



"Juntas tejemos apoyo, fuerza y esperanza."
♥ No estás sola, estamos contigo.

CARTILLA FORMATIVA CONTIGO TAMBIÉN CUENTA

*Fortalecimiento de la autonomía de mujeres cuidadoras
de personas con discapacidad*

Casa de Discapacidad Manuel Ricardo Rodríguez
Palocabildo, Tolima — Colombia — 2026

"Tejido de historias: mujeres que cuidan, aprenden y se transforman juntas"

AUTORAS

Viviana Marcela Angarita López

viviana.angarita@unad.edu.co

Diana Paola González Esguerra

diana.gonzalez@unad.edu.co

Con la participación de las Madres Cuidadoras

Alejandra Melo Moscoso
Argelis Aliria Rubiano
Blanca Ines Rivera Jiménez
Carmen Rosa Malavera
Clara Ines Zarate Rico
Clara Rosa Mejia Morales
Dairys Rocio Guzmán Guzmán
Diana María Sánchez
Elsa Rosario Valencia
Flor Dudany Novoa Bejarano
Francy Yanith Puentes Bejaran
Gladis Betancurth
Islena Ortiz Polanco
Kely Johana Ayala Moscoso
Leidy Carolina Mayorga Buitrago
Lenys Patricia Padilla Cuadro
Lina Rosa Canas Diaz
Luceny Hormaza Vargas
Luis Maicol Babativa
Luz Cely Macana Rodríguez
Luz Clemencia Ramírez
María Acenet García
María Luz Marina Reyes
María Olga Franco Rivera
Martha Isabel Amaya Osorio
Moises Chitia García
Naifer Ines Rico Lopez
Nayivi Vargas Cardona
Nini Johana Babativa Garzón
Noelva Vergara Jiménez
Nury Consuelo Ballestero Garzón
Olga Guzman García
Rosiris Martín Velasquez
Rubiela Vergara Carranza
Sandra Milena Guizao Chavarría
Yolanda Patino Lopez
Yuli Alejandra Felipe Duque

DATOS EDITORIALES

Alianza estratégica:

Alcaldía Municipal de Palocabildo
Asociación de Discapacidad de Palocabildo Lyda María Velasquez de Gómez
Ruta de circulación: Nacional (Repositorio UNAD)

Declaración de conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe ningún conflicto de intereses económico, institucional, laboral o personal que pueda influir en la elaboración, interpretación o publicación de esta cartilla formativa.

Fuente de financiación

Esta cartilla se deriva del proyecto de investigación “*Construcción Participativa de una Estrategia Formativa con Enfoque de Cuidado, Orientada al Fortalecimiento de la Autonomía de Mujeres Cuidadoras*” (Código PTS10ZSURECSAH2026), desarrollado en el marco de la Convocatoria N.º 14 de 2025 – UNAD Metasistema, con el apoyo de la Alcaldía Municipal de Palocabildo, Tolima, como entidad aliada estratégica.

Licencia: Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0)

Público objetivo: Mujeres cuidadoras certificadas de personas con discapacidad — Palocabildo, Tolima

Como citar esta publicación

Angarita López, V. M., & González Esguerra, D. P. (2026). *Contigo también cuenta: Fortalecimiento de la autonomía de mujeres cuidadoras de personas con discapacidad*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD.

Acceso digital: repositorio.unad.edu.co

MAPA DE LA CARTILLA

Esta cartilla tiene 6 módulos. Puedes usarlos en orden o empezar por el que más necesites.



MÓDULO 1

Respira, tú también importas
Mindfulness y bienestar emocional



MÓDULO 2

¿Quién soy yo, más allá del cuidado?
Identidad personal



MÓDULO 3

Cuidate para poder cuidar
Autocuidado



MÓDULO 4

No estás sola
Redes de apoyo



MÓDULO 5

Tus derechos son tu fuerza
Derechos de las cuidadoras



MÓDULO 6

Tu vida también importa
Proyecto de vida y emprendimiento

¿CÓMO USAR ESTA CARTILLA?

A tu ritmo: Cada módulo es independiente. Empieza por donde más lo necesites.

Sola o en grupo: Los ejercicios funcionan en ambas modalidades.

Sin respuestas correctas: Solo importan TUS respuestas y tu experiencia.

Con calma: No hay prisa. Esta cartilla es tuya y puedes volver a ella cuando quieras.



GLOSARIO

Aquí explicamos algunas palabras que aparecen en la cartilla, en lenguaje sencillo:

Mindfulness (atención plena)	Prestar atención a lo que sientes y piensas en este momento, sin juzgarte. Es como respirar con los ojos abiertos.
Autocuidado	Acciones que haces para cuidarte a ti misma: dormir bien, comer, descansar, hacer algo que te gusta.
Autonomía	Tu capacidad de tomar tus propias decisiones y actuar según lo que tú quieres y necesitas.
Red de apoyo	Las personas e instituciones que pueden ayudarte: familia, vecinas, organizaciones, alcaldía.
Corresponsabilidad	El cuidado no es solo tuyo. Es una responsabilidad que debe compartir la familia, la comunidad y el Estado.
Autoestima	Lo que piensas y sientes sobre ti misma. Cuando es fuerte, puedes pedir ayuda y poner límites con seguridad.
IAP	Investigación Acción Participativa. Método con el que se hizo este proyecto: las cuidadoras fueron co-constructoras, no solo participantes.

PRESENTACIÓN

Esta cartilla formativa nació de un proceso de escucha real. Fue construida junto con las mujeres cuidadoras de la Casa de Discapacidad Manuel Ricardo Rodríguez de Palocabildo, Tolima, como parte del proyecto de investigación:

*"Construcción Participativa de una Estrategia Formativa con Enfoque de Cuidado,
Orientada al Fortalecimiento de la Autonomía de Mujeres Cuidadoras"*
Código: PTS10ZSURECSAH2026 — UNAD, Convocatoria N° 14 de 2025

Este material fue desarrollado con afecto, rigor académico y profundo respeto por la vida de cada cuidadora. No es un libro de texto. Es una herramienta práctica para que tú, cuidadora, encuentres recursos, reflexiones y herramientas que fortalezcan tu autonomía, tu bienestar y tu proyecto de vida.

La cartilla tiene seis módulos: bienestar emocional, identidad personal, autocuidado, redes de apoyo, derechos y proyecto de vida. Puedes usarla sola, con otras cuidadoras o como guía para talleres.

"Esta cartilla es un abrazo en papel. Fue pensada para ti, cuidadora, para que recuerdes que tu bienestar también importa."

INTRODUCCIÓN

En Colombia, el 91% de las personas que cuidan a familiares con discapacidad son mujeres (DANE, 2022). En Palocabildo, 29 de los 30 cuidadores certificados de la Casa de Discapacidad Manuel Ricardo Rodríguez son mujeres. Mujeres que cuidan con amor, pero que muchas veces cuidan sin descanso, sin reconocimiento y sin apoyo.

Esta cartilla surgió de un proceso de Investigación Acción Participativa (IAP): las propias cuidadoras identificaron sus necesidades y co-construyeron las respuestas. El enfoque se basa en la Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 1985) y en la educación popular de Paulo Freire: el conocimiento parte de la experiencia vivida de cada mujer.

JUSTIFICACIÓN

Esta cartilla existe porque:

- Visibiliza el trabajo invisible de las cuidadoras y reconoce su valor social.
- Da herramientas prácticas de autocuidado y bienestar emocional adaptadas a la realidad cotidiana.
- Fortalece el conocimiento de derechos y el acceso a rutas institucionales.
- Promueve redes de apoyo solidarias entre cuidadoras.
- Impulsa la autonomía económica y el proyecto de vida personal.
- Contribuye a transformar la idea de que el cuidado es solo responsabilidad de las mujeres.

Alineada con los ODS 3 (Salud y bienestar), 5 (Igualdad de género), 8 (Trabajo decente) y 10 (Reducción de desigualdades), y con la Política Nacional de Cuidado 2022 y el Plan Nacional de Desarrollo 2022–2026.



MÓDULO 1

Respira, tú también importas

Mindfulness y bienestar emocional para cuidadoras

🕒 Tiempo estimado: 2 horas



"Cuidarte a ti misma no es egoísmo, es necesidad."

Querida cuidadora:

¿Cuándo fue la última vez que alguien te preguntó cómo estás TÚ? Este módulo es para que te detengas un momento, respires y recuerdes que también mereces cuidado.

¿Qué es el Mindfulness?

El mindfulness, o atención plena, es prestar atención a lo que sientes y piensas en este momento, sin juzgarte. No es vaciar la mente. Es observar lo que pasa dentro de ti, con amabilidad.

Mito ✘	Verdad ✔
Tengo que vaciar mi mente completamente	Es normal que tu mente piense. Solo observas los pensamientos sin engancharte.
Solo sirve para personas que meditan hace años	Cualquier persona puede practicarlo, en cualquier momento.
No tengo tiempo para eso	Un minuto de respiración consciente ya cuenta.
Es cosa de la ciudad, no de nosotras	El bienestar emocional es para todas, sin importar dónde vivimos.

Ejercicio 1: La respiración del árbol (3 minutos)

Siéntate cómoda. Cierra los ojos si puedes.
Imagina que eres un árbol con raíces profundas.
Inhala lento por la nariz contando 4 tiempos.
Sostén el aire 2 tiempos.
Exhala despacio por la boca contando 6 tiempos.
Repite 5 veces. Con cada exhale, suelta una preocupación.

¿Cómo reconocer el estrés en tu cuerpo?

El cuerpo avisa cuando estamos al límite. Aprende a escucharlo:

Señales físicas del estrés	Señales emocionales del estrés
Dolores de cabeza frecuentes	Irritabilidad o mal genio constante
Tensión en cuello y hombros	Sensación de no poder más
Insomnio o sueño excesivo	Tristeza sin razón aparente
Cansancio que no se va con descanso	Deseo de aislarse

— REFLEXIÓN PERSONAL

¿En qué parte de tu cuerpo sientes más el estrés?

¿Qué situación del cuidado te genera más agotamiento?

¿Qué haces actualmente cuando te sientes al límite?

Ejercicio 2: Mi pausa de 5 minutos (grupal o individual)

Esta semana, elige un momento del día (mañana, tarde o noche) y dedícale 5 minutos a ti sola. Puede ser: respirar en el jardín, tomar un té en silencio, escuchar una canción que te guste.
En grupo: compartan qué momento eligieron y cómo se sintieron.

RESUMEN — 5 IDEAS CLAVE

1. El mindfulness es prestar atención al presente, sin juzgarte. Tres minutos al día hacen diferencia.
2. El estrés crónico del cuidado tiene señales físicas y emocionales que tu cuerpo te envía.
3. Respirar conscientemente es la herramienta más sencilla y poderosa que tienes.
4. Hacer pausas no te hace peor cuidadora: te hace más humana y sostenible.
5. Cuidarte a ti misma es también cuidar mejor a quien amas.

"Cada vez que respiras con intención, te estás eligiendo a ti misma. Y eso importa."

MÓDULO 2

¿Quién soy yo, más allá del cuidado?

Identidad personal y reconocimiento propio

⌚ Tiempo estimado: 2 horas



"Eres mujer, eres persona, eres más que el rol que desempeñas."

Querida cuidadora:

Cuando llevamos mucho tiempo cuidando a alguien, a veces olvidamos quiénes somos fuera de ese rol. Este módulo es una invitación a recordarte, a reconocerte y a valorarte.

¿Quién eres tú cuando nadie te necesita?

La identidad personal es todo lo que tú eres, más allá de lo que haces. Tus gustos, tus sueños, tu historia, tus valores, tus fortalezas. El cuidado puede ocupar mucho espacio en tu vida, pero no define quién eres.

Ejercicio 1: Mi autorretrato en palabras

Escribe o dibuja en los siguientes espacios. No hay respuestas correctas.

Soy buena para...	Me hace feliz...	Antes de ser cuidadora, yo...

Un sueño que tengo es...	Algo que admiro de mí misma es...	Si tuviera una hora libre, la usaría para...

Mis logros, más allá del cuidado

A veces no reconocemos lo que hemos logrado porque lo vemos como algo 'normal'. Pero no lo es. Escribe 3 logros tuyos de los últimos años:

#	Mi logro	¿Qué me costó lograrlo?	¿Cómo me sentí?

El impacto de los roles de género en el cuidado

Desde pequeñas, a las mujeres nos enseñan que cuidar a otros es nuestra responsabilidad. Eso no es natural: es cultural. Y entenderlo nos ayuda a pedir ayuda sin culpa y a exigir que otros también cuiden.

Lo que nos enseñaron ✘	Lo que es real ✔
"La mujer cuida, el hombre trabaja"	El cuidado es responsabilidad de todos y del Estado.
"Eres egoísta si piensas en ti primero"	Pensarte a ti es necesario para poder sostener el cuidado.
"Pedir ayuda es signo de debilidad"	Pedir ayuda es inteligente y valiente.
"Si cuidas bien, no te cansas"	El agotamiento es humano y normal. No es un fracaso.

Ejercicio 2 (grupal): La galería de fortalezas

En grupo: Cada cuidadora escribe su nombre en una hoja. Las demás escriben una fortaleza que ven en ella.

Al final, cada una lee lo que escribieron para ella. ¿Qué te sorprendió?

Sola: Pide a alguien de confianza (hija, vecina, amiga) que te diga qué fortalezas ve en ti.

REFLEXIÓN PERSONAL

¿Qué partes de ti has dejado de lado desde que cuidas?

¿Hay algo que solías hacer y extrañas? ¿Cómo podrías recuperarlo poco a poco?

¿Qué fortaleza tuya admiras más? ¿Por qué?

¿Qué quieres que las demás recuerden de ti, además de ser una buena cuidadora?

RESUMEN — 5 IDEAS CLAVE

1. Tu identidad es mucho más que tu rol de cuidadora: tiene historia, sueños y fortalezas propias.
2. Los mandatos de género nos enseñaron a cuidar sin límites. Reconocerlos es el primer paso para cambiarlos.
3. Tus logros cuentan, aunque nadie los haya celebrado. Dártelos a conocer tú misma también es autonomía.
4. Reconocer tus fortalezas te ayuda a pedir ayuda desde un lugar de seguridad, no de vergüenza.
5. Volverte a elegir, aunque sea en pequeños momentos, fortalece tu bienestar y tu autoestima.

"Recuerda quién eras antes de cuidar. Esa mujer sigue ahí, esperándote."

MÓDULO 3

Cuídate para poder cuidar

Autocuidado físico y emocional

🕒 Tiempo estimado: 2 horas



"No puedes dar lo que no tienes. Cuidarte no es un lujo, es una condición."





Querida cuidadora:

El autocuidado no significa un spa o un viaje. Son las pequeñas acciones diarias con las que te dices a ti misma: yo también importo.

¿Qué es el autocuidado?

Es el conjunto de acciones que haces para mantener y mejorar tu propia salud física, emocional y social. No es egoísmo: es sostenibilidad. Una cuidadora agotada no puede cuidar bien.

Las 4 dimensiones del autocuidado

 Físico	 Emocional	 Social	 Mental
Dormir, comer bien, moverse, ir al médico	Reconocer y expresar tus emociones, llorar si es necesario, reír también	Hablar con amigas, compartir con otras cuidadoras, pedir ayuda	Leer, aprender algo nuevo, tomar decisiones propias

Mi diagnóstico de autocuidado

Marca con una X cómo te sientes en cada área esta semana:

Área	Bien 😊	Regular 😐	Necesito mejorar 😞
Sueño y descanso			
Alimentación			
Ejercicio o movimiento			
Salud emocional			
Vida social			
Tiempo para mí			

Mi plan de autocuidado esta semana

Dimensión	¿Qué voy a hacer?	¿Cuándo?	¿Con quién?

— REFLEXIÓN PERSONAL

¿Qué es lo primero que dejas de hacer cuando tienes mucho trabajo de cuidado?

¿Hay algo que haces para cuidarte que nadie sabe? ¿Por qué lo guardas para ti?

¿Qué necesitarías para mejorar tu autocuidado? ¿Quién podría ayudarte?

RESUMEN — 5 IDEAS CLAVE

1. El autocuidado tiene 4 dimensiones: físico, emocional, social y mental. Todas importan.
2. Una cuidadora agotada no es una cuidadora mejor: el descanso es parte del cuidado.
3. Identificar qué áreas necesitas fortalecer es el primer paso para mejorarlas.
4. El autocuidado no requiere dinero ni tiempo: requiere pequeñas decisiones diarias.
5. Decirle que sí a tu bienestar no es decirle que no a quien cuidas.

"El árbol que no se riega a sí mismo no puede dar sombra a nadie."





MÓDULO 4

No estás sola

Redes de apoyo y corresponsabilidad

🕒 Tiempo estimado: 2 horas



"Pedir ayuda no es debilidad. Es inteligencia y valentía."

Querida cuidadora:

El cuidado no debería ser solo tuyo. Nadie debería cargar tanto sola. En este módulo aprenderás a identificar tu red de apoyo y a pedir ayuda sin sentirte mal.

¿Qué es una red de apoyo?

Una red de apoyo es el conjunto de personas e instituciones que pueden ayudarte. No tienes que conocerlas todas ya: una red se construye poco a poco.

✂ Práctico

Alguien que ayuda con tareas de cuidado o hace diligencias

❤ Emocional

Alguien que escucha sin juzgar y te acompaña

🗨 Informativo

Alguien que sabe de trámites, leyes y servicios

🏛 Institucional

Alcaldía, Casa de Discapacidad, SENA, programas del Estado

Mi mapa de red de apoyo

Círculo	¿Quién está ahí?	¿Qué tipo de apoyo?	¿Podría pedir más?

¿Cómo pedir ayuda sin sentirte mal?

Así no funciona ✘	Así sí funciona ✔
Esperar a que adivinen lo que necesitas	Pide algo específico: 'Necesito que cuides a X 2 horas el sábado.'
Pedir disculpas por necesitar ayuda	Pide con naturalidad: 'Te pido este favor porque confío en ti.'
Pedir todo a una sola persona	Distribuye: distintas personas para distintos tipos de apoyo.
Rechazar ayuda cuando la ofrecen	Practica decir 'Gracias, sí acepto con gusto.'

La corresponsabilidad: el cuidado es de todos

La corresponsabilidad significa que el cuidado no es solo responsabilidad de quien cuida. La familia, la comunidad y el Estado también tienen responsabilidad. Tú no tienes que cargar sola. Es un derecho exigir que otros compartan esa carga.

Ejercicio grupal: La cadena de apoyo

En grupo: Cada cuidadora nombra a una persona de su red. El grupo ayuda a identificar qué tipo de apoyo puede pedir a esa persona.

Luego, identifiquen juntas: ¿qué instituciones locales de Palocabildo pueden apoyarlas?

REFLEXIÓN PERSONAL

¿Cómo podría distribuirse mejor el cuidado en mi familia?

¿Qué instituciones locales podrían apoyarme y aún no conozco?

¿Qué es lo que más me cuesta pedir? ¿Por qué?

RESUMEN — 5 IDEAS CLAVE

1. Nadie debería cuidar sola: construir redes de apoyo es una necesidad, no un lujo.
2. Hay cuatro tipos de apoyo: práctico, emocional, informativo e institucional.
3. Pedir ayuda de forma específica y con confianza es más efectivo que esperar que adivinen.
4. La corresponsabilidad significa que el cuidado es responsabilidad compartida: familia, comunidad y Estado.
5. Fortalecer tu red también es cuidarte a ti misma.

"Una red fuerte no se construye sola. Se teje entre muchas."



MÓDULO 5

Tus derechos son tu fuerza

Conocer tus derechos también es una forma de cuidarte

🕒 Tiempo estimado: 2 horas



"Tus derechos no son un favor. Son parte de tu dignidad."

Querida cuidadora:

Muchas veces no sabemos que existen leyes que nos protegen y programas que nos apoyan. Conocer tus derechos no es un lujo: es una herramienta de defensa y de autonomía.

Lo que dice la ley sobre ti

Ley / Norma	¿Qué dice sobre ti?
Ley 1413 de 2010	El Estado reconoce por primera vez que el cuidado tiene valor económico y debe contarse como trabajo.
Ley 2297 de 2023	Crea el Sistema Nacional de Cuidado en Colombia. Te reconoce como sujeta de derechos y establece medidas de protección.
Ley 2456 de 2025	Crea fondos especiales para financiar programas de apoyo a cuidadoras. El cuidado es reconocido como trabajo esencial.
Ley 1618 de 2013	Garantiza los derechos de las personas con discapacidad — beneficia directamente a quienes cuidas.
Ley 1616 de 2013 (Salud Mental)	Las cuidadoras tienen derecho a atención prioritaria en salud mental y estrategias de prevención del agotamiento.

¿A qué puedes acceder como cuidadora certificada?

- Formación y capacitación gratuita (SENA, UNAD, Secretarías de Educación).
- Apoyo psicosocial y acompañamiento emocional en centros de salud.
- Acceso a subsidios y transferencias monetarias según disponibilidad local.
- Grupos de apoyo mutuo organizados por la Alcaldía de Palocabildo.
- Asesoría jurídica gratuita en la Personería Municipal y la Defensoría del Pueblo.
- Participación en la Mesa de Discapacidad del municipio (tienes voz y voto).

Cómo hablar con las instituciones sin frustrarte

Si te dicen... 😞	Puedes responder... 🗣️
"No sabemos"	"¿Me puede indicar quién maneja esa información en esta oficina?"
"Vuelva otro día"	"¿Me da el nombre del funcionario encargado y el horario exacto?"
"Eso no existe"	"¿Hay un documento o página donde pueda verificar esa información?"
"Le faltan papeles"	"¿Me puede escribir exactamente cuáles documentos me faltan?"

Mi plan de acción legal e institucional

Fecha	Gestión que haré	¿Qué me respondieron?	Próximo paso

REFLEXIÓN PERSONAL

¿Conocías alguna de estas leyes antes de leer este módulo?

¿Hay algún derecho o beneficio al que quieras acceder y no sabes cómo?

¿Quién podría acompañarte a hacer una gestión institucional?

RESUMEN — 5 IDEAS CLAVE

1. Conocer tus derechos te da herramientas para preguntar con seguridad y no normalizar barreras.
2. Las Leyes 1413, 2297 y 2456 reconocen y protegen el trabajo de cuidado en Colombia.
3. Tu registro o certificación como cuidadora es el puente para acceder a beneficios del Estado.
4. Preguntar respetuosamente, llevar todo por escrito y hacer seguimiento son tus mejores estrategias.
5. La Defensoría del Pueblo y la Personería Municipal son aliadas gratuitas en la defensa de tus derechos.

"Conocer tus derechos no te vuelve conflictiva. Te vuelve libre."

MÓDULO 6

Tu vida también importa

Proyecto de vida y emprendimiento

🕒 Tiempo estimado: 2 horas



"Tu proyecto de vida no termina en el cuidado: también puede crecer contigo."

Querida cuidadora:

Muchas veces guardamos nuestros sueños en el fondo del armario porque sentimos que cuidar a otro ya no nos deja espacio para soñar con nosotras mismas. Pero cuidar a otro no cancela tu derecho a tener un proyecto de vida.

Tus talentos y fortalezas

Cuidando, has desarrollado habilidades increíbles sin darte cuenta: organización, paciencia, creatividad, resolución de problemas, disciplina, empatía. Todo eso sirve para emprender y para vivir mejor.

Ejemplos de talentos que pueden convertirse en ideas:

Cocinar, hornear, preparar refrigerios | Coser, bordar, tejer, arreglar ropa
Cuidar niños o adultos mayores | Manualidades, decoraciones, detalles
Cultivar, sembrar, huerta | Maquillar, peinar, arreglar uñas
Usar WhatsApp o Facebook para vender o coordinar pedidos

De mis talentos a una idea posible

Lo que me gusta	Lo que sé hacer	Lo que otros necesitan	Idea posible

Estructurando mi idea

REFLEXIÓN PERSONAL

Nombre provisional de mi idea:

Lo que quiero ofrecer:

A quién se lo quiero ofrecer:

Qué necesidad ayuda a resolver:

Qué tengo ya para empezar:

Mi primer paso concreto esta semana:

Costos, precio y ganancia — en sencillo

Costo = lo que gastas para producir algo.

Precio = lo que le cobras al cliente.

Ganancia = precio menos costo. ¡Ese es tu verdadero ingreso!

Producto o servicio	¿Qué necesito?	Costo aprox.	Precio posible	¿Me deja ganancia?

Mi plan de acción de 4 semanas

Semana	¿Qué haré?	¿Qué necesito?	¿Con quién cuento?	¿Lo hice? ✓

REFLEXIÓN PERSONAL

¿Qué sueño tienes para los próximos 2 años?

¿Qué es lo que más te impide empezar? ¿Cómo podrías superar ese obstáculo?

¿A quién le contarás esta semana tu idea o meta? (¡Contársela a alguien la hace más real!)

RESUMEN — 5 IDEAS CLAVE

1. Tu proyecto de vida importa y es posible adaptarlo a tu realidad como cuidadora.
2. Tus habilidades cotidianas y tu experiencia de cuidado son talentos valiosos para emprender.
3. Una buena idea nace de cruzar lo que te gusta, lo que sabes hacer y lo que otros necesitan.
4. Conocer tus costos y precios asegura que tu esfuerzo te deje ganancias reales.
5. Empezar pequeño, probar, ajustar y apoyarse en otros es la clave para no frustrarse.

"No estás empezando desde cero. Estás empezando desde tu experiencia. 🦋"



CONCLUSIONES

Esta cartilla representa más que un material educativo: es el resultado de un proceso de escucha, reconocimiento y co-construcción con mujeres que han dedicado sus vidas al cuidado de otros, muchas veces en detrimento de su propio bienestar.

A lo largo de sus seis módulos, hemos confirmado que la autonomía no se otorga: se construye colectivamente, a través de procesos que reconocen la dignidad, la capacidad y la voz de las mujeres cuidadoras como protagonistas de su propio cambio.

Esta cartilla es un punto de llegada y, al mismo tiempo, un punto de partida.

Un punto de llegada porque sintetiza meses de trabajo participativo junto con las cuidadoras de Palocabildo.

Un punto de partida porque las semillas plantadas en cada módulo seguirán germinando en la vida de cada cuidadora que la use.

Esperamos que esta cartilla llegue a muchas manos, inspire a muchas cuidadoras y contribuya a construir una sociedad más justa, donde el cuidado sea reconocido como el bien social fundamental que es.

RUTA DE CIRCULACIÓN Y ACCESO

Esta cartilla circula de manera gratuita a través de:

Repositorio institucional UNAD: repositorio.unad.edu.co

Casa de Discapacidad Manuel Ricardo Rodríguez — Palocabildo, Tolima

Alcaldía Municipal de Palocabildo (aliada estratégica del proyecto)

Red de cuidadoras certificadas del municipio — distribución presencial

Zona Sur UNAD — distribución a municipios de la región con características similares

REFERENCIAS

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2022). *Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) 2020–2021*. <https://www.dane.gov.co>
- Freire, P. (2005). *Pedagogía del oprimido* (2.^a ed.). Siglo XXI Editores. (Trabajo original publicado en 1970).
- Congreso de la República de Colombia. (2010). *Ley 1413 de 2010, por medio de la cual se regula la inclusión de la economía del cuidado en el sistema de cuentas nacionales*. Diario Oficial No. 47.890.
- Congreso de la República de Colombia. (2013). *Ley 1616 de 2013, por medio de la cual se expide la Ley de Salud Mental*. Diario Oficial No. 48.680.
- Congreso de la República de Colombia. (2013). *Ley 1618 de 2013, por medio de la cual se establecen las disposiciones para garantizar el pleno ejercicio de los derechos de las personas con discapacidad*. Diario Oficial No. 48.717.
- Congreso de la República de Colombia. (2023). *Ley 2297 de 2023, por medio de la cual se fortalece el Sistema Nacional de Cuidado*. Diario Oficial de Colombia.
- Congreso de la República de Colombia. (2025). *Ley 2456 de 2025, por la cual se fortalecen los mecanismos de apoyo y protección para las personas cuidadoras en Colombia*. Diario Oficial de Colombia.
- Ministerio de Igualdad y Equidad. (2022). *Política Nacional de Cuidado*. Gobierno de Colombia.
- Organización de las Naciones Unidas. (2015). *Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. Naciones Unidas.
- Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD). (2025). *Lineamientos de proyección social e investigación*. UNAD.

INFORMACIÓN DEL PROYECTO

Proyecto PTS10ZSURECSAH2026

Convocatoria N° 14 de 2025 — UNAD Metasistema

Grupo de Investigación: Desarrollo Sociocultural, Afecto y Cognición

Semillero: Creciendo en Identidad — ECSAH UNAD

Alianza estratégica: Alcaldía Municipal de Palocabildo, Tolima

Licencia Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Acceso abierto: repositorio.unad.edu.co | Colombia, 2026