Entre arrugas y senti(dolo)res. Dinámicas de autocuidado empleadas por mujeres cuidadoras de familiares

Gabriela Alejandra Loza Molina

Estudiante de antropología
Universidad del Magdalena, Santa Marta, Colombia
gloza@unimagdalena.edu.co



Ilustración en la cual se integran los hogares donde las actoras ejercieron y ejercen cuidados / Gabriela Loza, noviembre de 2025.

Introducción

El presente ejercicio de investigación manifiesta los dolores y sentires de mujeres cuidadoras de familiares, así como las dinámicas y herramientas que elaboran para cuidar de sí mismas en la ciudad de Valledupar, en el Cesar y en el corregimiento de Bonda, Santa Marta. Las experiencias que atraviesan a las cuidadoras son dialogadas desde el marco de la antropología feminista, los cuidados domésticos y las emociones que encarnan. De esta manera, el cuidado va más allá del cuerpo, pues se entreteje con el familiar y la mujer, siendo ellas quienes moldean formas de resistir al agotamiento y mecanismos de autocuidado.

Pensando el envejecimiento y el papel de las cuidadoras

A continuación, se presentan algunos antecedentes que dan cuenta de cómo se ha abordado el tema del cuidado, los adultos mayores y las familias cuidadoras. Por ejemplo, el trabajo de Chirinos et al. (2025), se planteó el interrogante de cómo se hace hogar frente a los desafíos que plantea el envejecimiento y los cuidados de larga duración en familias que atraviesan distintos contextos socioeconómicos e historias de vida. Se evidencia que los cuidados en el hogar se construyen con base en ideales sociales asignados a la familia. Aunque el hogar no siempre se transforma, en otros contextos la vivienda se modifica para adaptarse a la agudización de la enfermedad, denominándose este proceso «desencajes» (Chirinos *et al*., 2025). No obstante, el hogar no es el único que sufre cambios. Según Buch (2015), tras recopilar diversos estudios antropológicos sobre género, cuidado y envejecimiento, expone a los cuerpos envejecidos y a sus cuidadores como parte de procesos sociales y culturales que los han invisibilizado. En este marco, los adultos mayores han sido vistos históricamente como sujetos de cuidados pasivos, mientras que quienes los cuidan se ven atravesados por conexiones y fisuras político-económicas globales, reflejadas en aspectos íntimos de la vida cotidiana.

Esta discusión se articula con los resultados de investigación de Jiménez (2021), quien estudió a cuidadoras en la provincia de Sevilla, España, y analizó la cotidianidad de los hogares en relación con los cuidados domésticos realizados por mujeres de distintas edades. La autora concluye que los procesos de reproducción social y cultural de los cuidados han sido asignados generacionalmente a las mujeres, lo que ha generado implicaciones emocionales y familiares.

En este contexto, la pregunta central que orientó este estudio y el trabajo de campo fue: ¿qué dinámicas se configuran en los hogares de Valledupar y del corregimiento de Bonda, Santa Marta, para afrontar el envejecimiento y qué herramientas construyen las cuidadoras para su autocuidado?

A partir de ello, se plantean diversos enfoques que sustentan y responden a la problemática de investigación. En primer lugar, resulta fundamental comprender el primer espacio que habitan las mujeres, además de su propio cuerpo: la casa, la cual va más allá de una estructura material que proporciona el espacio para construir relaciones sociales y significados. «Hacer hogar» implica relaciones cotidianas, recuerdos, emociones y experiencias que se almacenan en la casa, siendo los actores quienes se encargan de adherir pertenencia e identidad familiar a partir de las materialidades de la vivienda (Owing & Mee, 2003, citado en Chirinos *et al*., 2025). Del mismo modo, los cuidados llevados a cabo en el hogar implican importantes recursos sociales, laborales y materiales que con frecuencia son relegados a la mujer; por lo tanto, el cuidado en este trabajo se entiende como parte del ciclo de vida de las mujeres, cuya distribución y corresponsabilidad es desigual en términos de género (Buch, 2015; Jiménez, 2021).

Desde la teoría feminista, la lógica de los cuidados responde a principios que sustentan determinismos biológicos; a su vez, estos quedan subordinados mediante un lazo invisible en la crianza de hijos y en las ataduras del mundo doméstico-familiar, donde la familia, como institución, naturaliza e incrementa las desigualdades de género (Jiménez, 2021). Ahora bien, los cuidados del hogar no son explícitamente enseñados o aprendidos; es a través de la cotidianidad que las mujeres adquieren prácticas de cuidado transmitidas generacionalmente, haciendo uso de símbolos y prácticas no solo de manera consciente, sino también inconsciente (Kottak, 2002).

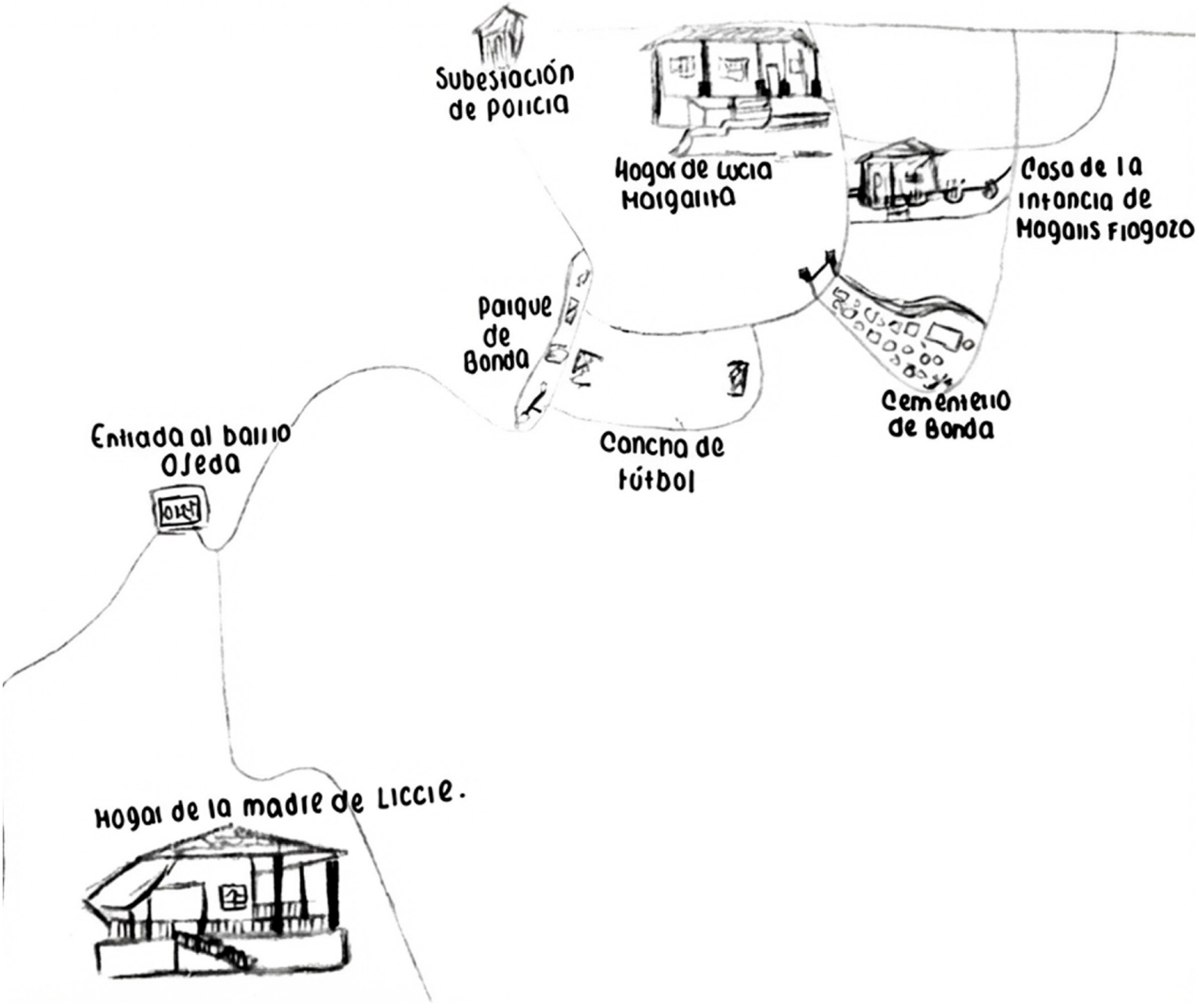
En relación con los sentires y dolores de las cuidadoras, estas experimentan cambios significativos en su vida diaria y en sus roles sociofamiliares, lo que deriva en un deterioro de su funcionamiento psicosocial, laboral y económico, dada la sobrecarga de labores (AdeIman *et al*., 2024, citado en Tong *et al*., 2024). Desde la antropología del dolor, la enfermedad y el dolor se comprenden como realidades sociales construidas; sumado a ello, el dolor mantiene una estrecha relación con el cuerpo, la corporalidad y el lenguaje, proporcionando a las personas una forma de sentir en el entorno que las envuelve (Das, 2008; Jiménez, 2021). En consecuencia, el agotamiento y el dolor que experimentan las cuidadoras se expresan en las dinámicas de autocuidado o en la ausencia de este mismo.

En lo referente al trabajo de campo y a las metodologías empleadas, se llevaron a cabo métodos cualitativos a través de ejercicios etnográficos y del diálogo entre las actoras. Para ello, me guie por entrevistas semiestructuradas que permitieron orientar las conversaciones de manera general (Martínez-Dueñas & Perafán, 2019). De forma complementaria, se realizó observación participante, así como registros fotográficos del entorno y grabaciones sonoras durante las entrevistas, todas acompañadas de un consentimiento informado.

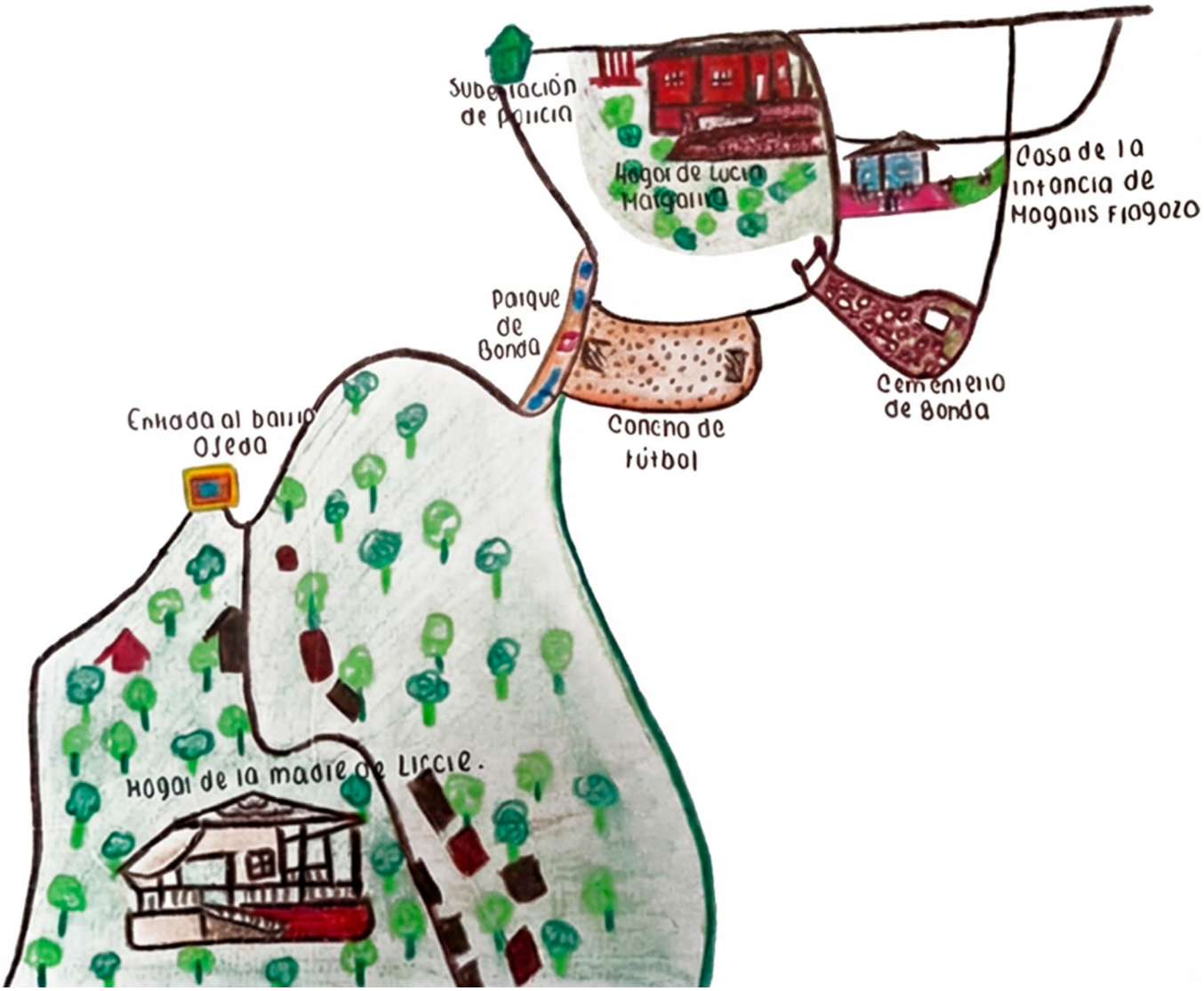
Las mujeres de esta investigación y sus experiencias como cuidadoras

Una de las entrevistas se realizó en la ciudad de Valledupar y las otras dos en el corregimiento de Bonda, Santa Marta. Aunque no en todas realicé las mismas preguntas, hubo algunas que eran determinantes; por ejemplo, pedirles que se describieran a sí mismas, qué era para ellas el cuidado y el autocuidado y qué actividades realizaban cuando eran niñas, dado que, a partir de los juegos, el contexto y la casa que habitaron, se evidenciaban factores socioeconómicos, inequidades y roles de género que las atravesaron desde pequeñas.

Crecieron en la zona rural de Bonda y, aunque jugaban de formas similares: subidas en palos de mango, jugando a que las hojas eran plata y la tierra era comida, no todas tuvieron la posibilidad de disfrutar de una infancia apacible.



Cartografía de sus hogares en Bonda, Santa Marta / Gabriela Loza, febrero 2026.



Cartografía de sus hogares en Bonda, Santa Marta / Gabriela Loza, febrero 2026.

Magalis Fragozo es una mujer de 67 años que vivió parte de su niñez en la vereda El Trompito, donde, junto a sus hermanos, creció en el monte pelando y desgranando maíz. Tras mudarse a Bonda, en un terreno baldío construyeron en familia una casa de barro con techo de palma. Desde niña, y por ser una de las mayores, se hizo cargo de las labores del hogar: asear la casa, cuidar a sus hermanos menores, traer agua del río al pueblo, ir a la quebrada a lavar ropa y buscar arena para construir la casa de material. A los 13 años detuvo sus estudios de primaria para trabajar en un asilo, cuidando ancianos. Por esta razón, desde temprana edad aprendió prácticas de cuidado de larga duración con adultos mayores.

Liccie, de 32 años, vivió una infancia fraccionada, dada la forma en la que fue concebida, debido a que su madre no era la pareja de su padre, razón por la cual fue complejo vivir entre dos familias. Creció en casa de su madre, Antonia, ubicada en el barrio Ojeda, que hace parte de la zona rural de Bonda. De niña realizaba juegos en soledad, dado que sus hermanos ya eran mayores.

A los once años, y por decisión de su madre y hermanas de brindarle una mejor oportunidad académica, estudió un año en la ciudad de Valledupar. Cuando regresó nuevamente a Bonda, fue consciente de las necesidades del hogar; de este modo, prestó su disposición para ayudar a su madre, la señora Antonia, quien era madre comunitaria; en dicha medida, Liccie le ayudaba cocinando, lavando ropa, jugando y cuidando de los niños del hogar, a desarrollar ideas y proyectos y a pasar a máquina de escribir los documentos de su madre. Antonia también era líder de la asociación de madres comunitarias; por ello, todos los viernes la acompañaba y ayudaba a repartir los mercados a los otros hogares. A los 16 años, su madre biológica, la señora Eni, partió del país; a Liccie la atravesó el sentimiento de ser abandonada, aunque, a medida que creció, comprendió su ausencia y sus motivos.



Magalis Fragozo dibujando la casa de su infancia en Bonda, Santa Marta / Gabriela Loza, diciembre 2025.



Dibujo por Magalis Fragozo de la casa de su infancia en Bonda, Santa Marta / Gabriela Loza, diciembre 2025.

Lucía Margarita, de 48 años, creció en una familia conformada por una madre y un padre trabajador, además de sus cuatro hermanas/os. Sus hermanas y ella estudiaban en la mañana y sus dos hermanos mayores estudiaban en la jornada de la tarde; así, ellos se encargaban de adelantar parte de las labores, como el almuerzo y la limpieza de la casa, y cuando ellas llegaban del colegio tenían una tarea por cumplir, asignada por su madre, o terminar lo que sus hermanos iniciaban, por ejemplo, poner a lavar ropa, doblarla o limpiar el patio. Por lo cual, tanto las pequeñas como los mayores participaban en la organización de la casa.



En el XIII Encuentro Nacional

Madres comunitarias miran hacia el futuro

Con más de mil participantes arrancó desde ayer el XIII Encuentro Nacional de Madres Comunitarias, que se extenderá hasta el próximo lunes 15 de octubre en esta capital, escenario donde se debate y analizan los problemas que se registran en este programa, desarrollado por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.

"El objetivo de esta reunión es que las madres comunitarias tengamos claridad sobre lo que es el programa de Hogares del Bienestar, cuál es su futuro y las problemáticas que existen hoy, y entre todas mirar cuáles son las pautas a seguir para sus soluciones", anotó Antonia Fragoso, coordinadora de la Asociación Regional de Madres

Instituto de Bienestar Familiar.

El evento se desarrolla en el centro vacacional de Bellavista y cuenta con la asistencia de Catalina Velazco Campuzano, subdirectora de Apoyo al Bienestar Familiar; el director regional del Icbf, Micael Cotes Dodino, y la asistencia de las madres comunitarias de todas las regiones del país.

Se busca con este evento consolidar a nivel nacional la organización de madres comunitarias, fortalecerla, a fin de facilitar mayores acciones en beneficio del trabajo de estas importantes líderes al interior de la comunidad.

Son muchos problemas que afec-

ANTONIA FRAGOSO, presidenta Madres Comunitarias de la Costa Caribe

ción infantil carente del cuidado que les brindan estas mujeres. Se espera que al concluir tan importante evento se

Fragmento de un periódico en el álbum de fotos familiar / Anamarina Loza, 2024.

Luego de indagar en sus infancias, comenzaron a relatar cómo fue el cuidado de sus familiares.

La señora Magalis cuidó de su madre durante 40 años, quien quedo con discapacidad para moverse, debido a causa de una trombosis cerebral. Fue un proceso duro porque su madre enfermó muy joven, cuando todavía menstruaba; además, Magalis estaba comenzando a formar un hogar con su compañero y tres hijos en la ciudad de Valledupar. Con el paso de los años realizó modificaciones a su hogar para adaptarla, debido a la agudización de la enfermedad de su madre, como fue, por ejemplo, nivelar los pisos al interior de la vivienda. También cuidó de su padre y, pese a que fue un proceso más corto, de cuatro meses, fue arduo, dado que era un hombre de carácter fuerte que rechazaba las atenciones que se le deseaba brindar.



Nivelación del piso de la sala para permitirse mover a su madre en silla de ruedas: "desencaje". Valledupar / Gabriela Loza, enero de 2026.



Hogar de Lucia Margarita. Bonda, Santa Marta / Gabriela Loza, febrero de 2026.

Magalis ahora enfrenta una situación que para ella es más difícil, dado que su compañero de vida, su soporte, enfermó de Alzheimer. Es más complicado sobrellevar el cuidado de él que el de sus padres, considerando que ellos, a pesar de la enfermedad, no perdieron su mente; en cambio, él sí. Hay días en los que bañarse se le dificulta, ya que la única forma de que el señor Rafa se bañe es con ella. Durante el cuidado de su madre, había escapes o lucecitas que se tenían por fuera del hogar; cuando dejaba a su madre al cuidado de otra persona, salía a hacer el mercado, a comprar zapatos, a tomar una cerveza o un trago de ron. Del cuidador se espera paciencia y amor al enfermo, pero realmente al cuidador nadie lo cuida. Tras enfermar su esposo, enfatizó en un descuido físico de sí misma; aspectos importantes, como pintarse el cabello o peinarse, pasaron a ser actividades que demandan tiempo y energía.

Magalis ejerció el rol de hermana cuidadora, de hija cuidadora, de madre y, actualmente, de esposa cuidadora. Lo anterior se denomina, según Buch (2015), «circulaciones de cuidado intergeneracionales», en las que existe una obligación de parentesco vinculada a la piedad filial; es decir, una responsabilidad social basada en roles de género, matrimonio, descendencia, herencia y orden de nacimiento en relación con el cuidado durante el envejecimiento. Esto explica por qué Magalis asumió el cuidado de sus hermanos por ser la mayor y por qué hubo un intercambio en el cuidado de sus dos padres, quienes antes estaban bajo la responsabilidad de su otra hermana, que, aunque tenía hermanos varones y otras hermanas de menor edad, no se hicieron cargo de ellos.

La entrevista de Lucía Margarita tuvo lugar en la terraza de su casa, sentadas en unas mecedoras mientras llovía y el loro gritaba. Contó acerca de sus vivencias durante el cuidado de su madre por dos años, quien enfermó de Parkinson. Dado que trabajaba durante ese tiempo, en el día una sobrina cuidaba de su madre, la señora Ruth, y durante la noche ella. Pasó a dormir en el cuarto de su madre, puesto que esta tenía problemas para conciliar el sueño y, por tanto, Lucía Margarita tampoco dormía.



Señora Ruth, madre de Lucia Margarita / Lucia Margarita, 2023.

Expresó que su agotamiento era tan grande hasta el punto de encontrar en su trabajo un escape; su dolor físico y emocional llegó a tal medida de considerar un daño a sí misma. No obstante, logró darse cuenta de que, al considerarlo como una opción, necesitaba ayuda profesional y comenzó a replicar lo que su madre alguna vez le enseñó: repartir tareas en el hogar. Los fines de semana ya no representaban estar en casa haciendo labores y agotamiento; podía sentarse a ver televisión o arreglarse las uñas con su mamá, lo que tenía un enorme valor, en razón de llegar a tener momentos de lucidez; esos momentos con su madre significaban terapia y tiempo de calidad, en vista de que no solo convivía con su enfermedad como normalmente lo hacía por las noches.

Finalizando, mencionó que las morrocoyas y el loro de su mamá siguen en la casa, aun cuando no contemplaba la idea de quedarse con los animales. Así pues, «el hogar no solo es arquitectura, sino emociones que envuelven a los objetos y experiencias que hacen revivir sensaciones íntimas relacionadas con este espacio» (Chirinos *et al.*, 2025, p. 98).



Hogar de la señora Antonia, madre de Liccie / Gabriela Loza, octubre de 2025.

Por otro lado, la madre de Liccie enfermó cuando ella estaba terminando las prácticas de su primera carrera universitaria; decidió no laborar para dedicarse al cuidado del hogar y de su mamá. No se encargó únicamente del peso de mantener una casa siendo tan joven, sino también de sobrellevar la enfermedad de alzhéimer y, adicionalmente, adoptar el rol de madre comunitaria que Antonia ya no podía ejercer.

Al vivir en el campo de Bonda, en el barrio Ojeda, a Liccie le causaba temor que su madre se perdiera, considerando que es un terreno abierto con varias salidas. Fue difícil cuidar de niños pequeños, limpiar la casa, cocinar y cuidar que su madre no se quemara en la cocina, que no les pegara a los niños de la guardería al tornarse agresiva y, por las noches, intentar calmarla porque presentaba episodios de ansiedad y no dormía.



Entrada al barrio Ojeda, Bonda, Santa Marta / Gabriela Loza, febrero de 2026.

Durante un tiempo, la señora Antonia estuvo hospitalizada e incluso llevarla al médico era algo que las afectaba a ambas. Liccie expresó lo doloroso que era ver cómo las personas no entendían que su madre estaba enferma. Entre palabras y miradas crueles sentia la misma confusión y ansiedad que su madre experimentaba al estar en dicho lugar.

Con la llegada de la pandemia y, por normas de bioseguridad del Bienestar Familiar, se tuvo que cerrar la guardería. Esto representó un descanso; la acción que tomó Liccie para cuidarse fue dejar de cuidar a los niños. Al igual que en el trabajo de Jiménez (2021), la pandemia no tuvo un impacto negativo con relación a los cuidados del hogar o de su familiar; por el contrario, la pandemia le permitió salir a caminar por las mañanas, leer, hacer videollamadas con sus hermanas, realizar actividades virtuales de la iglesia y encontrar confort en el cuidado de su madre, atendiendo sus animales y a ella conforme avanzaba su enfermedad.

En contraste, experimentaba crisis nerviosas y llegó un momento en el que les comentó a sus hermanos que no podía más; su madre enferma no la podía atender, ella sola debía autogestionarse y autorrelajarse. Entendió entonces que debía parar, dado que no podía con la sobrecarga de cuidar a los niños de la guardería, de su madre y realizar las labores del hogar. Esa fue su forma de resistir: dejar los silencios y pedir colaboración a su familia.

Luego, a la señora Antonia se la llevaron a Valledupar y quedó al cuidado de su hermana. No ver a su madre todos los días y, cuando podía ir a verla, darse cuenta de que ya no la reconocía, no hablaba ni caminaba fue un

choque emocional. También visitaba a su otra mamá, la señora Eni, quien también estaba enferma debido a las operaciones por cáncer uterino. Le ayudaba a limpiar la casa, acompañarla durante el día, cocinar, llevar el manejo de sus controles médicos, ya que no sabía leer ni escribir, y con aportes económicos para el mercado y el transporte.

Tras la muerte de sus dos madres, la señora Antonia, que falleció en noviembre, y la señora Eni, en diciembre del mismo año, su padre quedó a su cuidado; sin embargo, no es de tiempo completo, en vista de que está cursando una segunda carrera y vive en un lugar aparte con su esposo. Liccie a su mamá le decía hija, y los cuidados que en algún momento le brindó cuando era niña ahora se los devolvía. Liccie ha aprendido a escucharse y cuidarse. Como cuidadora, se enfoca en el bienestar de la persona que ama y, aunque no quiera, hay un descuido de sí misma. De este modo, el cuidado ahora para ella representa que cuidar de otros no la enferme.

Reflexiones finales

A modo de unificar los puntos de encuentro, las tres mujeres que componen y sostienen esta investigación realizaron los cuidados expuestos con el firme sentir de los vínculos que, en algún momento, antes de enfermar sus familiares, construyeron junto a ellos. Así como Magalis Fragozo le decía a su madre que sembró en tierra fértil al tener a su familia en disposición de colaborar; o Liccie, al sentir que los cuidados y el amor que sus dos madres alguna vez le brindaron ahora podía devolvérselos; e incluso Lucía Margarita, al replicar las enseñanzas de repartir las labores del hogar que la señora Ruth le inculcó.

De igual forma, el cuidado a un enfermo demanda importantes recursos económicos, emocionales y familiares, donde la mujer queda a cargo de suplir las necesidades de la casa y de la enfermedad, dejando en pausa su vida laboral, social e incluso generando una desconexión consigo misma. De este modo, el autocuidado bajo dichos contextos se presenta como «escapes», en los cuales el familiar se deja al cuidado de otro y así las mujeres moldean nuevas estrategias de cuidado que van más allá del cuerpo; se construyen a través de nuevos hábitos, relaciones con otros y consigo mismas que puedan doblegar los dolores que las atraviesan.

Aspectos éticos

En la entrega de resultados de investigación, se les brindó a las actoras un consentimiento informado en el cual se gestiona su permiso para publicar sus historias de vida en el Boletín Más Que Humanos, número 3. Asimismo, se les preguntó si permitían tomar fotografías y grabaciones sonoras durante la entrega de resultados, en la cual se les explicó cuáles fueron los antecedentes y conceptos del trabajo, así como la división de escritura de sus relatos. En primer lugar, la descripción de sus infancias, con el objetivo de identificar cómo aprendieron prácticas de cuidado del hogar; en segundo lugar, la descripción de los cuidados y atenciones que experimentaron con sus familiares; y, en últimas, las estrategias de autocuidado.

Nota sobre el uso de Inteligencia Artificial

Este manuscrito fue redactado íntegramente por la autora sin el uso de modelos de lenguaje generativo para la creación del contenido. Sin embargo, se utilizó ChatGPT para mejorar la redacción y claridad en algunos fragmentos del texto, asegurando siempre la revisión y ajustes manuales por parte de la autora. De esta forma, lo solicitado a la IA fue: "Corrige únicamente errores ortográficos y de puntuación, como falta de tildes, puntos y comas. Además, señala sin modificar los conectores repetidos, de la misma forma dime al final que correcciones ortográficas y de puntuación realizaste sin modificar el contenido del texto".

Referencias

Buch, E. (2015). Anthropology of Aging and Caregiving. *Anual Journal of anthropology.* https://doi.org/10.1146/annurev-anthro-102214-014254

Chirinos, C., Bodoque-Puerta, & Coma, A. (2025). Hacer hogar y envejecimiento: (Des)encajes materiales, sociales y culturales en contextos de larga duración. *Revista de Antropología Iberoamericana*. https://share.google/iZIZFjoPsZa7QZvDz

Jiménez Baena, M. (2021). *Antropología de los cuidados, de género y salud. Mujeres ante la fatiga pandémica.* Universidad de Granda.

Kottat, P. (2002). "La cultura" Capítulo 3. *En Antropología Cultural*, (pp, 43-59). McGraw Hill.

Perafán A. & Martínez-Dueñas, W. (2018). Antecedentes de investigación. En *Descubriendo mundos: una introducción a la investigación Antropológica*, (pp. 55-83). Universidad del Magdalena. https://editorial.unimagdalena.edu.co/Editorial/Publicacion/4126

Tong, E., Nissim, R., & Goldstein, A. L. (2024). The Experience of Emerging Adult Daughters Caring for a Parent With Advanced Disease. *Emerging Adulthood*, *12*(6), 1055-1068. https://doi.org/10.1177/21676968241276890