en el desarrollo de una nueva perspectiva que pone en el centro el trabajo de cuidado y las desigualdades de género en su asignación u organización social. A través del concepto de

"economía del cuidado", esta corriente de pensamiento ha abierto el debate sobre cómo las dinámicas de reproducción social y crecimiento económico¹ se sustentan en los cuidados que proporcionan principalmente las mujeres y niñas en el hogar y las comunidades, los cuales han sido tradicionalmente desvalorizados.

Desde la **economía del cuidado** se identifica la desigual asignación entre mujeres y hombres de las actividades de cuidado que incluyen tareas como la atención a personas dependientes (infancias, adultos mayores, personas con discapacidad y/o afectaciones en su salud), la preparación de alimentos, apoyo emocional, la limpieza del hogar, la compra de víveres, etc. En palabras de Fournier (2022) los cuidados hacen referencia a las "actividades económicas generadoras de valor e imprescindibles para la reproducción de la vida y de la fuerza de trabajo²." Tal diferenciación en la asignación social de la responsabilidad sobre las labores de cuidado perpetúa las desigualdades económicas y sociales entre varones y mujeres, agudizando la feminización de la pobreza.

Esta tensión política y económica ha permitido el desarrollo de propuestas de intervención y análisis de las políticas y sistemas de cuidado, que intentan involucrar distintos actores y escenarios como es la de las 5R del cuidado:

Reconocer el cuidado como trabajo esencial, con valor social y económico.

Reducir la carga de cuidado no remunerado mediante inversiones públicas en servicios, infraestructura y tecnologías.

Redistribuir el trabajo de cuidado entre el Estado, el mercado, la comunidad y los hogares, superando su feminización.

Recompensar a quienes cuidan, garantizando condiciones laborales dignas, protección social y acceso a derechos.

Representar los intereses de las personas cuidadoras, asegurando su participación en la toma de decisiones que afectan su vida y bienestar (OXFAM, 2020; ONU Mujeres, 2021; CEPAL, 2022).

En suma, la Economía del Cuidado ha permitido otorgarle un valor económico al trabajo de cuidado no remunerado, visibilizando su esencial contribución para el funcionamiento de la sociedad y la economía, logrando incorporar a las cuentas nacionales dicho aporte; de acuerdo con el DANE "la aplicación de precios al

¹ Rodríguez Enríquez, Corina. Economía feminista y economía del cuidado. Aportes conceptuales para el estudio de la desigualdad. Revista Nueva Sociedad N 256, 2015. Disponible en: <https://nuso.org/articulo/economia-feminista-y-economia-del-cuidado-aportes-conceptuales-para-el-estudio-de-la-desigualdad/>

² Fournier Marisa. Taxonomía del trabajo de cuidado comunitario OIT, p.17.

trabajo doméstico y de cuidado no remunerado permite establecer su valor y compararlo con el Producto Interno Bruto (PIB), lo que demuestra la importancia de contabilizar este trabajo dentro de la economía formal"³.

Cabe subrayar que el **trabajo de cuidado** no se limita al ámbito doméstico, sino que se extiende a diferentes escenarios y son recibidos por distintos sujetos; así, los cuidados se desarrollan en los hogares, en el ámbito comunitario con una orientación de bienestar colectivo o público⁴, y como acciones enfocadas en el cuidado ambiental, poniendo en el centro los territorios, donde el/los sujetos de cuidado son los animales, plantas, fuentes hídricas, etc. En suma, los cuidados sostienen las relaciones interpersonales a nivel familiar y social, produciendo bienestar y también aportando a la sostenibilidad ambiental.

En este sentido, evidenciar la integralidad de los cuidados realizados por las mujeres en ámbitos como el comunitario y ambiental, establece una conexión directa con las consecuencias de esta labor en la protección y cuidado de las defensoras de derechos humanos. Las mujeres defensoras no solo enfrentan múltiples cargas por su rol en el cuidado familiar y comunitario, sino que además asumen responsabilidades políticas en contextos de alta conflictividad. Su acción —en defensa del agua, los territorios, la paz, el trabajo, la educación o la salud— implica riesgos diferenciados por razón de género: violencia sexual, amenazas a sus familias, estigmatización de sus cuerpos o roles, campañas de desprestigio, entre otros (ONU, 2020; Misión de Verificación ONU Colombia, 2022).

El reconocimiento del cuidado como dimensión política y no solo reproductiva permite visibilizar cómo estas mujeres también sostienen la paz desde la base, en prácticas cotidianas que reconstruyen el tejido social, promueven el diálogo comunitario y resisten a la violencia estructural. Tal como señala la CEPAL (2022), los cuidados son una infraestructura para la paz y la justicia social, fundamentales para transitar hacia sociedades más equitativas y resilientes.

Por ello, avanzar en sistemas integrales de cuidado con enfoque de derechos, interseccional y territorial, contribuye no solo a reducir las brechas de género, sino también a fortalecer el ejercicio del liderazgo social de las mujeres, su protección y su rol en la construcción de paz.

En conclusión, el reconocimiento del cuidado como eje estructurante de la vida y como derecho, no solo aporta a la reducción de brechas de género, sino que

³ DANE. Economía del cuidado: revisión de literatura, hechos estilizados y políticas de cuidado. p.5.

⁴ Ibíd, p.19

fortalece el tejido social, la sostenibilidad ambiental y la democracia. Incorporar esta mirada en las políticas públicas implica transitar hacia modelos más justos, equitativos y resilientes, donde el bienestar colectivo y la justicia social sean el centro del desarrollo.

MARCO NORMATIVO

El marco normativo sobre el trabajo de cuidado no remunerado y la equidad de género en Colombia ha evolucionado a lo largo de los años, avanzando en la identificación de las diversas dimensiones de la desigualdad de género que afectan a las mujeres en relación a las cargas de cuidado; en este sentido, a continuación se refieren los principales instrumentos de política en el marco internacional y nacional, así como la jurisprudencia relacionada desde un enfoque temporal que evidencia la evolución normativa en Colombia respecto a los cuidados;

Constitución Política de Colombia: Artículos 13 y 43 ratifican la libertad e igualdad de derechos y oportunidades, destacando que el goce efectivo de este derecho presenta barreras para las mujeres debido a la distribución desigual de los cuidados.

Declaración y Plataforma de Acción de Beijing: Establece metas para la igualdad de derechos y avances de las mujeres, incluyendo las mujeres cuidadoras no remuneradas.

Ley 1392: Reconoce la protección de derechos (protección social) para personas con enfermedades huérfanas y sus cuidadoras



Agenda 2030 de Naciones Unidas: Establece objetivos directamente relacionados con superar las desigualdades que afectan a las mujeres en diversas esferas.

CONPES 4080: Política pública de equidad de género para las mujeres hacia el desarrollo sostenible, que aborda la sobrecarga de los cuidados no remunerados y su impacto en la autonomía económica de las mujeres y acceso a oportunidades.

Sentencia T159 y T583: La Corte Constitucional establece el deber del Estado de incorporar un enfoque interseccional para las mujeres cuidadoras con trabajos informales. Mediante la segunda sentencia, la Corte insta a las entidades que conforman el Sistema de Seguridad Social en Salud a establecer medidas para la garantía del derecho al cuidado e incorporar el enfoque de género.



CONPES 4143: Política Nacional de Cuidado: se plantea velar por la garantía del goce efectivo del derecho a cuidar en condiciones dignas, así como reconocer y fortalecer las formas colectivas, comunitarias y prácticas de cuidado propias de comunidades campesinas y pueblos étnicos, como pilar del sostenimiento de la vida.

1991

Convención para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer: Realiza recomendaciones a los Estados para medir y valorar el trabajo no remunerado de las mujeres y que estos datos sean incluidos en el Producto Interno Bruto (PIB).

1995



2010

Ley 1413: Crea la Encuesta Nacional de Uso de Tiempo (ENUT) y la Cuenta Satélite de Economía del Cuidado (CSEC), instrumentos que dimensionan las brechas de género en la economía del cuidado y la contribución a la economía del país del trabajo de cuidado no remunerado que realizan mayoritariamente las mujeres.

2013

Decreto 2490: Crea la Comisión Intersectorial para la inclusión de la información sobre trabajo no remunerado del hogar en el sistema de cuentas nacionales.

2015



2022

Sentencia T-622: Reconoce al río Atrato como sujeto de derechos y cuidados, estableciendo la responsabilidad del Estado y la sociedad en su conservación y restauración.

2023

Ley 2281: Crea el Sistema Nacional de Cuidado, articulando servicios, políticas y regulaciones para responder a las necesidades de cuidado de los hogares. Propugna una nueva organización social del trabajo en el que se responda a la demanda de cuidados corresponsablemente entre la nación, sector privado, sociedad civil, comunidades, mujeres y hombres.

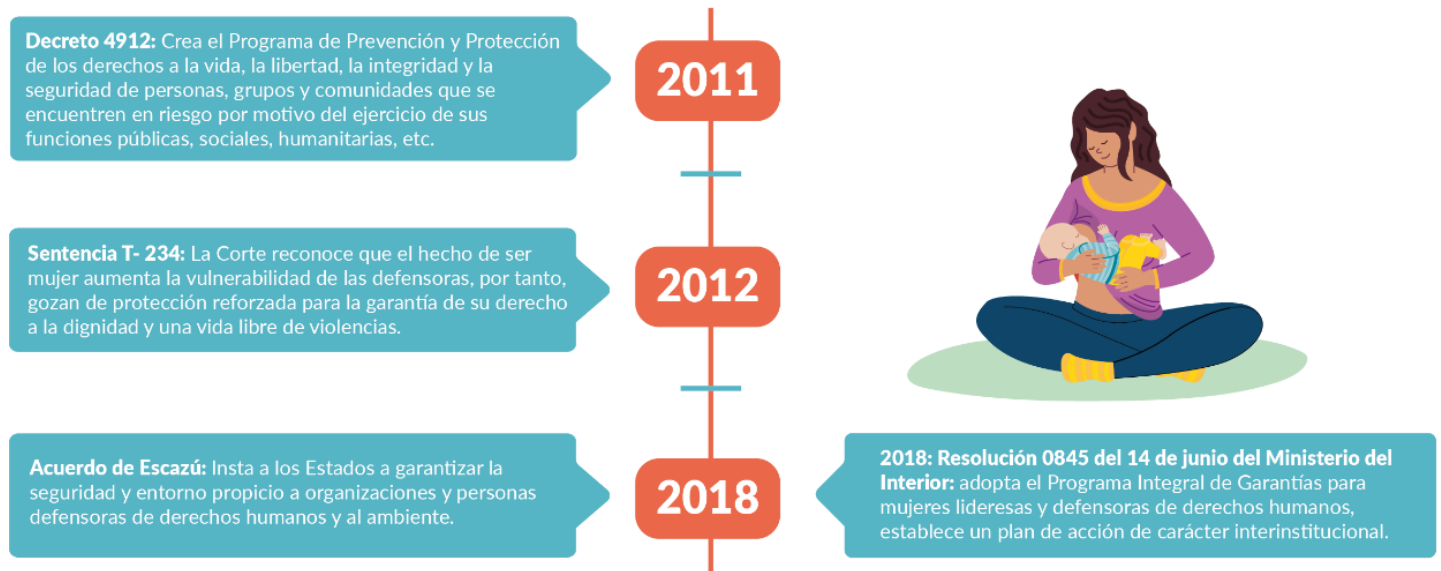
2023

Ley 2294: Incluye 3 artículos que fortalecen el sistema de cuidado; en particular el artículo 84 señala que "el trabajo de cuidado no remunerado debe ser considerado como una actividad productiva en el sector rural"

2025



Ahora bien, siendo que este documento clarifica la conexión entre el desarrollo de labores de cuidado del hogar, comunitario y ambiental y el aporte de las cuidadoras a la construcción y el mantenimiento de la paz en sus territorios, lo cual desencadena, en muchos casos, consecuencias para su integridad física y mental, ya sea por la sobrecarga de la multitarea o por amenazas y discriminaciones en razón de su género o por el liderazgo. En tal sentido, es pertinente señalar la base normativa que potencia este análisis:



METODOLOGÍA

Para el presente documento técnico, se consultó a un total de 42 mujeres, algunas de estas líderes sociales y ambientales (universo de estudio), quienes están vinculadas a procesos comunitarios liderados por la FMF en dos territorios rurales del departamento de Santander; los municipios de San Vicente y El Carmen de Chucurí. Cabe destacar que previo a la aplicación, se realizó la actualización del instrumento partiendo de un grupo focal con 50 mujeres de los municipios mencionados.

Proceso metodológico:

Primer momento: revisión documental

Pasos:

- Revisión documental: Modelo para la valoración del trabajo no remunerado de las mujeres; Encuesta de uso de tiempo FMF; Encuesta de uso de tiempo del DANE, CONPES 4143 de 2025.
- Revisión de literatura: Economía Feminista y Economía del Cuidado.
- Diseño de guía metodológica grupo focal.
- Aplicación grupo focal: 50 mujeres.

Segundo momento: análisis de la información preliminar y ajustes al instrumento de encuesta.

Pasos:

- Categorización de los trabajos de cuidado ambiental.
- Surgen tres subcategorías dentro de "trabajos de cuidado ambiental": actividades de cuidado ambiental directo; actividades de educación ambiental; y actividades de visibilización e incidencia en asuntos ambientales.
- Se incluyen dos variables relacionadas con el tiempo de descanso de las mujeres: tiempo de sueño nocturno y tiempo de autocuidado en la semana.
- Se incluye la categoría de *percepciones*, conformada por variables: simultaneidad de actividades, percepción de la suficiencia del tiempo para realizar actividades diarias, situaciones o afectaciones percibidas como producto de las cargas de cuidado no remunerado del hogar, comunitario y ambiental.
- Se incluye categoría de *barreras a la participación* de las mujeres, que incluye variables de carga de cuidados, falta de recursos, distancias y factores de riesgo resultando un instrumento conformado por 2 secciones; la primera indaga datos sociodemográficos y la segunda sección compuesta por 44 preguntas de selección múltiple que buscan identificar actividades de cuidado y el tiempo destinado por las mujeres a estas.

Tercer momento: aplicación de la encuesta y procesamiento de información

- Recolección de información vía telefónica, acordando con cada mujer (42 mujeres) un horario conveniente de al menos 1 hora 15 minutos para la aplicación.

- Consolidación y tabulación de la información en Excel.
- Análisis de la información; se identifica la relación entre categorías de trabajos de cuidado no remunerado/ percepciones de afectaciones/ barreras al liderazgo con información sociodemográfica (Ver tabla Trabajos de cuidado: categorías de análisis).
- Descripción de hallazgos y conclusiones.

Teniendo en cuenta lo anterior, en la siguiente tabla se exponen las categorías de análisis recogidas en el Modelo.

Modelo para la valoración del trabajo no remunerado de las mujeres: categorías de análisis			
Nombre de la categoría	Subcategoría	Actividades relacionadas	Preguntas asociadas en el instrumento
Trabajos de cuidados del hogar	-Mantenimiento y administración del hogar. -Cuidado y apoyo a miembros de la familia (sostenimiento afectivo y emocional).	Aseo del hogar, preparación de alimentos, realización de compras, apoyo en realizar tareas escolares, cuidar enfermos/as y niños/as, ancianos/as, acompañar, cría de animales para consumo, mantenimiento del huerto casero (actividades cotidianas de mujeres rurales).	Preguntas N° 6- 21
Trabajo de cuidado comunitario	-Gestión por la comunidad. - Participación en escenarios para beneficio de la comunidad. -Organización comunitaria.	Asistir a reuniones, trabajo en la comunidad, realizar gestión.	Preguntas N° 23, 24, 25, 26

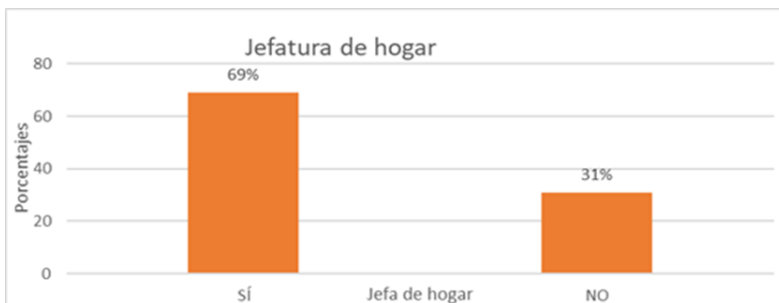
Trabajo de cuidado ambiental	-Cuidado ambiental directo. -Educación ambiental. -Visibilización e incidencia en asuntos ambientales.	Restauración ecológica, sensibilización comunitaria, señalización en temas ambientales, incidencia ambiental.	Preguntas N° 28, 29, 30
Autocuidado	Actividades cuyo fin es el aumento del bienestar individual	Leer un libro de su interés, capacitarse o formarse en temas de su interés, descansar sin hacer nada más, actividades que aumentan el bienestar físico y mental, entre otras	Pregunta N° 33
Percepciones de las cuidadoras	-Suficiencia del tiempo -Simultaneidad de los trabajos de cuidado -Situaciones/ síntomas derivados de los trabajos de cuidado en el hogar, comunitarios. ambientales -Frecuencia con la que experimentan las situaciones.	Dolor de cabeza, dolor de espalda, fatiga, estrés, ansiedad, sensación de culpa, irritabilidad, tristeza	Preguntas N° 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38

Limitaciones al liderazgo de las mujeres	-Factores de protección y seguridad -Cargas de cuidado	Presencia de grupos armados, fallas institucionales, discriminación de la comunidad, persecución continua; falta de apoyo familiar, falta de tiempo por cuidados del hogar, entre otras.	Pregunta N°39
Redistribución de cuidados del hogar	-Personas que asumen las actividades en ausencia de la mujer -Valoración del trabajo de cuidado en el entorno familiar -Necesidad de servicios de cuidado en la comunidad	Identificación de actores y servicios de cuidado para redistribuir las cargas de cuidado del hogar	Preguntas N° 40, 41, 42, 43, 44

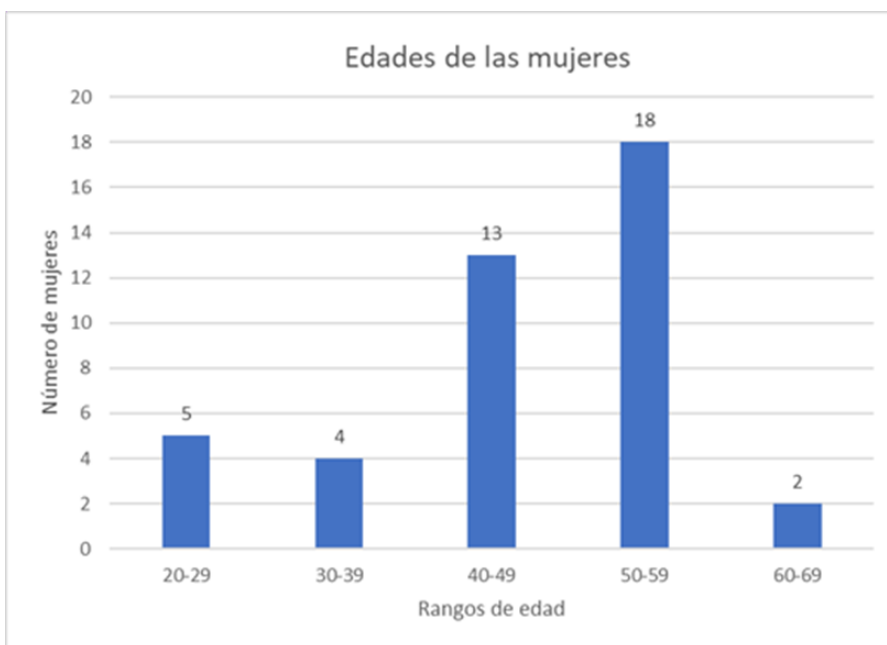
Tabla 1. Categorías de análisis, elaboración propia a partir de: Tabla 7. Modelo para la valoración del trabajo no remunerado, p.14.

SUJETAS QUE CUIDAN: CARACTERIZACIÓN DE LAS MUJERES

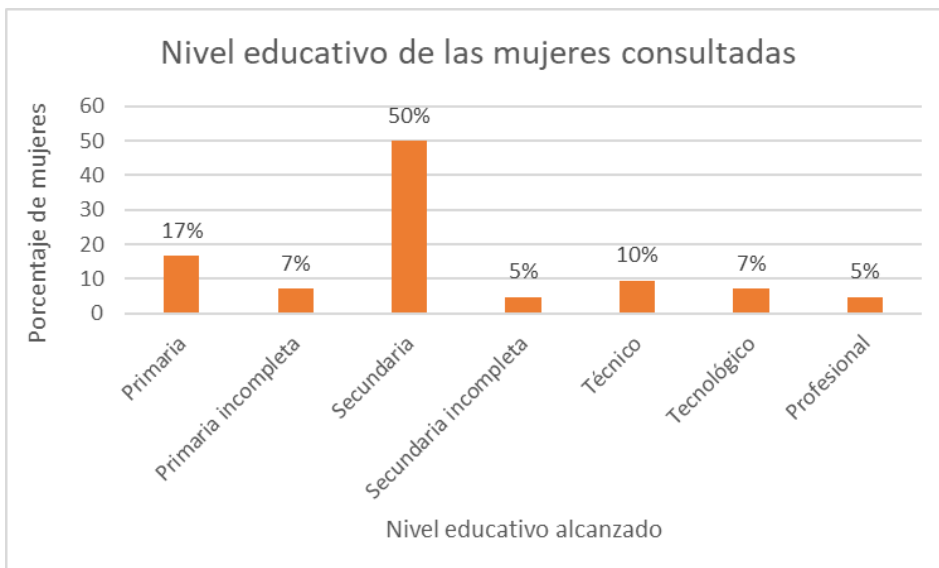
El Modelo de valoración del uso del tiempo de las mujeres se aplicó con 42 mujeres de los municipios de San Vicente de Chucurí (23 mujeres) y El Carmen de Chucurí (19 mujeres), con predominancia de la zona rural (81 % zona rural y 19 % del casco urbano). De la población consultada, el 69 % reporta jefatura del hogar, lo que se define como ser la persona encargada de obtener recursos económicos y decidir sobre su uso, lo que indica una carga adicional de trabajo al sumarse el trabajo de cuidado no remunerado con el trabajo remunerado.



La edad de las mujeres se encuentra entre los 20 y los 69 años; esta diversidad en el rango de edades permitió identificar, de manera amplia, la destinación de tiempo de las mujeres a actividades de cuidado no remuneradas, como se observa en el siguiente gráfico.

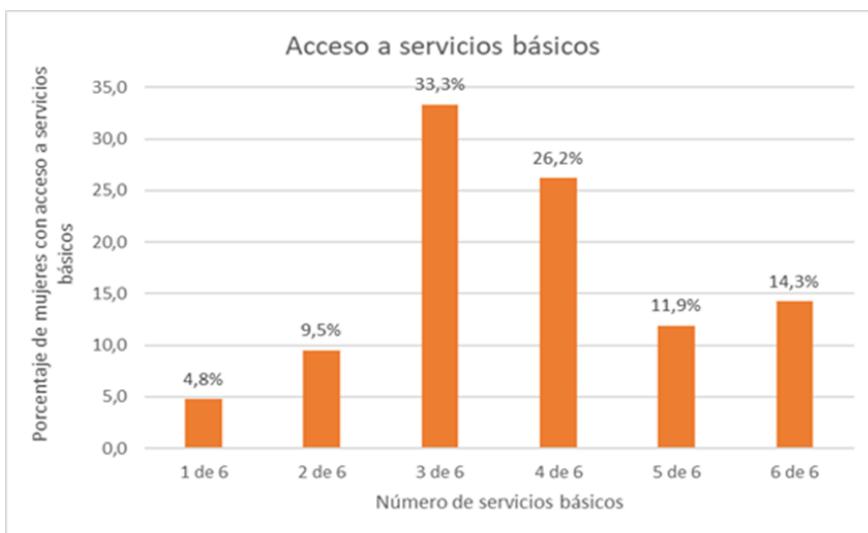


Al igual que las edades, el nivel educativo alcanzado por las mujeres es diverso, ya que se encuentran mujeres en cada nivel, con un porcentaje representativo de mujeres consultadas que alcanzaron un nivel igual o superior a la secundaria completa (72 %), como se muestra en el siguiente gráfico.



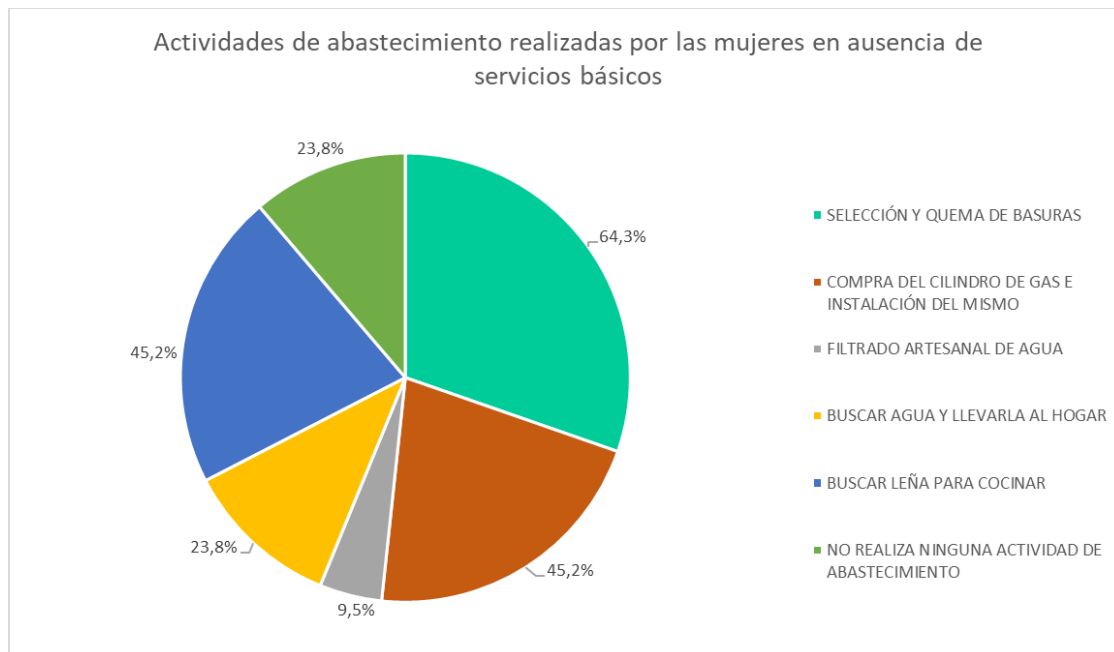
Ahora bien, la culminación de estudios no ha representado necesariamente un ascenso o mejores condiciones en la calidad de vida de las mujeres consultadas, pues en estos territorios persisten las dificultades para acceder incluso a servicios básicos como energía eléctrica, acueducto, alcantarillado, gas natural domiciliario, servicio de recolección de basuras e internet, que si bien este último no es imprescindible, su carencia contribuye al aislamiento y a la imposibilidad de acceder a información, formación y otras actividades que favorezcan su desarrollo personal y profesional.

Como se observa en el gráfico, el 73,8 % de las mujeres consultadas tienen acceso a cuatro o menos de los seis servicios básicos.



Esta carencia tiene repercusión directa en el tiempo que destinan las mujeres a las labores de cuidado del hogar, dado que, de una forma u otra, necesitan suplir

la necesidad que atiende el servicio público. En ese sentido, el siguiente gráfico expone las actividades que realizan las mujeres para el abastecimiento de sus hogares



De acuerdo con la información recabada, el 64 % de las mujeres realiza selección y quema de basuras, esto debido a que en la zona rural el sistema de recolección no tiene cobertura. A ello se suma la falta de información en cuanto al manejo adecuado de estos residuos. En consecuencia, las mujeres se encargan de la separación de residuos orgánicos e inorgánicos, para compostaje de los primeros y quema de los demás; estos incluyen papel higiénico y plásticos de distintas características, lo cual, además de requerir tiempo adicional, puede generar afectaciones a la salud, principalmente de las vías respiratorias, ya que, al ser quemados, liberan sustancias químicas tóxicas al ambiente (suelo, aire, agua).

De igual forma, la carencia de servicio de gas natural genera la necesidad de buscar y hacer acopio de material combustible como la madera, utilizada para cocinar los alimentos del hogar y, en algunos casos, de las iniciativas económicas de las mujeres. Por esto, aun cuando el 45,2 % de las mujeres refiere la compra de cilindro de gas, en los hogares se procura el ahorro de este dado el valor económico que tiene.

En cuanto al abastecimiento de agua, se encontró que el 23,8 % de las mujeres realiza la actividad de búsqueda de esta y el 9,5 % debe realizar filtrado artesanal

para su consumo; tareas que siguen recayendo en las mujeres en los hogares rurales.

De acuerdo con lo planteado anteriormente, una política de cuidado o un sistema integral de cuidado que procure la garantía de derechos para las personas cuidadoras en municipios con características similares a los abordados en este estudio debe partir de la identificación de las condiciones diferenciadas del territorio y las necesidades de la población. Es decir, requiere la implementación de un diagnóstico que permita plantear acciones intersectoriales e interinstitucionales que atiendan aspectos básicos como el acceso a servicios públicos (agua potable, gas, energía eléctrica, internet), así como condiciones para la movilidad de quienes requieren desplazarse constantemente de la zona rural a los cascos urbanos para abastecerse de alimentos o realizar otras actividades relacionadas con el cuidado del hogar (reclamar medicamentos de familiares, acompañar a citas médicas, entre otros).

EN LA CASA, LA OLLA COMUNITARIA Y LA RESISTENCIA AMBIENTAL, EL CUIDADO COMO FUERZA POLÍTICA.

Las mujeres desarrollan cotidianamente actividades de cuidado en distintos ámbitos; sin embargo, de acuerdo con la información recabada las actividades de cuidado no remunerado en mujeres rurales se concentran en el hogar y lo comunitario, con una participación del 100% en estas dos categorías.

Cuidados del hogar

Como se observa, los cuidados ambientales son reportados en menor medida, ello en razón al tiempo que conllevan los cuidados en el hogar y la participación en actividades para beneficio comunitario. En el siguiente gráfico se observa la distribución del tiempo de cuidado de acuerdo con la edad de las mujeres, dejando en evidencia, de un lado, la alta carga de trabajo no remunerado en el hogar que tienen las mujeres, en especial en los rangos de edad de 20-29 y 30-39 años; este último, el rango con mayor carga de trabajo de cuidado en el hogar, con 94 horas en promedio en labores tales como reparación de ropa, preparar y servir alimentos, levantar y lavar loza, separar residuos y llevar comida a personas fuera de la vivienda, principalmente.

En cuanto al cuidado comunitario, presenta el segundo lugar en uso de tiempo para la generalidad de mujeres consultadas, mostrando que a las actividades cotidianas para el mantenimiento de las condiciones adecuadas en el hogar se suman labores orientadas a la construcción de tejido social, por ejemplo, mediante la conformación de colectividades. De otro lado, los hallazgos evidencian la dedicación de un promedio de horas considerablemente inferior a los trabajos de cuidado ambiental en todos los rangos de edad, resultado directamente relacionado con la sobrecarga a nivel del hogar. El menor porcentaje de dedicación al cuidado ambiental se encuentra en el rango etario de 20-29 años, lo cual puede estar relacionado con la época reproductiva de las mujeres, las cargas de trabajo remunerado y la responsabilidad sobre el cuidado de otras personas.

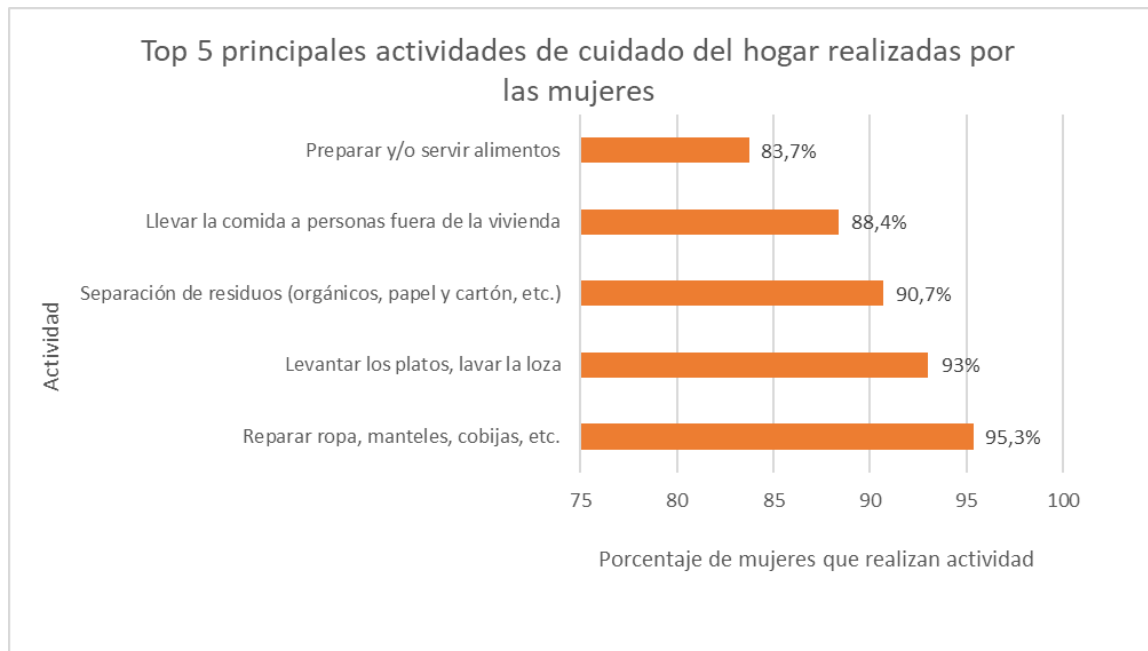
Además, llama la atención que el tiempo destinado por las mujeres al cuidado en el hogar es inversamente proporcional al tiempo que destinan al cuidado comunitario y al cuidado ambiental en el rango de edad de 60-69 años. Ello muestra cómo la disminución de carga en el hogar repercute positivamente en la disponibilidad para participar en otros escenarios en el ámbito público, tanto a nivel comunitario como ambiental. Esto se evidencia en que, en este rango etario, las mujeres dedican en promedio 17,5 horas semanales al cuidado comunitario, el mayor promedio entre rangos etarios.

Lo anterior deja ver la forma en que se configura la pobreza de tiempo para las mujeres rurales, dado que las cargas del hogar se incrementan por factores ambientales y los efectos del cambio climático. La recurrencia de fenómenos como las sequías o el aumento en la intensidad del régimen de lluvias no solo altera las actividades agrícolas y el acceso a recursos vitales como el agua, sino que también aumenta significativamente el tiempo que las mujeres deben dedicar a tareas de abastecimiento, limpieza de la vivienda o el cuidado de animales. Por ejemplo, con la intensificación de las lluvias, la infraestructura comunitaria de acueductos veredales se avería continuamente, lo que implica quedarse sin este recurso y/o dedicar más tiempo a conseguirlo. Asimismo, las lluvias y deslizamientos de tierra deterioran las vías, limitando el acceso a servicios (salud, educación, compra de víveres) y aumentando el riesgo para sí mismas y las personas a su cuidado.

Todo ello está ligado a la limitada oferta de servicios básicos, la carencia de servicios de cuidado accesibles en los territorios y los roles de género. De hecho, en promedio, una mujer entre los 30-39 años destina 111,9 horas semanales a los cuidados del hogar, comunitarios y ambientales. Teniendo en cuenta que la semana tiene 168 horas, esto dejaría a la mujer 56,1 horas para el descanso, lo

cual se agotaría con 8 horas de sueño nocturno, dejando de lado otras actividades como el autocuidado, la formación y las obligaciones de trabajo remunerado.

Con el fin de facilitar la reflexión en torno a las actividades que demandan mayor dedicación de tiempo por parte de las mujeres en el hogar, la gráfica presenta un listado con las cinco principales. Entre las más representativas se encuentra la reparación de ropa, manteles, cobijas y otros elementos de uso cotidiano por los miembros del hogar. Asimismo, las mujeres señalan que, además de preparar y servir los alimentos, el 93 % de ellas sigue teniendo como responsabilidad levantar los platos, lavarlos y dejarlos en su lugar habitual.

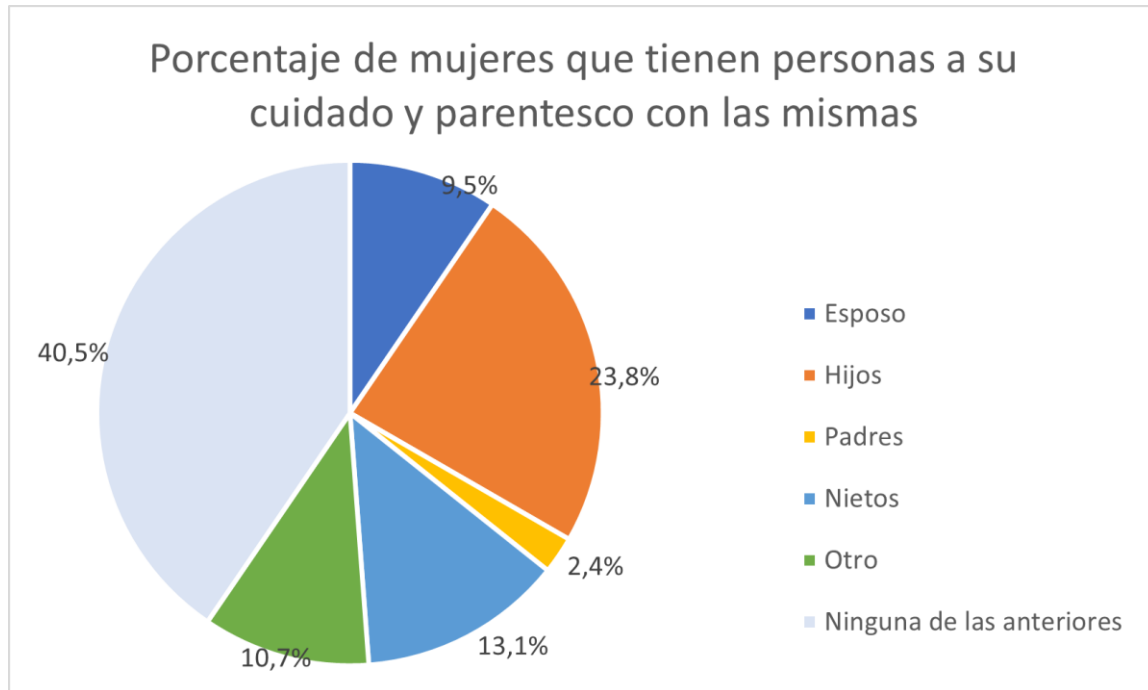


Otra tarea destacada, asumida por las mujeres rurales, es la separación en la fuente de los residuos generados en el hogar, los cuales son posteriormente dispuestos en lugares específicos dentro de la vivienda, ya sea para compostaje o eliminación definitiva.

Adicionalmente, una de las cinco actividades principales identificadas es llevar comida a personas fuera de la vivienda, una tarea que, en contextos rurales, implica una mayor disposición de tiempo debido a las largas distancias, el mal estado de las vías y la exposición a diversos riesgos, como caídas en motocicleta —principal medio de transporte—, robos, entre otros.

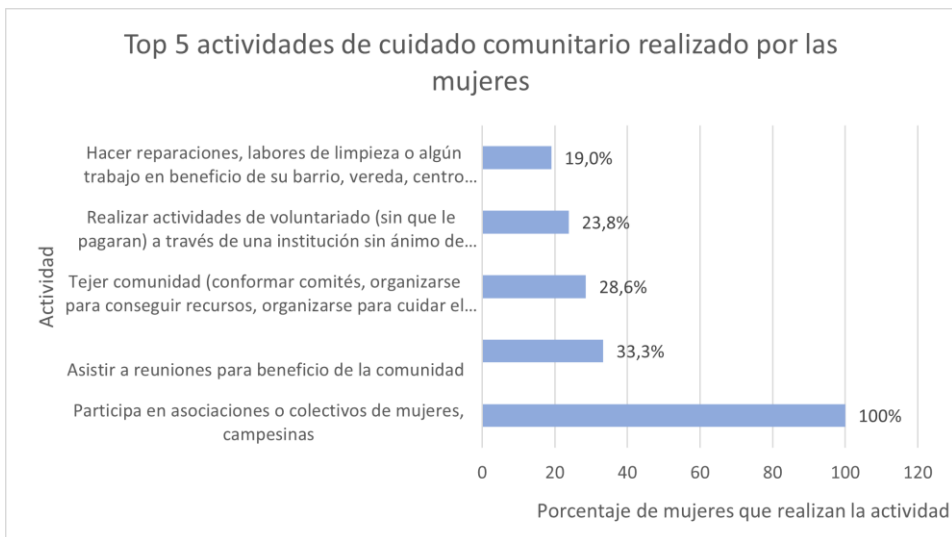
En el hogar, las mujeres brindan cuidados de manera general a todos los integrantes de la familia, pero estas cargas tienden a aumentar cuando hay

menores de edad, adultos mayores o personas con discapacidad en la unidad familiar; en tal sentido, el siguiente gráfico expone el porcentaje y parentesco de las personas que tienen las mujeres encuestadas a cargo; el 59,5% tiene personas a su cuidado, principalmente hijos (23,8%) y nietos (13,1%) que, al correlacionar con los rangos etarios evidencia cómo estas cargas se mantienen a lo largo de las distintas etapas del curso de vida de las mujeres.



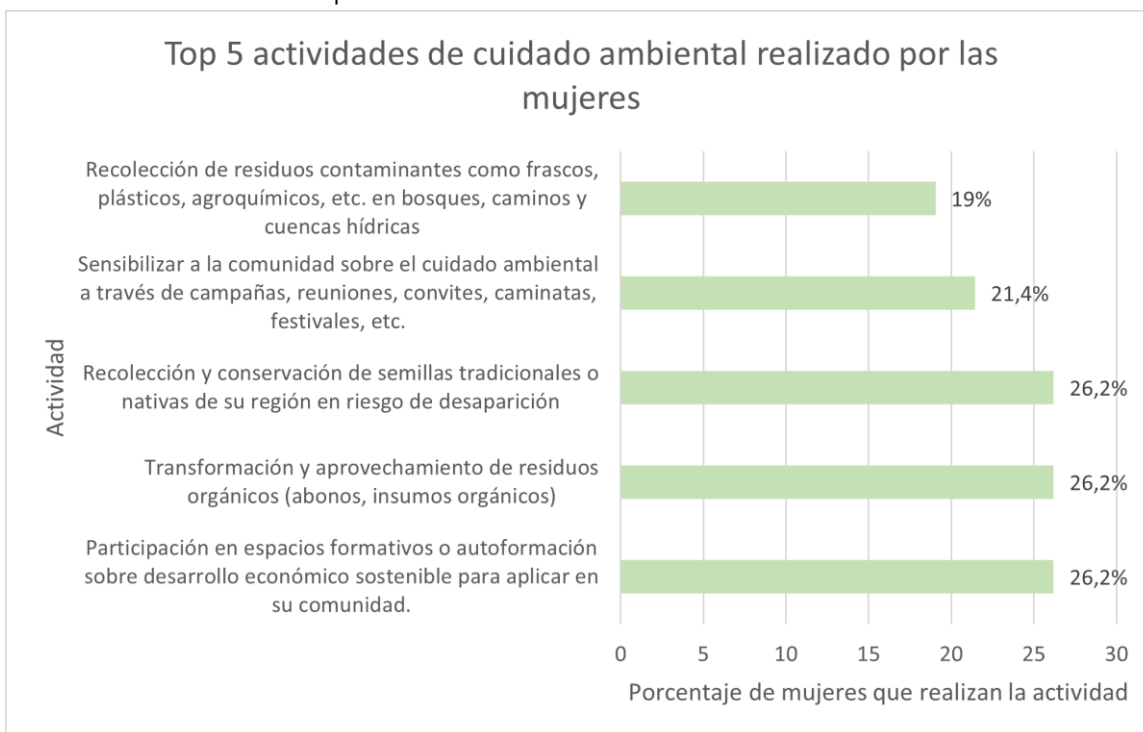
Cuidado comunitario

Por otro lado, para las encuestadas, las actividades desarrolladas en el ámbito comunitario les permiten generar y potenciar redes entre mujeres principalmente para la incidencia y exigibilidad de derechos de grupos poblacionales más vulnerables como son niños, niñas, adultos mayores, personas con discapacidad y otras mujeres. En tal medida, las cinco principales actividades desarrolladas por las mujeres en contextos rurales son las expuestas en la gráfica. De estas destaca la participación en asociaciones, grupos o colectivos de mujeres, que, desde lo expresado, les permiten además la construcción de vínculos para la protección colectiva, la promoción de una vida libre de violencias y el autocuidado. Asimismo, las mujeres señalan que asisten a reuniones en las que se abordan temas para el mejoramiento de la comunidad como reconstrucción de espacios comunes, limpieza de la vereda, etc.



Cuidado ambiental

Si bien el tiempo destinado a las actividades de cuidado ambiental es menor a las dos categorías antes mencionadas, el cuidado ambiental se manifiesta en actividades como las que se muestran a continuación:



La formación en torno a temas ambientales, aprovechamiento de residuos orgánicos y recolección de semillas tradicionales tienen una representación del 26,2% dentro del grupo de mujeres consultadas, mientras que actividades educativas como sensibilización para el cuidado ambiental y recolección de residuos contaminantes cuentan con menor participación de las mujeres, con un 21,4% y 19% respectivamente. Este “top 5 actividades de cuidado ambiental” evidencia la falta de representación de mujeres en el ámbito público, en escenarios de mayor alcance e incidencia ambiental que les permita movilizar las propuestas desde las mujeres para la protección y conservación del ambiente.

Cabe destacar que algunas de las actividades antes mencionadas se encuentran con amplias limitaciones para su aplicación, o conllevan prácticas perjudiciales para la salud de las mujeres y el ambiente, como ocurre con la recolección de residuos contaminantes en la ruralidad, donde la generalidad es la carencia de este servicio, generando en las mujeres una carga adicional con la quema de los desechos.

Barreras y factores de riesgo para la participación de las mujeres rurales

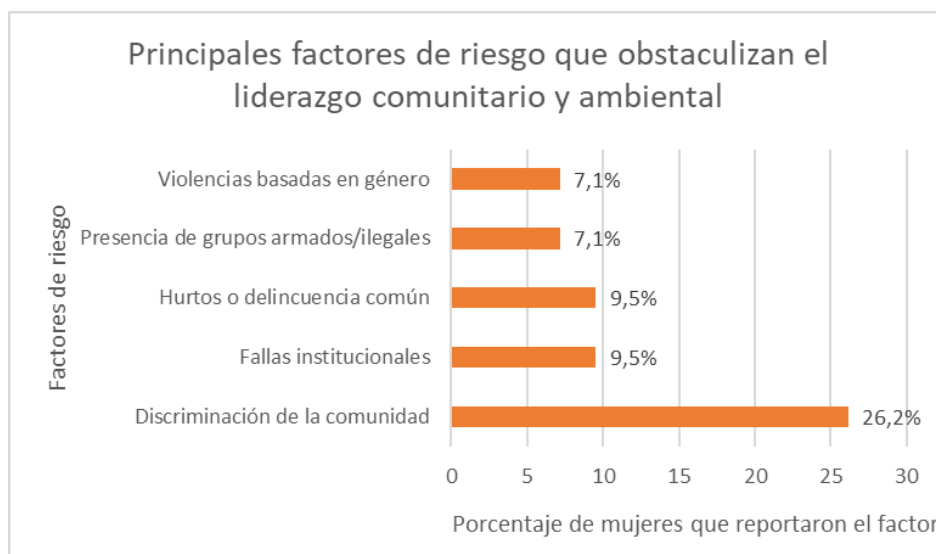
Adicional a ello, el trabajo de cuidado comunitario y ambiental supone otras limitaciones que obstaculizan el liderazgo de las mujeres. De acuerdo con las participantes del estudio, la principal limitación para las mujeres rurales está relacionada con las largas distancias que deben recorrer para asistir a los espacios de encuentro, el deplorable estado de las vías, sumado a la carencia de medios de transporte propios y/o rutas de servicio público que lleguen hasta las veredas.

Como segunda barrera a la participación, se destaca la falta de tiempo, derivada de las cargas de cuidado del hogar. Esta situación debe analizarse en relación con la ausencia de apoyo familiar en la realización de las tareas de cuidado no remunerado, lo que evidencia la necesidad de avanzar en la redistribución de los cuidados al interior del hogar.

Por otra parte, existen factores externos que dificultan la participación de las mujeres en actividades comunitarias y ambientales, y que tienen que ver con la seguridad y las garantías de protección a las lideresas en la zona rural. En tal

sentido, la discriminación por parte de la comunidad es una de las limitantes a la participación. Este factor de riesgo se profundiza con las fallas institucionales debido a la inexistencia de rutas específicas para atención de amenazas y violencias a liderazgos sociales; presencia de grupos armados, delincuencia común y violencias basadas en género; situaciones que consolidan un contexto de ausencia de garantías para la protección del ambiente, la construcción de paz y la defensa de los derechos humanos, y que podrían estar desincentivando la participación de las mujeres, comprometiendo la sostenibilidad ambiental y la paz territorial.

A continuación, se exponen las respuestas de las lideresas frente a la pregunta sobre los factores de riesgo presentes en su territorio que dificultan o, directamente, suponen una barrera a las acciones de liderazgo que adelantan:

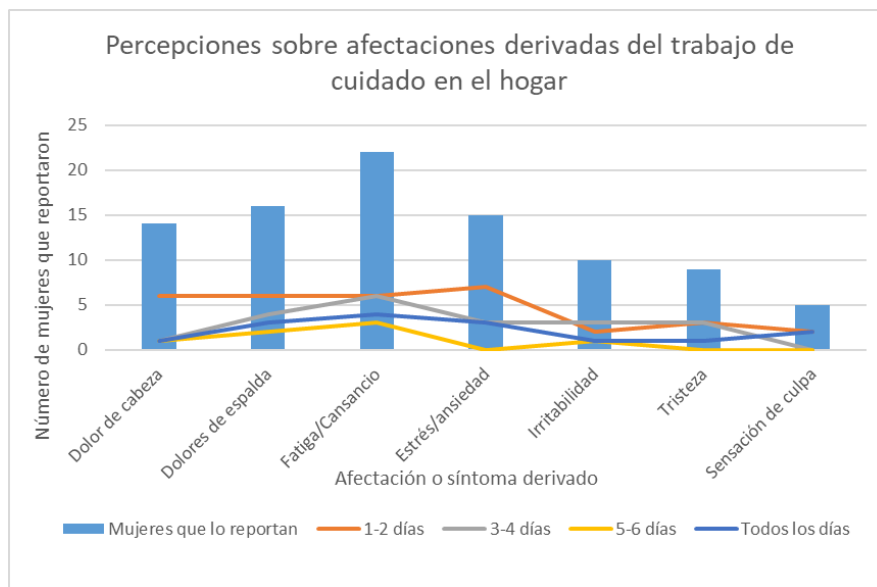


Percepciones: Corpografía de los cuidados

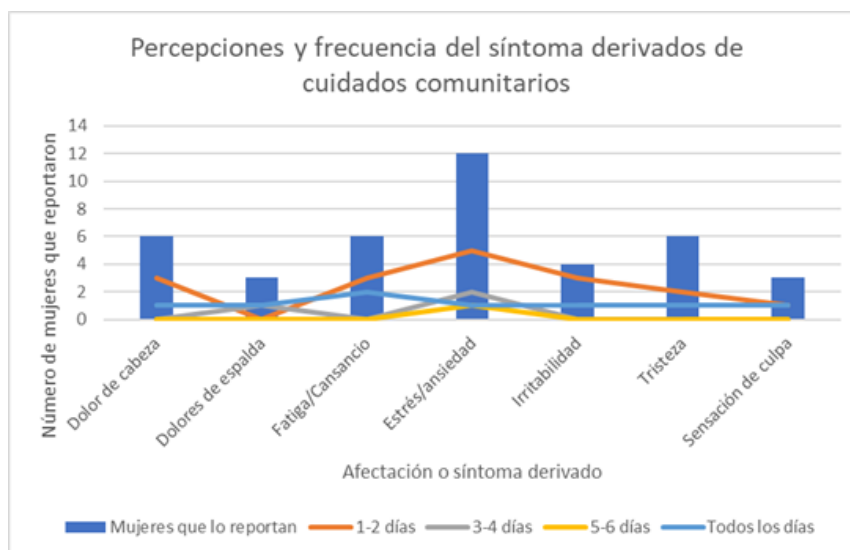
Este escenario de riesgos y barreras al liderazgo, así como la sobrecarga de trabajos de cuidado del hogar, impone retos adicionales a las mujeres en materia de salud física y mental. Así lo evidencian los resultados sobre las percepciones de las afectaciones derivadas del trabajo de cuidado no remunerado. Se encontró que la principal afectación identificada por las mujeres cuidadoras como resultado de esta labor es la fatiga o el cansancio, síntoma reportado por 22 mujeres; de ellas, 6 manifiestan sentirlo entre 1 y 4 días a la semana.

También se destacan otras afectaciones como el dolor de espalda, el estrés y la ansiedad. Es importante señalar que, en general, todas las afectaciones

consultadas están presentes en la experiencia cotidiana de las mujeres, configurando un panorama que podría alertar sobre los impactos del trabajo de cuidado en la salud de las mujeres y su relación con aspectos de mayor alcance en términos de salud pública.

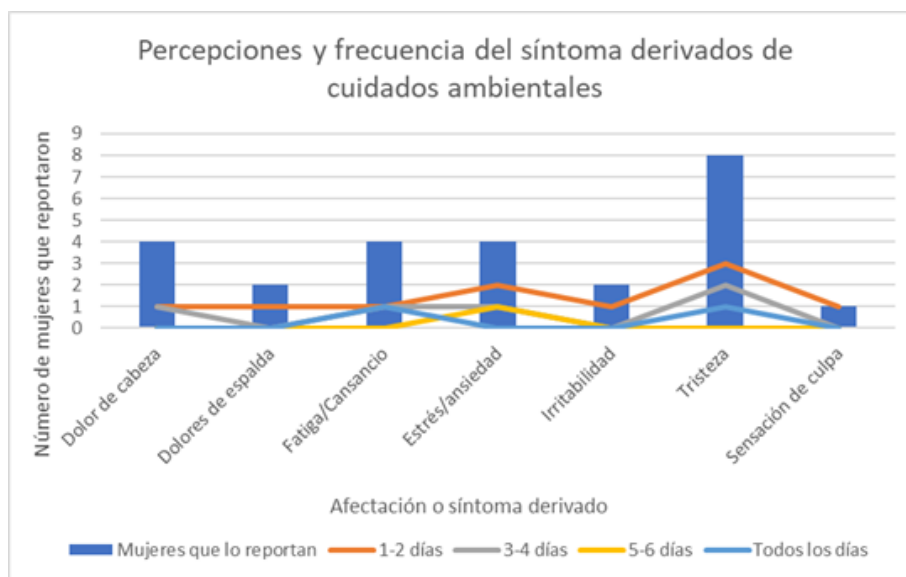


De acuerdo con los hallazgos del estudio, la prevalencia de síntomas o sensaciones derivadas de la sobrecarga de trabajo de cuidado es una constante, pues también fueron identificadas por las mujeres como consecuencia del trabajo de cuidado comunitario y ambiental, tal como se muestra a continuación;



A diferencia de los cuidados del hogar, donde el principal síntoma se manifiesta en sensaciones físicas, en el trabajo de cuidado comunitario y ambiental las mujeres manifiestan repercusiones a nivel psicológico como estrés/ansiedad y tristeza con frecuencia de 1-2 días a la semana en ambos casos.

En cuanto al cuidado ambiental, al indagar con las mujeres acerca de la posible raíz de las sensaciones derivadas de los procesos de liderazgo e incidencia realizados, señalan que la inacción y falta de conciencia de la comunidad, así como la toma de decisiones que tienen un impacto negativo en el ambiente, repercuten a su vez en su propio estado de ánimo. A este respecto, la tristeza se traduce en sensaciones de frustración por el daño generado al ambiente y de abandono, al no lograr conectar estrategias con las entidades encargadas de velar por el cuidado ambiental.



En suma, los trabajos de cuidado a nivel del hogar, comunitario y ambiental, cuando recaen exclusivamente en las mujeres, son percibidos como actividades que generan algún tipo de malestar o síntoma. Tienen un mayor impacto, por una parte, las múltiples barreras para el ejercicio del liderazgo comunitario y ambiental; y por otra, el trabajo de cuidado del hogar, que no es valorado ni reconocido monetaria ni simbólicamente pero que consume la mayor parte del tiempo de las mujeres. Esto las lleva a realizar actividades en simultáneo, reducir su tiempo de descanso, limitar las acciones de autocuidado, formación, cualificación y participación en actividades de interés personal o de incidencia.



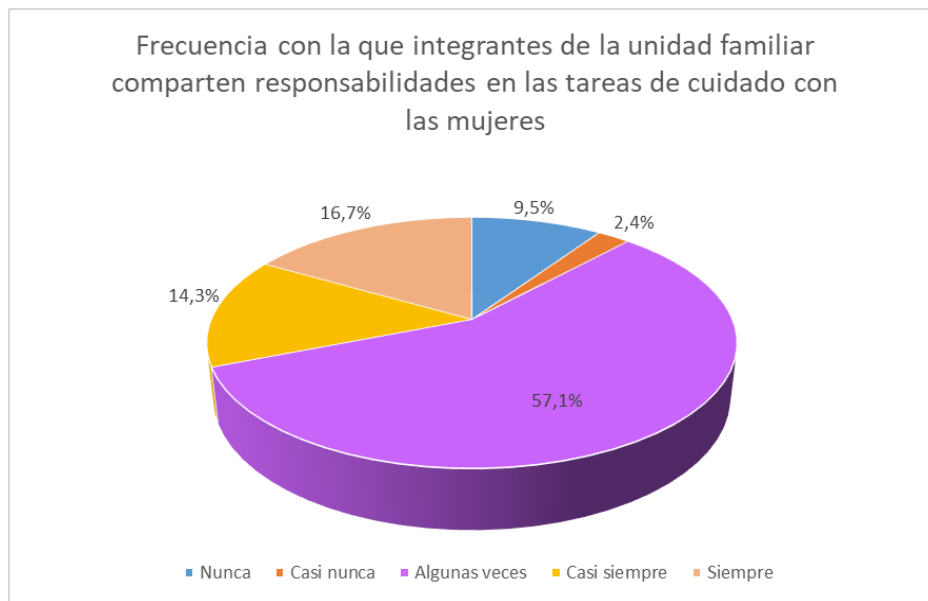
Luego de indagar sobre el tiempo que las mujeres destinan al desarrollo de labores de cuidado en el hogar, la comunidad y el ambiente, así como sobre las afectaciones que la evidente sobrecarga genera en su salud física y mental, se exploró también su percepción frente a la suficiencia del tiempo para abarcar las actividades necesarias en la cotidianidad. En este sentido, más de la mitad de las mujeres (52,4%) manifestó que el tiempo no les alcanza, lo que indica que algunas tareas de cuidado demandan mayor dedicación y energía, y que en muchos casos una sola jornada no es suficiente para cumplirlas.

La gráfica permite evidenciar, además, que las mujeres asignan una alta prioridad a las labores de cuidado, al punto que evalúan la suficiencia del tiempo en función del cumplimiento de estas tareas, dejando por fuera otras dimensiones de la vida como el esparcimiento, el autocuidado, la capacitación o la participación comunitaria.

Las horas destinadas al trabajo de cuidado no remunerado en el hogar y las afectaciones percibidas por las mujeres en razón a ello, evidencian una sobrecarga de estas labores en el género femenino y con ello la necesidad de fomentar estrategias de redistribución de las tareas del hogar como parte de implementación de la Política pública de cuidado.

No obstante, para fines de este análisis se indagó sobre algunos aspectos que permitieran tener una mirada alrededor de la distribución y reconocimiento de las actividades de cuidado y mantenimiento del hogar en las familias de las mujeres rurales, a este respecto se propuso una escala de calificación de la frecuencia con que integrantes de la unidad familiar comparten la responsabilidad sobre las tareas del hogar; en ese sentido, se halló que el 57,1%

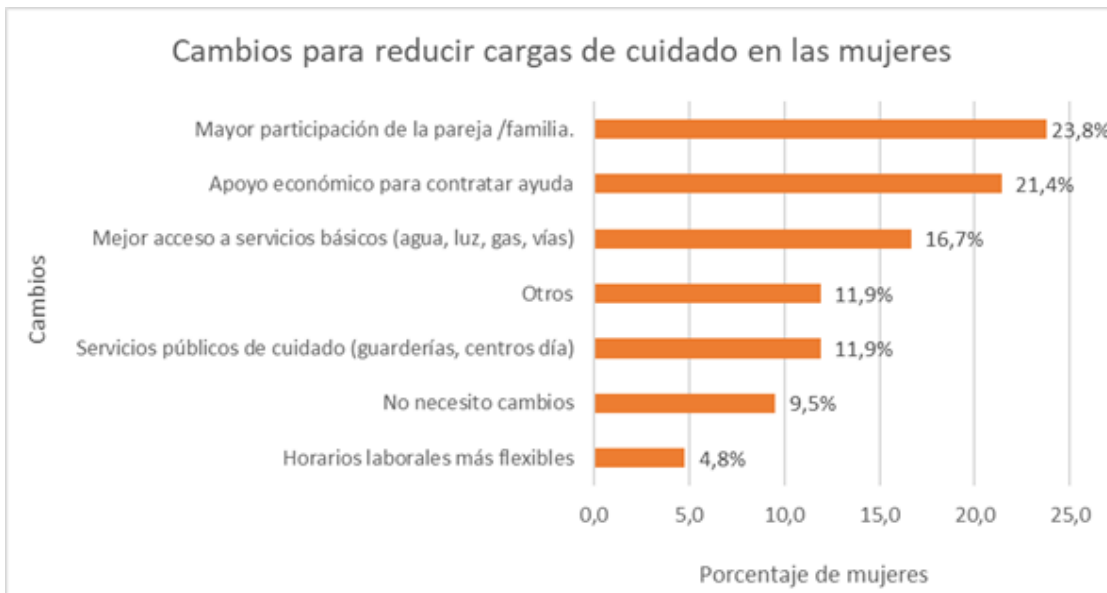
de las mujeres refieren que estas responsabilidades son compartidas “algunas veces” en sus hogares.



En tal sentido, al profundizar en ello se logró identificar en los relatos de las mujeres que la forma en que esas responsabilidades son compartidas no repercute en la disminución de sus cargas de cuidado dado que las actividades que asumen los demás integrantes del hogar se limitan a la administración o suministro de alimentos a integrantes del núcleo, alimentación de pequeños animales y vigilancia de menores de edad en ausencia de la mujer, más la preparación de alimentos, separación de residuos, lavado de loza y limpieza del hogar la realizan por lo general las mujeres antes de salir y/o al volver a sus casas.

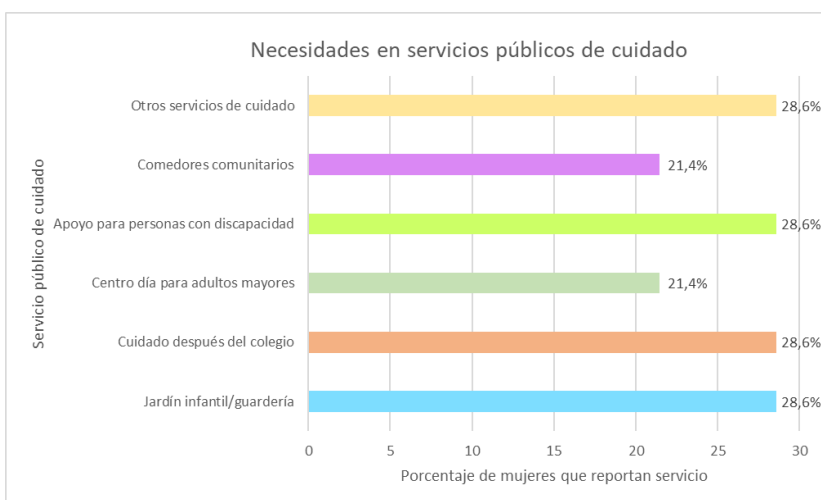
En síntesis, si bien el 50% de las mujeres reportaron que, en su ausencia, es la pareja quien se ocupa de las actividades domésticas, este dato está mediado por la concepción que tienen sobre las responsabilidades asignadas a cada miembro del hogar, basada en roles tradicionales de género. En la práctica, la participación de la pareja se concentra principalmente en la supervisión de actividades de hijos e hijas.

Esta percepción se confirma al contrastar dichos resultados con las respuestas a la pregunta sobre los cambios necesarios para reducir las cargas de cuidado de las mujeres rurales. Ante esta consulta, las mujeres señalaron como primer cambio requerido una mayor participación de la pareja o la familia (23,8%), seguido del apoyo económico para contratar ayuda (21,4%) y un mejor acceso a servicios básicos como agua, luz, gas y vías (16,7%).



Lo anterior muestra que las mujeres identifican como prioridad los cambios relacionados con las dinámicas de distribución de las tareas domésticas a nivel familiar y la prestación de servicios básicos. Sin embargo, también existe un incipiente reconocimiento de la necesidad de servicios públicos de cuidado en la zona rural.

Así, al indagar por las necesidades en servicios públicos de cuidado, destacan cuatro respuestas con el mismo porcentaje de reporte (28,6 %): jardines infantiles/guarderías, espacios de cuidado para niños después del colegio y apoyo a personas con discapacidad, ya sea a través de aporte económico o facilitando personal especializado para el cuidado de personas con condiciones de discapacidad y/o adultos mayores.



Además, las participantes señalaron otros servicios de cuidado con una clara orientación a brindar soporte a las mujeres, contribuyendo a su autonomía y bienestar. De esta manera, las mujeres señalaron la necesidad de que en sus territorios existan centros de apoyo para madres, lugares donde puedan capacitarse, que fomenten su emprendimiento y empleabilidad; programas que promuevan el encuentro entre mujeres, el compartir de experiencias y aprendizajes; así como espacios orientados al autocuidado, bienestar y relajación de la mujer rural, adaptados a sus dinámicas como madres, especialmente en lo relacionado con la disponibilidad de tiempo.

Lo anterior, adaptado a las experiencias de las mujeres en el contexto de la zona rural y rural dispersa, está en consonancia con la garantía de los derechos para todas las personas; lo que implica educación para la niñez y población adolescente, acceso a agua potable y saneamiento básico, energía, servicios de salud accesibles, vías que permitan la libre movilidad de las personas, gestión del riesgo y medidas de adaptación a los efectos del cambio climático que involucren a las mujeres.

De esta forma, se promueve en este estudio la implementación territorializada de la Política Nacional de Cuidado, lo cual redundará en el acompañamiento nacional para la formulación local de diagnósticos que involucren a las mujeres, sus familias y las entidades territoriales. Estas lecturas favorecen la planeación de acciones diferenciadas para la reducción de brechas de género y desigualdad en el área rural colombiana, sosteniendo con garantías la participación de las mujeres en la construcción de paz, defensa de los derechos humanos, del territorio y el ambiente, comprometiendo el bienestar, la salud, el desarrollo, así como acciones para el alcance de su autonomía.

CONCLUSIONES

Para este momento del análisis, los resultados del estudio fueron abordados desde un enfoque diferencial, que permitió identificar variaciones en los tiempos de cuidado según la etapa vital de las participantes, así como en el caso particular de aquellas que desarrollan ejercicios de liderazgo comunitario y ambiental. A su vez, la perspectiva interseccional visibilizó las múltiples discriminaciones y desigualdades presentes en los territorios rurales, especialmente en la variable relacionada con la “prestación de servicios públicos”, evidenciando cómo estas afectan de manera directa y diferenciada

a las mujeres, quienes asumen principalmente las responsabilidades de cuidado debido a los roles asignados y los estereotipos de género.

Asimismo, al incorporar las categorías de trabajos de cuidado comunitario y ambiental, se identificó la necesidad de proteger y garantizar el desarrollo de estas actividades por su impacto en el sostenimiento del tejido social y en las prácticas comunitarias de construcción de paz. Esto permitió también contrastar el tiempo que dedican las mujeres a las diversas actividades de cuidado. A continuación, se presentan de forma concisa las conclusiones del estudio.

- Actualmente, el reconocimiento que reciben las mujeres rurales por las labores de cuidado no remunerado en el hogar es, según la percepción de las participantes, principalmente simbólico. Este se manifiesta a través de expresiones de agradecimiento o detalles materiales ocasionales, sin que ello tenga un impacto real en la disminución de su carga de cuidados. Por esta razón, el reconocimiento de estas labores debe ir acompañado de estrategias efectivas de redistribución que liberen tiempo para las mujeres, contribuyendo así a mejorar su bienestar y a reducir las afectaciones que experimentan en su salud física y mental.
- Las condiciones geográficas y culturales de las zonas rurales y rurales dispersas, incrementan el tiempo de quienes integran el hogar para el desarrollo de actividades cotidianas. Factores como las largas distancias hasta colegios, centros de salud o guarderías, junto con el mal estado de las vías terciarias, limitan el acceso a servicios básicos y aumentan las exigencias del día a día. En este contexto, las mujeres rurales se ven especialmente afectadas, ya que, debido a los roles y estereotipos de género profundamente arraigados, deben asumir tareas adicionales para compensar el tiempo que otros integrantes de la familia no pueden dedicar a las labores del hogar. Esta situación dificulta la redistribución equitativa del trabajo de cuidado y refuerza la sobrecarga que enfrentan las mujeres rurales en su vida cotidiana.
- Reducir las cargas de cuidado que enfrentan las mujeres rurales exige la creación y fortalecimiento de infraestructura accesible y pertinente (como jardines infantiles, centros de atención para personas mayores o con discapacidad y espacios para la formación, recreación y autocuidado) junto con la presencia de talento humano capacitado en el ámbito del cuidado. Estas medidas deben ir más allá de los centros urbanos y llegar efectivamente a las veredas y territorios apartados, contribuyendo así a cerrar la brecha de desigualdad que afecta a las mujeres en la ruralidad.

No obstante, cualquier intervención debe implementar de forma rigurosa un enfoque territorial y de acción sin daño, que reconozca las dinámicas culturales, familiares y comunitarias y promueva la corresponsabilidad en el uso y apropiación de estos servicios.

- La etapa del ciclo vital de las mujeres influye en las responsabilidades de cuidado asignadas; sin embargo, es evidente que los cuidados del hogar siguen siendo provisionados por las mujeres tanto en contextos urbanos como rurales, constituyendo una alta carga de trabajo no remunerado. Dicha carga es superior para las mujeres rurales que, por desigualdades y discriminaciones estructurales, no disponen de servicios públicos, incrementando el tiempo que semanalmente se ven obligadas a destinar en actividades para conseguir recursos que sustituyan tal carencia.
- Las cargas en trabajo de cuidado no remunerado, principalmente las actividades de cuidado en el hogar impactan directamente la disponibilidad de tiempo libre de las mujeres; en esa medida se reduce la posibilidad de involucrarse o destinar más tiempo a otras actividades ya sean de desarrollo personal, autocuidado, cuidado comunitario y cuidado ambiental.
- La normalización de los estereotipos de género que asocian a las mujeres con una mayor “capacidad” para realizar actividades de manera simultánea en relación con los hombres, contribuye a profundizar la desigualdad en la asignación de actividades de cuidado en el hogar; ello se evidenció en la cantidad de mujeres que a la par de las actividades de mantenimiento y administración del hogar, realizan acciones de cuidado directo de otros integrantes de la familia; ello repercute en su salud física y mental, pudiendo generar agotamiento e incidir negativamente en su participación en procesos comunitarios y ejercicio de prácticas de autocuidado.
- El trabajo de cuidado ambiental tiene la menor cantidad de destinación de tiempo por parte de las mujeres, en ello pueden estar influyendo factores como las condiciones de seguridad en los territorios, las percepciones de desprotección por parte de la institucionalidad, la estigmatización de los liderazgos sociales y ambientales tanto por parte de la comunidad como de las autoridades, la reconfiguración de actores armados; esto obstaculiza la participación de las mujeres e incide en la sostenibilidad y gobernanza ambiental que incluya sus necesidades diferenciadas.

- La sobrecarga de trabajos de cuidado en múltiples escenarios — especialmente en el ámbito del hogar— limita significativamente la disponibilidad de tiempo de las mujeres para desarrollar otras actividades, incluidas aquellas orientadas a su bienestar personal. Esta pobreza de tiempo no solo obstaculiza las prácticas de autocuidado, sino que también restringe la posibilidad de generar ingresos propios, afectando su autonomía económica. En el caso de las mujeres rurales que impulsan iniciativas productivas, la gestión del tiempo entre el cuidado y lo productivo se convierte en un factor adicional que incrementa el estrés y la ansiedad.

HACIA SISTEMAS INTEGRALES DE CUIDADO CON ENFOQUE INTERSECCIONAL

A continuación se refieren brevemente algunas recomendaciones para la implementación de la Política Nacional de cuidado desde un enfoque interseccional y territorial tal que sea pertinente a las realidades de las mujeres rurales;

- Territorializar la Política Nacional de Cuidados (CONPES 4143) con enfoque rural y de derechos, incorporando diagnósticos locales y acciones que respondan a la desigual distribución de los cuidados en zonas rurales.
- Incorporar en los diagnósticos territoriales de cuidados la participación de mujeres en distintas etapas de la vida (incluyendo niñas y adolescentes) con el fin de visibilizar las cargas de cuidado que asumen desde edades tempranas, y así aportar a la construcción de sistemas de cuidado pertinentes y contextualizados.
- Incluir las categorías de cuidado comunitario y ambiental en los diagnósticos de manera que se reconozca el trabajo no remunerado y aporte de las mujeres rurales en la protección de los derechos humanos y el cuidado del planeta. De esta manera se posibilita una respuesta institucional intersectorial, brindando garantías para la participación de las mujeres en la gobernanza ambiental, la construcción de paz y recomposición del tejido social.
- Reconocer el valor político del cuidado que ejercen las mujeres como herramienta para la construcción de paz, la sostenibilidad ambiental y la

defensa de derechos en contextos de riesgo, con el fin de establecer responsabilidades institucionales específicas con destinación de recursos.

- Focalizar esfuerzos en el aumento del acceso a servicios públicos básicos (agua, saneamiento básico, gas, transporte) para reducir la carga del cuidado doméstico en las mujeres rurales y reducir su vulnerabilidad ante el cambio climático.
- Incluir la categoría de cuidado ambiental en la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT), con el fin de visibilizar su valor social, ecológico y económico, reconociendo el papel fundamental que desempeñan las mujeres en contextos rurales en la protección de bienes comunes naturales, la gestión comunitaria del entorno y la sostenibilidad de la vida, tal que permita avanzar hacia políticas públicas integrales y sistemas de cuidado adaptados al territorio.
- Promover la redistribución del cuidado a nivel familiar y comunitario, y crear infraestructuras de cuidado (guarderías rurales, comedores comunitarios, centros móviles de atención) para liberar tiempo y potenciar la participación de las mujeres.
- Integrar el enfoque de cambio climático y justicia de género en políticas ambientales y de cuidado, reconociendo el aumento de la carga de cuidado de las mujeres en contextos de desastres naturales u otras expresiones de la crisis climática.
- Garantizar condiciones para el liderazgo femenino, con medidas específicas para mujeres rurales, jóvenes, defensoras del ambiente y de derechos humanos, promoviendo espacios seguros y libres de violencia desde un enfoque intergeneracional.

REFERENCIAS

CEPAL (2022). Hacia un pacto social y fiscal por la igualdad y el desarrollo sostenible en América Latina y el Caribe.

Contaduría General de la nación (2025). Resumen de Categorización Departamentos, municipios y distritos. Disponible en: <https://www.contaduria.gov.co/categorizacion-de-departamentos-distritos-y-municipios>

DANE. Economía del cuidado: revisión de literatura, hechos estilizados y políticas de cuidado. p.5.

Fournier Marisa. Taxonomía del trabajo de cuidado comunitario OIT. Disponible en: <https://www.ilo.org/es/media/373026/download>

Fournier Marisa. (2022). Economía feminista: una mirada desde los cuidados. En: Revista Nueva Sociedad.

Fundación Mujer y Futuro (2016). Modelo para la valoración del trabajo no remunerado de las mujeres

Fundación Mujer y Futuro. Plan Estratégico Institucional (2025-2030).

Merino, Anitzel y Arce, María. (2015). Cuaderno de trabajo pobreza y tiempo: una revisión conceptual. Disponible en: <https://mexico.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20Mexico/Documentos/Publicaciones/2015/01/ONU%20MujeresPobreza%20de%20tiempo.pdf>

Misión de Verificación de la ONU en Colombia (2022). Informe sobre la situación de lideresas y defensoras en el marco del Acuerdo de Paz.

ONU Mujeres (2021). Los cuidados en América Latina y el Caribe en tiempos de COVID-19.

ONU (2020). Mujeres defensoras de derechos humanos: protección con enfoque de género.

OXFAM (2020). Tiempo para el cuidado. El trabajo de cuidados no remunerado y la crisis global de desigualdad.

Rodríguez Enríquez, Corina. Economía feminista y economía del cuidado. Aportes conceptuales para el estudio de la desigualdad. Revista Nueva Sociedad N 256, 2015. Disponible en: <https://nuso.org/articulo/economia-feminista-y-economia-del-cuidado-aportes-conceptuales-para-el-estudio-de-la-desigualdad/>

Rutas del conflicto. Situación de violencia en la región. Disponible en: <https://rutasdelconflicto.com/convenios-fuerza-justicia/node/408>

Verdad abierta (2016). El sabor amargo del conflicto armado en San Vicente de Chucurí. Disponible en: <https://verdadabierta.com/el-sabor-amargo-del-conflicto-en-san-vicente-de-chucuri/>

CUIDADANAS:

mujeres que sostienen la vida

Realizado por:



Con el apoyo de:

