

Queremos vivir, migrar y cuidar en libertad:

experiencias de mujeres
migrantes cuidadoras
en Bogotá



Lucía Ramírez Bolívar
Margarita Martínez Osorio
Anyer Mosquera Sánchez
Myriam Stella Pérez Gallo

20 AÑOS
Dejusticia


cooperación
alemana
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implementado por
giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

QUEREMOS VIVIR, MIGRAR Y CUIDAR EN LIBERTAD:

EXPERIENCIAS DE MUJERES MIGRANTES
CUIDADORAS EN BOGOTÁ

Resumen

Este libro es una apuesta por mostrar lo que significa ser mujer, migrante y cuidadora en Bogotá, para pensar en futuros posibles que permitan vivir los cuidados y las migraciones desde la libertad y los derechos humanos.

A partir del análisis de las trayectorias de 26 mujeres migrantes de distintas nacionalidades que residen en Bogotá, afirmamos que la migración debe pensarse desde un enfoque de cuidado y el cuidado desde un enfoque de migración. Las historias que reconstruimos ponen en evidencia cómo las trayectorias migratorias precarizan las labores de cuidado que históricamente han asumido las mujeres. Además, las barreras para acceder a un estatus migratorio, los arreglos de género y de trabajo desiguales —tanto en las sociedades de origen como en las de destino— y la falta de acceso a servicios, derechos y redes de cuidado atrapan a las mujeres en círculos de pobreza, con impactos profundos sobre su bienestar, autonomía y salud.

La investigación señala que los retos que enfrentan las mujeres como migrantes y cuidadoras en Bogotá no han sido abordados de manera integral por las instituciones locales ni nacionales. Por esta razón, proponemos recomendaciones que permitan a instituciones y hacedores de política pública incorporar el enfoque de cuidado y género en las políticas migratorias, así como el enfoque de migración en las políticas sobre redistribución de los cuidados.

Palabras clave: migración, género, cuidado, Bogotá.

Abstract

This book is an attempt to shed light on what it means to be a woman, a migrant and a caregiver in Bogotá, with the goal of thinking in possible futures in which caregiving and migration can be experienced through the lens of freedom and human rights.

Based on the trajectories of 26 migrant women of different nationalities that live in Bogotá, we affirm that migration must be approached from a cared-centered perspective and care must be approached from a migration-centered perspective. The stories we rebuild highlight how migration trajectories precarize care work that women have historically assumed. Furthermore, barriers to obtain a legal immigration status, unequal gender and labor arrangements in both societies of origin and destination, and a lack of access to services, rights, and care networks trap women in cycles of poverty, with profound impacts on their well-being, autonomy, and health.

The research indicates that the challenges faced by women as migrants and caregivers in Bogotá have not been comprehensively addressed by local or national institutions. For this reason, we propose recommendations that will enable institutions and policymakers to incorporate care and gender perspectives into migration policies, as well as migration perspectives into care redistribution policies.

Keywords: migration, gender, care, Bogotá.

Para citar este libro: Ramírez Bolívar, L., Martínez Osorio, M., Mosquera Sánchez, A. & Pérez Gallo, M. (2026). *Queremos vivir, migrar y cuidar en libertad: experiencias de mujeres migrantes cuidadoras en Bogotá*. Dejusticia.

Queremos vivir, migrar y cuidar en libertad:

experiencias de mujeres migrantes
cuidadoras en Bogotá

Lucía Ramírez Bolívar
Margarita Martínez Osorio
Anyer Mosquera Sánchez
Myriam Pérez Gallo

Colección
Dejusticia

20 AÑOS
Dejusticia


cooperación
alemana
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implementado por
giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Ramírez Bolívar, Lucía

Queremos vivir, migrar y cuidar en libertad: experiencias de mujeres migrantes cuidadoras en Bogotá/Lucía Ramírez Bolívar, Margarita Martínez Osorio, Anyer Mosquera Sánchez, Myriam Pérez Gallo – Bogotá: Editorial Dejusticia, 2026.

142 páginas; 24 cm. – (Serie Dejusticia)

ISBN: 978-628-7764-71-2

1. Migración 2. género 3. cuidado 4. Bogotá

ISBN 978-628-7764-71-2 Edición digital

DOI: <https://doi.org/10.51438/DJramirez2026>

Corrector

Andrés Felipe Hernández C.

Diseño de ilustración

Laura Patiño

Diseño de cubierta

Diana Carolina González

Diagramación

Precolombi EU, David Reyes

Primera edición

Editorial Dejusticia

Bogotá, Colombia, mayo 2026

Este texto puede ser descargado gratuitamente en <https://www.dejusticia.org>

Publicado por
Deutsche Gesellschaft für
Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Domicilios de la Sociedad
Bonn y Eschborn, Alemania

Cooperación Alemana para el
Desarrollo (GIZ)
Calle 125 # 19-24, oficina 202
Bogotá, Colombia

Programa Global MEG - Fortaleciendo la
Política Migratoria Orientada al Desarrollo

Director global del programa MEG
David Nii Addy

Responsable de la Implementación para
Colombia, programa MEG
Juan Pablo Luque

Colombia, 2026

E info@giz.de

I www.giz.de/en

Esta publicación es apoyada por el Programa global MEG - Fortaleciendo la Política Migratoria Orientada al Desarrollo, implementado por la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH, por encargo del Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo (BMZ) de Alemania.

Como empresa federal, la GIZ asiste al Gobierno de la República Federal de Alemania en su labor para alcanzar sus objetivos en el ámbito de la cooperación internacional para el desarrollo sostenible. Las ideas vertidas en imagen y texto son responsabilidad exclusiva de las autoras, para cualquier duda o aclaración relacionada con el contenido, favor remitirse directamente a las mismas.

Atribución/Reconocimiento-NoComercial



Licencia Creative Commons 4.0 internacional

Atribución-NoComercial-CompartirIgual

CC BY-NC-SA

© Dejusticia, 2026

Calle 35 No. 24-31, Bogotá D.C.

Teléfono: (+57 1) 608 3605

info@dejusticia.org

<https://www.dejusticia.org>

Contenido

Biografías de las autoras	8
---------------------------	---

Agradecimientos	12
-----------------	----

Introducción	16
La situación de las mujeres migrantes en Colombia	20
El acceso a un estatus migratorio en Colombia	24
Metodología	28
Limitaciones de la investigación	31
Estructura del libro	32

1 Marco conceptual	34
La reproducción social de la vida y los cuidados en movimiento	35
Cadenas globales de cuidados y tramas transnacionales de cuidados	39
El enfoque psicosocial	44

2 Las trayectorias del cuidado	48
El cuidado como una razón para migrar	49
El trabajo de cuidado durante el tránsito migratorio	58

Cuidar en otro país: retos que enfrentan las mujeres en las comunidades de destino	64
Cuidado y precarización laboral de las mujeres migrantes	67

3 Impactos psicosociales de la migración y el trabajo de cuidado en la vida de las mujeres 76

El laberinto del cuidado no remunerado: impactos en el proyecto de vida	77
Impactos en la salud y el bienestar	82
Duelo migratorio extremo	82
Desvalorización del cuidado y estatus social	86
Resiliencia transnacional, redes de apoyo y reconfiguración del yo	89

4 Relación entre género, migración y cuidados: respuesta desde los marcos normativos e institucionales 96

Avances y vacíos en la inclusión del enfoque de género en los marcos normativos relacionados con la migración	97
El derecho al cuidado y el enfoque migratorio	105
Relación de las mujeres migrantes con la institucionalidad	108
Los retos para la regularización del estatus migratorio	108
Beneficios y retos para acceder al Sistema Distrital de Cuidado	112

5 Consideraciones finales y recomendaciones	118
Rutas de regularización con enfoque de cuidado	121
Políticas migratorias y de cuidado que promuevan el derecho a cuidar en condiciones dignas	122
Políticas migratorias y de cuidado con enfoque psicosocial	123
Intervenciones de la sociedad civil con un enfoque de migración y cuidado	124
<hr/>	
Referencias	126

Biografías de las autoras

Lucía Ramírez Bolívar

Abogada, especialista en Derecho Constitucional de la Universidad Nacional de Colombia y magíster en Trabajo Social de la Universidad de Chicago, Estados Unidos. Ha trabajado en investigación, docencia y litigio en derechos humanos. En Dejusticia, coordinó temas de migración, Venezuela y género. Actualmente es consultora de la misma organización. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9429-5812>

Margarita Martínez Osorio

Historiadora y filósofa de Bogotá, Colombia. Doctora y magíster en Historia de la Universidad de Indiana, Bloomington, Estados Unidos. Trabaja temas relacionados con ecología política feminista, historia agraria, participación política de las mujeres y derechos sexuales y reproductivos. Actualmente es la coordinadora de la Línea de Género en Dejusticia. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4794-1655>

Anyer Mosquera Sánchez

Abogada de la Universidad Tecnológica del Chocó y especialista en Educación en Derechos Humanos de la Universidad Católica. Estudiante de la maestría en Ciudadanía y Derechos Humanos de la Universidad Jorge Tadeo Lozano. Fue consultora en temas de paz, justicia de género, justicia étnica y migración. Actualmente es investigadora de la Línea de Género en Dejusticia. ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-3902-4571>

Myriam Stella Pérez Gallo

Trabajadora social de la Universidad Nacional de Colombia, especialista en Educación en Derechos Humanos y magíster

en Terapia del Bienestar Emocional. Ha sido consultora en temas de violencias basadas en género, interseccionalidad, políticas públicas y acompañamiento psicosocial. Impulsa, junto a organismos nacionales e internacionales, procesos territoriales centrados en bienestar sostenible. ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-2319-5254>

Agradecimientos

Este texto es el resultado de un proceso de investigación “sentido y encarnado” que puso en el centro las voces y experiencias de mujeres migrantes con quienes trabajamos y construimos las recomendaciones aquí consignadas. Por eso, agradecemos, en primer lugar, a las 26 mujeres que participaron en esta investigación, a sus hijos, hijas y familias, por narrarnos sus historias y haber compartido con nosotras sus espacios cotidianos de trabajo y cuidado. Esperamos que este libro refleje sus emociones, historias y luchas, para que quienes se acerquen a él puedan hacer una lectura empática y sentida sobre la realidad de las mujeres migrantes y cuidadoras en Bogotá.

En segundo lugar, agradecemos a la Agencia Alemana de Cooperación Internacional (GIZ) por proveer los fondos para esta investigación. En particular a Juan Pablo Luque y Laura Nathalia Cortés, del programa MEG (Fortaleciendo la Política Migratoria Orientada al Desarrollo) de la GIZ, quienes acompañaron y retroalimentaron todas las etapas de este proyecto, al igual que las iniciativas de incidencia e investigación que emprendimos para hacer visibles las voces y experiencias de las mujeres migrantes cuidadoras en Bogotá en diferentes espacios a nivel nacional e internacional.

Gisela Serrano, lideresa migrante y parte del equipo directivo de la Fundación Mahuampi Venezuela, nos brindó un apoyo invaluable para la identificación de las mujeres migrantes venezolanas que participaron en la investigación en las localidades de Kennedy y Ciudad Bolívar. También, agradecemos a la Secretaría de la Mujer de Bogotá por facilitarnos la realización de dos grupos focales en las Manzanas del Cuidado de

Suba La Gaitana y Mártires. Sus funcionarias, en particular Laura Gamba, nos facilitaron los espacios de conversación con las mujeres y nos compartieron información sobre los programas e iniciativas que promueven. El contacto de las mujeres migrantes de otras nacionalidades fue facilitado por Laura Pedraza de la Corporación Opción Legal, a quien extendemos este agradecimiento.

Este texto también fue posible gracias al trabajo y las contribuciones del equipo de Dejusticia. Agradecemos a Lina Arroyave, investigadora del Área Internacional, por acompañar el proceso de investigación e incidencia de este proyecto, y por su lectura juiciosa y atenta a las versiones previas de este manuscrito en el marco del seminario interno de Dejusticia. También extendemos nuestro agradecimiento a Shallulys Julio Sayabedra, pasante de la Línea de Género, quien nos apoyó con la transcripción y sistematización de las entrevistas de la investigación. Agradecemos también a Carolina Moreno, profesora de derecho de la Universidad de los Andes, por su lectura juiciosa y sus recomendaciones para fortalecer este documento, y por aceptar la invitación a ser comentarista del manuscrito. Adicionalmente, los comentarios y sugerencias de Adriana Abramovits, Liz Bermúdez, Marcela Córdoba, Christy Crouse, Ivonne Díaz, Diana Guarnizo, Mariana Matamoros, Adriana Torres y Paula Valencia fueron invaluable para fortalecer los argumentos aquí planteados.

Finalmente, agradecemos a todo el equipo del área institucional que hace posible el trabajo de investigación, incidencia y litigio estratégico de Dejusticia. En particular, agradecemos a Claudia Luque, coordinadora de la Editorial Dejusticia, quien lideró la publicación de esta investigación, así como a Elvia Sáenz y Michelle Roda, quienes trabajaron en el cumplimiento de los requerimientos administrativos de este proyecto. Finalmente, gracias al equipo de logística y del área legal por su apoyo en la coordinación de las actividades de trabajo de campo.

Tenemos la esperanza de que este texto ayude a imaginar futuros posibles para la vida, la migración y los cuidados, más allá de las tramas de violencia, silenciamiento, represión y desigualdad características de las políticas migratorias, de guerra y de desarrollo que actualmente persisten a nivel global.

Introducción

A las 5:30 de la mañana suena la alarma todos

los días y Marie se despierta de inmediato. Sale de la cama, enciende la radio y escucha las noticias mientras prepara el desayuno y el almuerzo para ella y sus dos hijos, que aún duermen. La niña de cuatro años se levanta primero, y Marie la baña y la arregla. Su hijo de trece se queda en cama, pues estudia en la tarde, pero Marie se asegura de que todo quede preparado para cuando se levante. A las 7:00 de la mañana, cuando están listas, ella y la niña salen de la casa. Marie deja a su hija en la guardería y después toma el bus que la lleva a la pescadería donde trabaja como cocinera. El trayecto tarda más o menos una hora. Siempre intenta llegar lo más temprano posible para poder trabajar dos turnos, pues necesita el dinero extra para cubrir los gastos de su familia.

A las 5:00 de la tarde, sale apurada de su trabajo a recoger a su hija en la casa de una señora que la cuida cuando sale de la guardería. Al regresar a casa, la jornada y el trabajo de Marie aún no terminan: prepara la cena, limpia y organiza el apartamento, acuesta a los niños y deja listo todo lo necesario para el otro día. Solo entonces, ya entrada la noche, se permite unos minutos para revisar su celular y distraerse antes de quedarse dormida.

Los fines de semana Marie también trabaja. Como no tiene con quién dejar a sus hijos, deben quedarse solos en casa, lo que le produce una profunda angustia. Por eso madruga aún más para dejarles preparada la comida de todo el día, así no tienen que encender la estufa ni correr riesgos. El padre de los niños no está presente y Marie tampoco cuenta con familiares cercanos en Bogotá. Sus hijos dependen enteramente de su trabajo diario

y de los cuidados que ella logra sostener en medio de jornadas largas y agotadoras.

Marie es haitiana y llegó a Bogotá hace cuatro años, luego de vivir en Venezuela por más de una década. En su historia y rutina diaria se reflejan los retos de ser mujer, migrante y cuidadora en Colombia, pues, como ella, muchas otras mujeres migrantes sostienen y cuidan la vida de sus familias y de sus comunidades, usualmente en condiciones críticas, con pocos recursos y sin redes o infraestructura que les brinden condiciones dignas para trabajar, cuidar y materializar sus propios proyectos de vida. Estos trabajos de cuidado diarios, además de ser poco reconocidos y valorados socialmente, suelen ser invisibilizados por las políticas públicas.

El objetivo de este documento es hacer visibles los vínculos entre cuidado, género y migración en la ciudad de Bogotá. Para hacerlo, reconstruimos y ponemos en el centro las trayectorias de 25 mujeres y 1 hombre¹ que, en las diferentes etapas de su migración, han tenido responsabilidades de cuidado de diversa índole, y que escogieron como lugar de destino a Bogotá. Con esto buscamos mostrar cómo la experiencia de la migración está atravesada y moldeada por los trabajos de cuidado, y cómo los cuidados se sostienen y se distribuyen debido a las dinámicas de la migración.

Las entrevistas realizadas para esta investigación muestran que las mujeres cuidan durante todas las etapas de su proceso migratorio. De hecho, la falta de condiciones y recursos para cuidar a sus familias es en muchos casos la principal razón para dejar sus países de origen. También cuidan durante el tránsito migratorio, en condiciones sumamente precarias y violentas. Las labores de cuidado continúan cuando llegan a sus lugares de destino; incluso, aumentan de manera desproporcionada

1 A lo largo del documento, usaremos la categoría de “mujeres” para referirnos a las personas que participaron en las entrevistas, los grupos focales y los encuentros de investigación de este proyecto. Sabemos que dentro del grupo de personas entrevistadas hay un hombre y mujeres en sus diversidades. Sin embargo, decidimos usar la categoría “mujeres” para capturar la perspectiva que más prima a lo largo del texto, resaltando la experiencia de Ameh, el hombre entrevistado, en apartados concretos del documento.

ante la falta de redes e infraestructura para redistribuir estas tareas. En este sentido, como argumentamos a lo largo del texto, existe un vínculo inescindible entre las experiencias de la migración y del cuidado.

También afirmamos que las responsabilidades de cuidado y las barreras que enfrentan las personas migrantes tienen impactos directos y diferenciados en la vida de las mujeres, los cuales afectan sus posibilidades de desarrollarse personal y profesionalmente, acceder a trabajos en condiciones dignas y, en últimas, tener autonomía y libertad. En este contexto, la investigación caracteriza algunos de los impactos psicosociales y las múltiples barreras de acceso a derechos que enfrentan las mujeres migrantes cuidadoras en Bogotá, las cuales restringen gravemente su acceso a condiciones dignas para trabajar y sostener la vida diariamente. A pesar de que las mujeres migrantes contribuyen al sostenimiento de la vida y del sistema económico —tanto de sus países de origen como de los lugares de destino— a través de su trabajo de cuidado, las condiciones en las que ejercen el cuidado están marcadas por una sobrecarga de responsabilidades, por la falta de reconocimiento a sus aportes y por la xenofobia y desprotección institucional. Estas circunstancias generan escenarios de mayor exposición a daño psicosocial, con efectos acumulativos en su salud, sus vínculos y sus proyectos de vida.

En virtud de este escenario, otro de los objetivos centrales de esta investigación es proponer recomendaciones, construidas junto a las mujeres participantes, que les permitan a instituciones y hacedores de política pública incorporar el enfoque de cuidado y género en las políticas migratorias, así como el enfoque de migración y género en las políticas sobre redistribución de los cuidados. Los retos que enfrentan las mujeres migrantes y cuidadoras no han sido analizados o abordados de manera integral, ni por las instituciones encargadas de atenderlas a nivel nacional y local ni por otros sectores que trabajan en estos temas; por el contrario, sus experiencias son permanente invisibilizadas y fragmentadas. Una muestra de ello es que a pesar de los importantes desarrollos que han tenido las políticas migratorias y de cuidado en el país en los últimos años, y de que la relación entre ambos aspectos es inescindible, no

ha habido un diálogo que permita conectar estas iniciativas y retroalimentarlas mutuamente.

Así, por ejemplo, en Colombia, las políticas migratorias no contemplan las responsabilidades de cuidado de las mujeres al diseñar programas de regularización o inserción laboral; y las políticas de cuidado no incluyen medidas particulares para las mujeres migrantes que faciliten su acceso a los servicios ofrecidos independientemente de su estatus migratorio. Ante este vacío, han sido las mismas mujeres quienes, a través de redes informales y prácticas de cuidado familiares y comunitarias, continúan sosteniendo la vida y amortiguando los impactos de un sistema que no las reconoce ni las protege.

Además de ser un insumo para las y los tomadores de decisiones, esperamos que este documento sea una herramienta de incidencia para la sociedad civil en foros nacionales e internacionales y para las mujeres migrantes a nivel familiar, comunitario y local. Asimismo, esperamos que promueva reflexiones en todas aquellas instituciones públicas y privadas que atienden a población migrante y les brinde elementos para fortalecer sus intervenciones.

Desde Dejusticia, proponemos que el vínculo entre migración y cuidado es medular para entender las dinámicas de la sociedad colombiana actual, al igual que el panorama social y económico global. Estudiarlo y hacerlo visible es parte de una apuesta fundamental por pensar en futuros posibles y en la sostenibilidad de la vida más allá de los sistemas de precarización que han restringido las posibilidades para ejercer y pensar los cuidados y las migraciones de formas dignas, libres y justas.

La situación de las mujeres migrantes en Colombia

La experiencia de las mujeres migrantes, atravesada por el trabajo de cuidado, no ocurre en el vacío. Por el contrario, está mediada por las particularidades de los territorios a donde llegan y las políticas de gestión de la migración que allí se han establecido. Para entender las experiencias de las mujeres que participaron en esta investigación, así como los retos que enfrentan, es necesario conocer el contexto migratorio colombiano.

Históricamente, Colombia ha sido un país que ha vivido migraciones tanto internas como internacionales, por lo que se puede caracterizar como un país expulsor, de tránsito, receptor y de migración pendular² en las zonas de frontera. Debido al conflicto armado y otros factores, muchas personas colombianas se han visto forzadas a desplazarse internamente o a buscar refugio en otros países (Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No Repetición, 2022; Unidad para las Víctimas, s. f.). Asimismo, personas de diferentes nacionalidades transitan por el territorio colombiano con la intención de migrar a países del norte y del sur del continente (Organización Panamericana de la Salud, 2023). En general, Colombia no ha recibido flujos migratorios internacionales de gran dimensión, salvo en el caso de las personas provenientes de Venezuela, pues se ha convertido en el principal país receptor en las últimas décadas (Plataforma de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes, 2025; Ramos Pismataro *et al.*, 2025).

Por ser un país con dinámicas migratorias diversas, no es posible establecer una cifra unificada del número total de personas migrantes que se encuentran en Colombia actualmente. Sin embargo, hay datos que evidencian una importante participación de las mujeres en los flujos migratorios. De acuerdo con la Unidad Administrativa Especial Migración Colombia (2026a), en 2025, el 50 % de las personas adultas en tránsito irregular en el país fueron mujeres. Asimismo, las mujeres y niñas representan cerca del 52 % de la población migrante venezolana (Migración Colombia, 2025). Aunque estas cifras no reflejan la totalidad de las mujeres migrantes en el país, sí permiten confirmar el fenómeno de la feminización de la migración en

2 La migración pendular hace referencia al desplazamiento entre dos lugares. El primero es el lugar de residencia habitual y el segundo es el lugar donde se realiza alguna actividad, por lo general productiva, como trabajar y estudiar (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [Cepal], 2020). La migración pendular ha sido característica de la frontera colombo-venezolana y se ha mantenido incluso en momentos críticos, como los hechos acontecidos el 3 de enero de 2026 (Presidencia de la República de Colombia, 2026).

Colombia³ (Departamento Nacional de Planeación [DNP], 2025; Organización Internacional para las Migraciones [OIM] & ONU Mujeres, 2023).

Entender y visibilizar la situación de las mujeres migrantes en Colombia es una tarea necesaria y urgente, pues no solo representan la mayoría de personas migrantes en el país, sino que su experiencia es diferenciada debido a las desigualdades y violencias que enfrentan en razón de su género. Desde hace varios años, el Gobierno colombiano y las organizaciones de la sociedad civil han hecho esfuerzos por caracterizar la situación de las mujeres migrantes en el país; por ejemplo, se han realizado encuestas como el Pulso de la Migración —que tuvo su primera ronda en 2021— o el informe “Todas somos dignas”, publicado por el DNP, que va en su tercera edición. Estas iniciativas han permitido dar cuenta de la situación de las mujeres migrantes respecto a su estatus migratorio y socioeconómico, acceso a derechos fundamentales, violencias que enfrentan y, más recientemente, el trabajo de cuidado que realizan. Sin embargo, estos datos se concentran en las mujeres provenientes de Venezuela, por ser la población migrante más numerosa en el país y sobre la cual se cuenta con registros administrativos (DNP, 2025). Existe, entonces, una necesidad urgente de construir herramientas que caractericen también la situación de las mujeres migrantes de otras nacionalidades que se encuentran en el país.

La mayoría de las mujeres migrantes provenientes de Venezuela tienen entre 18 y 59 años de edad (68,4 %), seguidas de las niñas y adolescentes entre 5 y 17 años (22,8 %) (Migración

3 La “feminización de la migración” es un término que ha tomado fuerza desde los años 90 para resaltar la participación de las mujeres en los flujos migratorios (Castles & Miller, 1998; Zlotnik, 2003). Antes de esto, la ausencia de datos desagregados por sexo generó la idea de que las mujeres migraban únicamente como acompañantes de sus parejas o para efectos de la reunificación familiar; es decir, como figuras secundarias de la experiencia migratoria (Paiewonsky, 2007). No obstante, algunas investigaciones han criticado el uso del término, pues históricamente las mujeres han migrado casi en la misma proporción que los hombres (Paiewonsky, 2007) (Donato & Gabaccia, 2016). De todas formas, analizar la experiencia de las mujeres ha permitido entender mejor las razones por las que migran de manera autónoma y qué factores las impactan de manera diferenciada (Hernández Martínez & Pérez-Gañán, 2026).

Colombia, 2025). A pesar de que la mayoría de estas mujeres se encuentran en edad productiva y tienen niveles de escolaridad más altos que sus pares hombres (DNP, 2025), para mayo de 2024, solo 45,2% de ellas se encontraban trabajando y el 37,5% se dedicaba a los oficios del hogar (DANE, 2024). Estos datos evidencian que las mujeres enfrentan mayores barreras para acceder a empleos formales, estrechamente relacionadas con sus responsabilidades de cuidado y en varios casos, como se explicará más adelante, con las dificultades para acceder a un estatus migratorio regular.

Una caracterización de las mujeres migrantes venezolanas realizada por varias instituciones del Estado (Migración Colombia & DNP, 2025) da cuenta de la magnitud de las responsabilidades de cuidado que enfrentan. De acuerdo con este informe, el 49% de las mujeres registradas en el Estatuto Temporal de Protección para Migrantes Venezolanos (ETPV) está a cargo de la manutención o cuidado de un adulto mayor, de personas con discapacidad, o de niños, niñas y adolescentes. El 54,8% tienen niños, niñas y adolescentes a su cargo y el 30% ha tenido dificultades para satisfacer las necesidades de estos. Asimismo, el 53% no cuenta con un lugar que las apoye con el cuidado, y el 60% aseguraron que los niños y niñas a su cargo no estudian, lo que sugiere que están bajo su cuidado exclusivo (Migración Colombia & DNP, 2025).

Ante este panorama, muchas mujeres migrantes se ven obligadas a insertarse en la economía informal, en trabajos con condiciones precarias y mal remunerados como el trabajo doméstico y las ventas ambulantes (DNP, 2025). La tasa de informalidad de las mujeres migrantes es del 82,8%, en comparación con el promedio general de personas migrantes que es del 80,9% (Migración Colombia & DNP, 2025). En comparación con los hombres migrantes, las mujeres se ocupan, en su gran mayoría, en trabajos relacionados con la preparación de alimentos, tareas domésticas y de aseo y cuidados personales (Migración Colombia & DNP, 2025). Las mujeres migrantes tienen una menor participación en el mercado laboral formal comparadas con los hombres migrantes y son quienes reciben en promedio una menor remuneración salarial por cada hora trabajada (Migración Colombia & DNP, 2025; Ramírez Bolívar *et al.*, 2022).

Como consecuencia de este contexto de vulnerabilidad y precariedad en el acceso al empleo, existen altos niveles de pobreza en la población de mujeres migrantes y sus familias. De acuerdo con el Índice Multidimensional de Integración de Mujeres Migrantes (IMIMM) (DNP, 2024), en 2022, el 64 % de los hogares migrantes venezolanos con jefatura femenina se encontraban en la pobreza, frente al 30 % de los hogares colombianos con jefatura femenina. Además, el ingreso mensual promedio de las jefas de hogar venezolanas era equivalente apenas al 41 % del salario mínimo (475 895 pesos colombianos) (DNP, 2024).

Así las cosas, la imposibilidad de acceder a un estatus migratorio regular se convierte en un obstáculo estructural para que las mujeres salgan de estos círculos de pobreza y desigualdad, pues la regularización es la puerta de entrada a la garantía de derechos como el trabajo, la salud y la educación, entre otros.

El acceso a un estatus migratorio en Colombia⁴

Además de las brechas señaladas en el apartado anterior, muchas mujeres migrantes en el país se enfrentan también a una barrera legal por la falta de un estatus migratorio regular. El estatus migratorio se define como “la autorización que otorgan las autoridades de un país a las personas extranjeras para entrar y permanecer en su territorio. Existen diferentes tipos de autorización, dependiendo de las actividades que la persona vaya a realizar [en el país de destino]” (Dejusticia & Proyecto Migración Venezuela, 2021, p. 8). En Colombia, el estatus migratorio es además la principal vía para el ejercicio de derechos fundamentales como la salud, el trabajo y la educación, entre otros (Ramírez Bolívar *et al.*, 2022). Por ejemplo, de acuerdo con una publicación previa de Dejusticia:

Las personas migrantes en situación irregular⁵ no pueden acceder a servicios de salud —a excepción de las urgencias— y tampoco

4 Para conocer en mayor detalle la evolución de los procesos de regularización migratoria en Colombia, se puede consultar: Dejusticia, 2020b y Ramírez Bolívar *et al.*, 2022.

5 No hay una definición universal de migración irregular, pero, para efectos de este documento, incluimos dentro de esta categoría

cuentan con autorización para trabajar, lo que las expone a ser víctimas de explotación laboral, tráfico y trata de personas, entre otras vulneraciones (Angeleri *et al.*, 2024, p. 3).

Actualmente, para acceder a un estatus migratorio regular en Colombia, las personas extranjeras, dependiendo de su nacionalidad, pueden contar con una o varias de las siguientes vías: (i) solicitar una visa⁶; (ii) aplicar al procedimiento de refugio⁷; (iii) aplicar al Permiso Especial de Permanencia (PEP) Tutor, que es el permiso para representantes legales o custodios⁸ —de nacionalidad venezolana— de niñas, niños y adolescentes; y (iv) aplicar al Estatuto Temporal de Protección para Migrantes Venezolanos⁹ (ETPV). Este último aplica para niños, niñas y adolescentes venezolanos que se encuentren matriculados en una institución educativa o estén vinculados a un proceso administrativo de restablecimiento de derechos, al igual que para adolescentes y jóvenes venezolanos vinculados al sistema de responsabilidad penal. Sin embargo, la existencia de estas rutas no implica que sean de fácil acceso, en particular para las personas con dificultades de acceso a documentación o con recursos económicos limitados. A continuación, explicamos cada una de las vías y los principales retos para transitarlas.

En el caso de la *aplicación a una visa*, el principal requisito es contar con un pasaporte vigente y con los recursos para pagar

a las personas que han ingresado por pasos informales y no cuentan con documentación que las autorice a entrar y permanecer en el país, a las personas solicitantes de refugio cuya aplicación es rechazada y a las personas que ya habían tenido un estatus migratorio pero este perdió vigencia o fue revocado (Angeleri *et al.*, 2024, p. 3).

6 El procedimiento para aplicar a una visa en Colombia está regulado por la Resolución 5477 de 2022 del Ministerio de Relaciones Exteriores.

7 En Colombia, el derecho al refugio está regulado en la Ley 2136 de 2021 y en el Decreto Único Reglamentario del Sector Administrativo de Relaciones Exteriores 1067 de 2015, modificado por el Decreto 89 de 2025.

8 El PEP Tutor fue creado mediante el Decreto 1209 de 2024 del Ministerio de Relaciones Exteriores.

9 El ETPV fue creado mediante el Decreto 216 de 2021 y reglamentado por la Resolución 0971 del 2021 de la Unidad Administrativa Migración Colombia.

el estudio del caso (entre 40 y 50 dólares estadounidenses) y el costo de la visa, en caso de ser aprobada (entre 140 y 270 dólares estadounidenses) (Cancillería de Colombia, s. f.). Para la gran mayoría de las personas provenientes de Venezuela, es casi imposible contar con un pasaporte vigente, dado el alto costo de este trámite y las trabas administrativas que imponen las autoridades venezolanas para obtenerlo (Ruiz Mancera *et al.*, 2020). Si bien la apertura de nuevos consulados en Colombia ha ampliado el acceso a este trámite, persisten barreras significativas, pues los costos y el requisito de contar con una cédula venezolana vigente excluyen a una parte importante de esta población. Personas de otras nacionalidades pueden enfrentarse a dificultades similares, en particular si han tenido que migrar de manera irregular y no cuentan con embajadas de sus países de origen en Colombia.

En el caso del *derecho al refugio*, pueden solicitar protección las personas que: (i) se encuentren fuera de su país y no puedan regresar a él debido a un temor justificado de ser perseguidas por su raza, religión, nacionalidad, opinión política o su pertenencia a un grupo social particular; (ii) hayan huido de su país porque su vida, seguridad o libertad han sido amenazadas por violencia generalizada, agresión extranjera, conflictos internos, violación masiva de los derechos humanos y otras circunstancias que hayan perturbado gravemente el orden público; o (iii) tengan razones fundadas para creer que estarían en peligro de ser sometidas a tortura u otros tratos o penas crueles, inhumanos o degradantes en su país de origen.

Una vez el Ministerio de Relaciones Exteriores acepta la aplicación de refugio, le otorga al solicitante un permiso (salvoconducto) que le permite permanecer legalmente en el país, trabajar y afiliarse al sistema de salud. La autorización para trabajar es un avance reciente en la legislación colombiana que reconoce la necesidad de las personas de generar ingresos y sostenerse mientras esperan que se resuelva su solicitud. Sin embargo, no existe un plazo legal para que el Estado resuelva la solicitud de refugio, lo que puede generar muchas incertidumbres para los solicitantes y afectar sus posibilidades de integración.

Por último, ante la migración masiva de personas provenientes de Venezuela, desde 2017, el Gobierno colombiano ha abierto

varios *programas de regularización migratoria*, por lo general de carácter temporal y con una serie de requisitos especiales dirigidos exclusivamente a personas de nacionalidad venezolana. El más destacado de estos programas es el ETPV, que facilitó la regularización de 1 979 452 personas al permitir que quienes estaban en situación migratoria irregular accedieran al Permiso por Protección Temporal (PPT)¹⁰ (Migración Colombia, 2026b). Dicho permiso les autoriza a permanecer de manera regular en el país por diez años, trabajar y acceder a servicios de salud, educación y financieros, entre otros (Migración Colombia, 2026b).

De acuerdo con las normas que reglamentan este programa, solo los ciudadanos venezolanos que ingresaron a Colombia antes del 31 de enero de 2021 podían aplicar al ETPV; en consecuencia, quienes han ingresado irregularmente al país luego de esa fecha no pueden regularizar su situación migratoria por esta vía. Actualmente, el ETPV solo está habilitado para niñas, niños y adolescentes migrantes venezolanos vinculados al sistema educativo, al sistema de responsabilidad penal para adolescentes o que se encuentren en procesos de restablecimiento de derechos, quienes podrán aplicar hasta el 30 de mayo de 2031. Finalmente, en 2024 el Gobierno creó el PEP Tutor, que está dirigido a personas migrantes venezolanas que sean representantes legales o tutoras de niños, niñas y adolescentes con un PPT vigente al 31 de diciembre de 2023.

El ETPV ha sido la medida de regularización más importante para las personas de nacionalidad venezolana, que representan la población migrante más numerosa del país. Sin embargo, como se explica a continuación, este tiene serias limitaciones; entre ellas su carácter temporal y el hecho de que está dirigido a personas de una sola nacionalidad, dejando por fuera de la esfera de protección a personas migrantes de otros países.

Con respecto a la temporalidad, actualmente, el Estatuto no se encuentra habilitado para personas adultas, ni para niños y niñas que estén fuera del sistema educativo, lo cual es muy

10 Documento de identificación expedido por la Unidad Administrativa Migración Colombia a ciudadanos venezolanos que cumplan con las condiciones establecidas en la Resolución 971 de 2021 de Migración Colombia.

preocupante si se tiene en cuenta que la migración proveniente de Venezuela no ha cesado. De acuerdo con cifras de Migración Colombia (2025), 454 514 personas venezolanas se encontraban en situación migratoria irregular al 31 de diciembre de 2024. Como lo relatan algunas de las mujeres venezolanas que participaron en la investigación y que han llegado en los últimos años al país, la ausencia de una vía accesible para regularizar su situación migratoria afecta directamente sus posibilidades de cuidar en condiciones dignas y desarrollar sus proyectos de vida, pues la falta de un empleo formal y de recursos para satisfacer sus necesidades básicas y las de sus familias las ubica en una posición de alta vulnerabilidad en Colombia.

Por otro lado, aunque la población migrante venezolana es la más numerosa del país, no han existido medidas de regularización similares al ETPV para personas de otras nacionalidades que, por diferentes razones, no pueden acceder a una visa o a la solicitud de refugio; en consecuencia, se enfrentan a la irregularidad y barreras de acceso a derechos. Por ejemplo, los testimonios de dos personas de Haití y Nigeria que entrevistamos para esta investigación dan cuenta de las serias barreras para regularizar su estatus migratorio y del rol central que tiene la regularización para el ejercicio de derechos fundamentales y el acceso al mercado laboral. Estos factores, a su vez, tienen incidencia directa en la posibilidad de las mujeres migrantes de contar con mejores condiciones para cuidar y redistribuir las responsabilidades de cuidado sin que recaigan de manera exclusiva sobre ellas.

Metodología

En esta investigación combinamos tres tipos de acercamientos metodológicos: (i) revisión normativa, jurisprudencial y de fuentes secundarias de literatura experta sobre los vínculos entre cuidado, género y migración; (ii) investigación cualitativa a través de entrevistas a profundidad semiestructuradas, grupos focales y encuentros etnográficos; e (iii) incorporación de espacios de contención y acompañamiento psicosociales.

En primer lugar, para la identificación de fuentes secundarias se construyó una base de datos con cerca de 45 registros de

literatura académica e informes de organizaciones no gubernamentales y organismos internacionales que abordan los temas de género, migración y cuidado. Asimismo, se revisaron y analizaron diversos instrumentos de derechos humanos con alcance internacional y regional, así como normas y jurisprudencia colombiana relacionada con el tema.

En segundo lugar, entre marzo de 2025 y febrero de 2026 realizamos 26 entrevistas semiestructuradas a profundidad¹¹, 21 de ellas (80,8 %) a mujeres de nacionalidad venezolana, por ser la población migrante más numerosa del país, cuatro a mujeres de otras nacionalidades (Haití, Francia, República Democrática del Congo y Bolivia) y una a un hombre originario de Nigeria que asume responsabilidades de cuidado en Colombia. La gran mayoría de las personas entrevistadas tienen personas a cargo, principalmente niñas, niños y adolescentes. Con respecto a su estatus migratorio, ocho de ellas (30,8 %) se encuentran indocumentadas; siete (26,9 %) cuentan con PPT; cinco (19,2 %) tienen cédula de extranjería, lo que indica que aplicaron a una visa; una es solicitante de refugio; y cuatro tienen doble nacionalidad, es decir que también son ciudadanas colombianas. Es importante tener en cuenta que solo 5 de las 26 mujeres entrevistadas tienen una situación económica estable, pues cuentan con ingresos fijos; el resto de ellas trabaja en la informalidad y no tiene garantizados ni los cuidados ni el sustento diario. Adicionalmente, llevamos a cabo dos grupos focales con mujeres migrantes en las Manzanas de Cuidado¹² de las localidades de Mártires y Suba La Gaitana en Bogotá.

11 Las entrevistas fueron transcritas con el programa Trint y el equipo de la investigación comparó el texto de las transcripciones con los audios para asegurar su claridad y consistencia. Para analizar las entrevistas e identificar citas claves, se usaron herramientas de inteligencia artificial de los programas Trint y Notebook LM.

12 Las Manzanas del Cuidado hacen parte del Sistema Distrital de Cuidado, un programa de la Alcaldía Mayor de Bogotá que busca atender las necesidades tanto de quienes brindan cuidados en condiciones de desigualdad como de quienes los requieren. Para hacerlo, se concentran servicios en áreas geográficas específicas, con el fin de aliviar las cargas del trabajo doméstico y cuidado y de brindarles tiempo y servicios para estudiar, descansar o emprender (Alcaldía Mayor de Bogotá, s. f.).

En el texto, los nombres de las personas entrevistadas fueron cambiados para proteger su privacidad.

La identificación de las mujeres que participaron en la investigación se hizo en alianza con lideresas y organizaciones de base que trabajan con población migrante en las localidades de Kennedy y Ciudad Bolívar. Para realizar las entrevistas se elaboró un instrumento con preguntas organizadas en seis bloques que indagaban sobre: la información general de la persona entrevistada; la situación antes de migrar y el proceso migratorio; el ejercicio de labores de cuidado en el país de origen; las labores de cuidado en el lugar de destino; la experiencia del trabajo de cuidado remunerado; y las percepciones alrededor del cuidado y la migración. Por su parte, los grupos focales fueron gestionados con el apoyo de la Secretaría Distrital de la Mujer.

Durante las entrevistas y grupos focales, las mujeres participantes compartieron de manera recurrente experiencias de duelo, ansiedad, depresión y *burnout* (síndrome de desgaste) que estaban afectando significativamente su salud física y emocional. En atención a estos hallazgos, y priorizando un enfoque de acción sin daño, se diseñó y llevó a cabo un espacio colectivo de un día, orientado al cuidado psicoemocional. Con la facilitación de Myriam Pérez, coautora de este texto, trabajadora social y experta en acompañamiento a mujeres, se generaron condiciones seguras para la escucha activa, la validación de experiencias, la resignificación y la identificación colectiva de recursos de afrontamiento. En este espacio conversamos con las mujeres sobre los hallazgos de la investigación, cocreamos mensajes conjuntos y propiciamos un espacio de contención emocional.

La implementación transversal de un enfoque psicosocial en la investigación (al respecto, ver siguiente capítulo), así como los principales hallazgos y recomendaciones, surgieron también de este encuentro y de la importancia que las mujeres participantes atribuyen a que se visibilicen de forma integral los impactos asociados a sus experiencias migratorias y al ejercicio del trabajo de cuidados.

Limitaciones de la investigación

A lo largo del texto, las voces y experiencias de las mujeres entrevistadas darán cuenta de las complejidades del fenómeno de la migración y de sus intersecciones con desigualdades de género y con inequidades históricas en la distribución de los trabajos de cuidado a nivel global. Sabemos que los vínculos entre cuidado y migración se definen por dinámicas de racialización, que contribuyen a la precarización de los trabajos de cuidado y aumentan la vulnerabilidad de las personas y mujeres en movimiento (Achieme, 2022; Amnesty International, 2025; Olmos Alcaraz, 2020). Sin embargo, este enfoque no es abordado de manera sistemática y comprehensiva en este documento.

A pesar de que algunas de las mujeres entrevistadas mencionaron experiencias de racismo en sus trayectos migratorios, sus testimonios no ahondaron en esta dimensión. Esto se puede deber a varios factores. Por ejemplo, es posible que las personas decidieran no compartir detalles de estos episodios debido a su carácter traumático y doloroso; hacerlo puede implicar procesos de revictimización o de reapertura de experiencias difíciles. También, dado que varias de las investigadoras y los espacios de investigación incluían una presencia mayoritaria de mujeres blanco-mestizas, puede que las personas entrevistadas no se sintieran en confianza para compartir sus experiencias de racismo en las entrevistas o los grupos focales. Si bien en este documento resaltamos algunos testimonios sobre la relación entre migración y racismo, sabemos que esto es insuficiente para capturar la complejidad de cómo los procesos de racialización influyen y dan forma a las tramas transnacionales de cuidado. Esperamos que los hallazgos presentados aquí abran posibilidades de, en el futuro, profundizar en esta dimensión tan crucial para pensar los cuidados y la migración en el mundo y en Colombia.

Por otra parte, alrededor del 80 % de las mujeres entrevistadas para esta investigación son de nacionalidad venezolana. Sabemos que su perspectiva va a primar a lo largo del documento y que puede haber un desbalance respecto a los testimonios de mujeres de otros países de origen. Sin embargo, en el proceso de investigación tuvimos dificultades para ubicar y

entrevistar a mujeres migrantes de otras nacionalidades. Por un lado, ellas no están necesariamente conectadas con organizaciones de la sociedad civil que trabajan temas de migración o con programas institucionales dirigidos a personas migrantes. Por otro, notamos que en algunas de las mujeres a quienes logramos contactar persistía el sentimiento de temor a compartir su historia y con ello poner en riesgo su estatus en el país, por lo que no se sentían cómodas narrando su experiencia con nosotras. En sí mismos, estos obstáculos revelan algunas de las barreras particulares que enfrentan las mujeres migrantes de nacionalidades diferentes a la venezolana en el contexto colombiano. Esperamos que este texto promueva investigaciones y acciones de incidencia para que su perspectiva pueda ser incorporada en estas discusiones.

Estructura del libro

Este documento se divide en cuatro capítulos. En el primero planteamos el marco conceptual y metodológico que guía la investigación. En el segundo, a partir de los testimonios de las mujeres entrevistadas, describimos y analizamos las trayectorias del cuidado en los distintos momentos del proceso migratorio. Luego, en el tercer capítulo presentamos los impactos del cuidado y la migración en los proyectos de vida, la integración socioeconómica y la salud mental de las mujeres migrantes. En el cuarto analizamos la respuesta institucional a las necesidades de las mujeres migrantes cuidadoras a nivel nacional y en la ciudad de Bogotá. Para ello, describimos cómo diferentes instrumentos normativos —internacionales, regionales y nacionales— abordan la relación entre género, migración y cuidado; posteriormente, analizamos la experiencia de las mujeres al relacionarse con las instituciones durante su proceso migratorio.

Finalmente, en el último apartado presentamos las conclusiones de esta investigación sobre la relación entre género, cuidado y migración. Además, brindamos recomendaciones para distintos actores, principalmente las instituciones a nivel nacional y local, que permitan cerrar la brecha entre las políticas migratorias y de cuidado y que contribuyan a garantizar los derechos de las mujeres migrantes cuidadoras.

1
Marco conceptual

Para comprender las experiencias de las mujeres migrantes y sus roles de cuidado, partimos de un marco conceptual que incorpora conceptos como la reproducción social de la vida, los cuidados, las cadenas globales de cuidado y las tramas transnacionales de cuidado. Estos enmarcan los testimonios de las mujeres y permiten comprender que sus experiencias no son anecdóticas, sino vivencias compartidas que son producto de la discriminación y la desigualdad históricas que han experimentado las mujeres, las cuales se agravan en contextos de vulnerabilidad y precariedad como la migración. Asimismo, la investigación incorpora el enfoque psicosocial para entender los impactos de la migración y el cuidado en la vida de las mujeres entrevistadas.

La reproducción social de la vida y los cuidados en movimiento

En este documento asumimos la perspectiva teórica y metodológica de pensar los cuidados desde su rol crucial para el sostenimiento de la vida en nuestras sociedades. En las últimas décadas, diferentes teóricas feministas alrededor del mundo han posicionado el concepto de “reproducción social”, como una ventana para entender las maneras en que la reproducción y el sostenimiento de la vida dependen de prácticas cotidianas, materiales y simbólicas que hacen posible el funcionamiento del sistema económico capitalista, pero que al mismo tiempo lo desafían y lo rebasan (Esguerra Muelle *et al.*, 2021, p. 217). Autoras como Cindy Katz, Giovanna di Chiro, Diana Ojeda y Camila Esguerra Muelle, entre otras, han definido la reproducción social como “el entramado de relaciones políticas,

socioculturales-simbólicas, materiales y ambientales que sostienen la vida diariamente y generacionalmente” (Di Chiro, 2008, p. 281, traducción propia) en los ámbitos individual, comunitario, local y planetario (Ojeda, 2021, p. 87). La reproducción social involucra, entonces, entramados ecológicos, culturales, sociales, políticos y materiales que generan las condiciones para que la vida sea posible.

El trabajo de cuidado es, en este contexto, un componente central de la reproducción social (Esguerra Muelle *et al.*, 2021, p. 217). Desde este marco, los cuidados son entendidos como todas aquellas actividades y prácticas que contribuyen diariamente a “mantener, continuar y reparar nuestro mundo para que podamos vivir en él de la mejor manera posible” (Fisher & Tronto, 1990, p. 40, traducción propia). Esto incluye las prácticas encaminadas a garantizar “el bienestar físico, emocional y mental propio y de otras personas”, así como de las ecologías en las que habitamos (Ramírez Bolívar *et al.*, 2025, p. 33).

Más que asuntos meramente domésticos o concernientes a “la esfera de la casa”, las prácticas relacionadas con los trabajos de cuidado —como cocinar, limpiar, cuidar a otras personas (enfermas, hijos e hijas, adultos mayores y familia extendida), buscar alimento, sembrar cultivos de pancoger y lavar la ropa— están en el corazón de la reproducción de la vida diariamente. De igual manera, los cuidados y la reproducción social también involucran todas aquellas prácticas simbólicas de transmisión de valores, memorias y educación emocional, que son necesarias para la construcción de identidades y el sostenimiento de la vida de personas y grupos sociales, tanto en el presente como a través de las generaciones (Di Chiro, 2008, p. 281; Ojeda, 2021, p. 87).

Aunque la función social de estas prácticas no se reduce a sostener el sistema de producción capitalista, sí es un hecho que lo hacen posible (Bango *et al.*, 2021). Sin ese trabajo diario de reproducción social de la vida, la fuerza de trabajo no se sostendría, pues los trabajadores no podrían trabajar ni cumplir con los tiempos y las demandas del sistema de producción. Además, todas las personas necesitamos cuidados, y esta necesidad aumenta en ciertas etapas, como al inicio y al final de la vida, por lo que el trabajo de cuidado debe ser sostenido en el tiempo sin interrupciones.

A pesar de su papel crucial en el sostenimiento diario de la vida y del sistema económico, el trabajo de reproducción social, y con ello el de cuidados, ha sido históricamente invisibilizado y considerado ajeno a las dinámicas del trabajo “productivo”. En su mayoría, es realizado de manera no remunerada o con muy baja remuneración y pocas garantías por mujeres que viven en condiciones precarizadas y vulnerables, en razón de su clase, raza, identidad de género y orientación sexual, estatus migratorio, entre otros factores. Así, esta labor esencial para el sostenimiento de la vida y la producción de riqueza en el sistema capitalista se sostiene en una fuerza de trabajo explotada e invisibilizada socialmente (Esguerra Muelle *et al.*, 2021, p. 223).

Varias autoras han afirmado que el giro epistemológico de sacar la reproducción social y los cuidados “de la casa”, propuesto por la literatura y el activismo feministas, ha permitido entender cómo opera el sistema capitalista (Peake *et al.*, 2021, p. 7). En particular, esta perspectiva ha evidenciado que la reproducción social y los cuidados deben entenderse necesariamente desde escalas globales y transnacionales, pues la fuerza de trabajo que sostiene la reproducción de la vida en el sistema capitalista global se caracteriza por estar en movimiento (Peake *et al.*, 2021, p. 7). A nivel mundial, las migraciones transnacionales de enfermeras, profesoras y cuidadoras, al igual que el envío de remesas a sus familias en sus países de origen, sostienen los cuidados, la vida y la economía de manera global (Peake *et al.*, 2021, p. 7).

Como lo señalan Esguerra Muelle *et al.* (2021), las dinámicas del capitalismo globalizado han creado una “geografía problemática de los trabajos de cuidado” (*problematic geography of care work*) (p. 216). En ella, los cuerpos y las existencias de personas marginalizadas y precarizadas quedan atrapadas como “carne de cañón migratoria” (*migration fodder*). Así, estas personas suplen cuidados en sus países de origen y de destino en condiciones de explotación, sin o con muy baja remuneración, mientras trabajan en complejos industriales como operadoras de maquilas, trabajadoras domésticas o en áreas de servicios, con arreglos informales de trabajo o formas de explotación que comprometen significativamente sus derechos fundamentales, integridad y proyectos de vida (Esguerra Muelle *et al.*, 2021, p. 217).

Como veremos a lo largo de este libro, las historias de las mujeres migrantes que participaron en la investigación demuestran que el cuidado atraviesa todas las etapas de su experiencia migratoria. En este sentido, proponemos que no es posible pensar en la migración sin el cuidado, ni en el cuidado sin la migración. Siguiendo las teorías del cuidado y la reproducción social, afirmamos que las experiencias de las mujeres entrevistadas revelan cómo las especialidades, actividades, trayectorias y los impactos de la migración están profundamente definidas por los esfuerzos diarios y constantes por garantizar la reproducción y el sostenimiento de la vida en condiciones usualmente críticas.

Los testimonios recogidos muestran que las mujeres migrantes cumplen un rol fundamental en la provisión de cuidados y en la realización de las actividades que garantizan la reproducción de la vida diaria, tanto en sus comunidades de origen como en las de destino. También, las diferentes crisis en las infraestructuras o los entramados sociales de cuidados han implicado movimientos de migración masivos que, a su vez, transforman e impactan de manera particular el trabajo de cuidados, agravando y reproduciendo desigualdades históricas de género. En este sentido, el cuidado se encuentra en el corazón de la migración y no es posible pensar en la organización social de los trabajos de cuidado sin incluir la perspectiva de las mujeres en movimiento, que sostienen la vida en sus comunidades de origen y de destino.

Esta tesis ha sido ampliamente defendida por autoras como Arlie Russell Hochschild, Rhacel Salazar Parreñas, Camila Esguerra Muelle, Linda Peake, Elsa Koleth, Gokboru Sarp, Rajyashree Reddy, Darren Patrick, Camila Hernández Martínez, Rocío Pérez-Gañán, Carolina Moreno, María Camila Vega y Gioconda Herrera. A través de diferentes conceptos y marcos metodológicos, todas ellas han buscado capturar las relaciones entre cuidado, género y migración. A partir de su trabajo, recurrimos en particular a los conceptos de “cadenas globales de cuidados” y “tramas transnacionales de cuidados” para reconstruir y caracterizar la experiencia migratoria de las mujeres que participaron en esta investigación.

Cadenas globales de cuidados y tramas transnacionales de cuidados

Uno de los conceptos más utilizados para estudiar los vínculos entre el trabajo de cuidados, el género y la migración ha sido el de “cadenas globales de cuidado”, propuesto por teóricas como Arlie Russell Hochschild y Rhacel Salazar Parreñas. De acuerdo con ellas, los intercambios y movimientos del capital global han creado dinámicas que conectan de manera íntima y mayoritaria a mujeres del sur global con mujeres y familias del norte global bajo las lógicas de la demanda y la provisión de cuidados. Para dichas autoras, la globalización de la economía viene de la mano con la “globalización de la maternidad”, bajo la cual las mujeres del sur global suplen la demanda de cuidados de los países del norte global (Hochschild, 2014, p. 257). En este sentido, Hochschild define las “cadenas globales de cuidado” como una “serie de vínculos personales entre personas en todo el mundo basados en el trabajo de cuidados remunerado o no remunerado” (2014, p. 250, traducción propia). Además, señala que estas cadenas tienden a tener como actores principales a las mujeres, aunque también involucran a hombres en distintas partes y en los intercambios globales.

De igual manera, Hochschild afirma que dichas cadenas pueden ser “locales, nacionales o globales ... las cadenas globales usualmente comienzan en un país pobre y terminan en un país rico. Pero algunas otras pueden comenzar en países pobres y moverse de zonas rurales a urbanas dentro de esos mismos países” (2014, p. 250, traducción propia). Para esta autora, poner el foco en estos intercambios saca a la luz una “ecología invisible y humana del cuidado”, que permite ver y entender la globalización y el capitalismo global más allá del dinero, los mercados y los movimientos de la fuerza de trabajo; así, esta perspectiva se concentra en los vínculos invisibles, íntimos y de dependencia que sostienen la vida y el trabajo a nivel mundial (Hochschild, 2014, p. 251).

Sin embargo, como señala Esguerra Muelle, la noción de “cadena de cuidado” se puede quedar corta a la hora de estudiar los vínculos entre migración y cuidado en algunos contextos, como el colombiano. En primer lugar, según esta autora, el

concepto de Hochschild y Salazar Parreñas da una idea de linealidad en el movimiento global de los cuidados, pues define a las migrantes por una motivación principalmente económica. Pareciera que la idea de “cadena” supone que las mujeres del sur global migran al norte global en búsqueda de oportunidades económicas y es en ese movimiento que se producen las fugas emocionales y afectivas del cuidado: cuando las mujeres dejan atrás el cuidado de sus hijos, hijas y familias.

Para Esguerra, “la fuga de cuidados tiene su origen no solo y exclusivamente en la demanda de las ciudades o países del norte global como España o EE. UU., sino en una larga historia colonial marcada por la guerra, expresión del colonialismo interno y externo” (Esguerra *et al.*, 2018, como se citó en Esguerra, 2021, p. 127). Incluso, las fugas, los vínculos y los patrones de comportamiento de la migración y los cuidados en movimiento también incluyen constantes intercambios sur-sur y desplazamientos internos entre los mismos países, que desbordan la categoría de cadena pensada desde las relaciones entre el sur y el norte global. En otras palabras, la idea de “cadena” tiende a borrar en los análisis y las narrativas de la migración el hecho de que quienes migran lo hacen por motivos más allá de los económicos, los cuales se entrecruzan con *continuums* de “desplazamiento, destierro, trata, tráfico, exilio, deportación, retorno, expulsión, etc., ocurridos por motivos no económicos” que trascienden las fronteras norte-sur (Esguerra Muelle, 2021).

Más aún, siguiendo los planteamientos de otras investigadoras, Esguerra Muelle critica la noción de “cadenas globales del cuidado” por su enfoque heterocentrado. De acuerdo con la autora, la visión de Hochschild sobre los movimientos y las distribuciones del trabajo de cuidados a nivel mundial supone que los actores sociales involucrados en estos intercambios e interdependencias son mujeres y hombres cisgénero y heterosexuales. Sin embargo, la investigación en Colombia, y América Latina y el Caribe en general, ha mostrado “cómo personas al margen de la heterosexualidad obligatoria y del cisgenerismo prescriptivo terminan enganchadas en cadenas y tramas de cuidado y cómo el régimen heterosexual y cisgenerista regula y afecta de manera permanente sus trayectorias” (Esguerra Muelle, 2021, p. 127).

Con base en estas consideraciones, Esguerra Muelle propone el concepto de “tramas transnacionales de cuidado”, como una herramienta teórica y metodológica para superar la visión economicista y heterocentrada de las “cadenas globales de cuidado”. De todas formas, la autora reconoce la importancia de las perspectivas de Hochschild y Salazar Parreñas para entender los cuidados en movimiento y su papel central en la comprensión de los regímenes económicos y globalizados actuales. La autora define las “tramas transnacionales de cuidado” como:

Toda la infraestructura social, económica, política e incluso policial que se pone en marcha para mantener un régimen transnacionalizado del cuidado sobre la necesidad o deseo de migración de mujeres y personas feminizadas, es decir, devaluadas por su identidad de género o sexualidad (Esguerra Muelle, 2019, p. 94).

Desde esta visión, la “trama” se compone de, al menos, tres dimensiones. Primero, de una red migratoria de mujeres o sujetos feminizados que se insertan en:

redes de mercado laboral del cuidado —hablamos de un trabajo precarizado, explotado y esclavizado—, que termina por engancharlas en cadenas globales de cuidado, es decir, que las dispone para cubrir déficits de cuidado que a la vez abren brechas y vacíos en sus propios entornos sociales (Esguerra Muelle, 2019, p. 94).

Segundo, se deben considerar también las narrativas y los relatos, individuales y colectivos, de las mujeres y otras personas que forman parte de las tramas y cadenas de cuidado en el mundo. En palabras de Esguerra Muelle (2019), estos relatos son “la carne y el hueso de las migraciones asociadas a los trabajos de cuidado” (p. 95), pues evidencian cómo, más que de abstracciones o indicadores económicos, las tramas del cuidado están compuestas por seres humanos que sostienen la vida diariamente y que encarnan los impactos profundos de los regímenes transnacionalizados del cuidado en un escenario de capitalismo global. Por último, las tramas se sostienen y reproducen sobre regímenes discursivos sobre la migración, el género y el cuidado, que legitiman y proveen los marcos para sostener “la explotación transnacional del cuidado basado en

la división internacional, sexual y racial del trabajo” (Esguerra Muelle, 2019, p. 95).

En esta investigación usamos el concepto “tramas transnacionales del cuidado”, reconociendo también el valor analítico y metodológico de las “cadenas globales de cuidado” para entender los vínculos entre migración, género y cuidado en el caso colombiano. Por una parte, los planteamientos de Hochschild y Salazar Parreñas nos permiten entender la relación entre cuidado y migración a partir de las “fugas” de cuidado y de los vínculos que se crean, sostienen y transforman en las “familias transnacionales”. En sus testimonios, las participantes hacen bastante énfasis en los lazos de cuidado que mantienen con sus familias que no migraron, al igual que las emociones complejas y los sentimientos de culpa y preocupación constante por las “fugas” de cuidado que dejaron con la migración; por ejemplo, hijos o hijas, madres o abuelas que se quedaron en su país de origen.

Por otra parte, siguiendo a Esguerra Muelle y su concepto de “tramas transnacionales de cuidado”, las experiencias y trayectorias de las mujeres migrantes de esta investigación muestran los límites que tiene la noción de “cadena” para entender los vínculos entre cuidado y migración. En primer lugar, las historias de las mujeres trascienden los marcos heterocentros de cómo se entienden las “familias transnacionales” y los vínculos, afectos y relaciones de cuidado que las mujeres sostienen y establecen en sus trayectos migratorios. Aunque la mayoría de las mujeres entrevistadas se encuentran en relaciones sentimentales con hombres, sus redes de cuidado tienen una fuerte presencia de otras mujeres (amigas, familiares, vecinas, etc.) y están marcadas por vínculos que van más allá de las relaciones heterocentros.

A la par, algunas de las mujeres se encuentran solas asumiendo los cuidados y el sustento de sus familias; en estos casos, la provisión de cuidados y de sustento no depende de la familia heterocentros, sino del trabajo material y afectivo de dichas mujeres. También, algunas historias muestran cómo las personas con orientaciones sexuales e identidades de género diversas construyen vínculos de cuidado y afecto con los que sostienen la vida a través de sus diferentes trayectorias migratorias.

Además, las historias de las mujeres entrevistadas ponen en evidencia que las motivaciones para migrar no se reducen a razones económicas, sino que responden a entramados políticos, sociales y económicos complejos que constriñen significativamente las posibilidades de sostener la vida diariamente y en condiciones dignas.

Finalmente, siguiendo la definición de “tramas transnacionales de cuidado”, en esta investigación buscamos poner en el centro las voces y experiencias de las mujeres migrantes. Son ellas quienes, desde sus narraciones, experiencias, voces, acentos y emociones, encarnan las “tramas” de cuidado y migración que sostienen la vida. En este sentido, también adoptamos un enfoque que prioriza las emociones y el bienestar integral de las participantes y las investigadoras. En lugar de promover entrevistas o grupos focales que establecieran una relación jerárquica y de distancia entre ambas, cada uno de los espacios del proyecto implicó la configuración de lo que podría llamarse un espacio etnográfico (Díaz Iñigo & De Marinis, 2025; Esguerra Muelle, 2019), en el que tanto investigadoras como mujeres entrevistadas compartimos momentos de escucha empática, enmarcados en los mismos espacios cotidianos y las rutinas diarias de las mujeres migrantes entrevistadas.

Muchas de las entrevistas fueron realizadas en sus casas o lugares de trabajo, por lo que sus rutinas diarias no se interrumpieron con nuestra presencia; las mujeres seguían cocinando, cuidando a sus hijos, nietos o hijos de sus vecinas, mientras íbamos conversando con ellas. De hecho, nosotras, como investigadoras, también asumimos labores de cuidado en esos espacios, apoyando a las mujeres en sus actividades para facilitar su participación en las entrevistas. En este sentido, los encuentros nos situaron en una espacialidad etnográfica en la que las actividades de investigación entraron a “hacer parte de la carne de la vida de quien investiga, incluidxs quienes dan su testimonio” (Esguerra Muelle, 2019, p. 100). Así, no solo como investigadoras, sino también como mujeres con experiencias particulares de cuidado y migración, nos insertamos en el espacio de investigación cuidando y poniendo nuestras propias experiencias y emociones en conversación con lo que estábamos escuchando, observando y viviendo.

A diferencia de lo que proponen concepciones sobre el trabajo de campo masculinizadas, según las cuales las emociones de quien investiga se ponen en suspenso para tener un acercamiento más “objetivo” al fenómeno estudiado, en este caso consideramos que las emociones y los vínculos de cuidado que surgen en el mismo espacio de investigación son fuentes de conocimiento y posibilitan estudiar los vínculos entre migración, género y cuidados (Díaz Iñigo & De Marinis, 2025, p. 20; Espitia Beltrán *et al.*, 2019). En consecuencia, asumimos una perspectiva “sintiente y encarnada” (Díaz Iñigo & De Marinis, 2025, p. 23) de la investigación, la cual se refleja en la manera como está construido el texto y en la perspectiva psicosocial que atraviesa todas las etapas de este proyecto.

El enfoque psicosocial

Para cualquier persona, migrar es un cambio vital no exento de tensiones. Desde la perspectiva psicológica, las dificultades que comúnmente enfrenta una persona migrante se recogen en los conceptos de “estrés” y “duelo migratorio”. Sin embargo, desde el enfoque psicosocial que aplicamos en esta investigación, el análisis no se limita a sumar los impactos en la salud mental a la lista de efectos de la migración o el trabajo de cuidado que realizan las mujeres. Dicho concepto se refiere, más bien, a una comprensión de las personas como seres en constante relación (intersubjetividad), al estar situados en contextos dinámicos, y por lo general jerárquicos, que las impactan, facilitando u obstaculizando el ejercicio de sus derechos tanto individuales como colectivos. También, dicho enfoque contempla las respuestas que se producen en las personas a partir de dichos impactos.

Este concepto supera la clásica separación entre la perspectiva macrosocial y la experiencia individual, pues sitúa el eje de análisis en las relaciones de interdependencia no solo entre personas, sino también entre los distintos niveles de su estructura social: macro, meso y micro. Se trata, entonces, de una visión multidireccional que al analizar de forma integral “produce *algo nuevo*, una nueva forma de ser de la realidad, con reglas de otro orden” (Fernández-Christlieb, 2009, p. 43, como se citó en Trujillo-Urrego & Palacios-Moreno, 2020).

No incorporar esta perspectiva conlleva riesgos tanto éticos como metodológicos. Por ejemplo, puede conducir a una lectura reduccionista o patologizante del malestar emocional, desvinculándolo de las desigualdades estructurales que lo producen. Además, limita la capacidad de la investigación para identificar factores de riesgo y de protección, que servirán como fuente para la formulación de políticas públicas y respuestas sociales.

Según este enfoque, el análisis de la relación entre migración, género y cuidado articula tres dimensiones:

- a) *Estructural o macro contextual*. Analiza cómo las estructuras sociales más amplias condicionan las experiencias migratorias y de cuidado que realizan las mujeres, así como estas facilitan u obstaculizan el ejercicio de sus derechos. Considera elementos como: políticas y normativas en materia de migración y cuidados, reglas del mercado laboral, patrones culturales de género y desigualdades estructurales.
- b) *Relacional o comunitaria (mesocontexto)*. Examina las dinámicas sociales e institucionales en las que se desarrollan las experiencias de migración y cuidado. Por ejemplo, relaciones de trabajo; dinámicas comunitarias de inclusión y reconocimiento o exclusión e invisibilización; interacciones con instituciones; y acceso a servicios, redes y relaciones entre pares. Aquí se analiza cómo se negocian, transforman o reproducen las desigualdades de género en la vida cotidiana.
- c) *Dimensión subjetiva o micro contextual*. Permite comprender cómo las estructuras sociales (macro y meso) se traducen en experiencias subjetivas y relacionales (emocionales, familiares, de identidad y autopercepción). Explora cómo las mujeres afrontan los impactos, sea de manera individual o colectiva, y cómo se adaptan o resisten a los factores de contexto, mientras interpretan y resignifican sus experiencias de migración y cuidado.

Desde esta perspectiva, al analizar la relación entre migración, género y cuidado se observa que las dificultades que enfrentan las mujeres en todas las etapas de sus trayectorias migratorias no solo dan lugar al síndrome de la persona migrante con estrés crónico o múltiple (Achotegui, 2008), sino

que crean tensiones de gran intensidad que desbordan el ámbito individual y la salud mental. Por ejemplo, las mujeres migrantes y sus hijos e hijas experimentan los efectos de la reorganización transnacional del cuidado, ya que ellas sostienen el bienestar de otros hogares en el país de destino, generando lo que se ha denominado *plusvalía emocional*.

A lo largo de este documento, el enfoque psicosocial nos permitirá examinar cómo el cuidado opera como una herramienta para impedir la desintegración psíquica, aunque tiene elevados costos somáticos, emocionales y materiales. Frente al vacío institucional, las mujeres construyen redes autogestionadas y despliegan estrategias para sostener su propia salud, reconectar con su historia y su profesión, a la par que reconfiguran su identidad y sus vínculos afectivos, como dispositivos de autocuidado y supervivencia. Todo esto mientras las condiciones estructurales y culturales que les asignan de manera desproporcionada el trabajo de cuidados experimentan pocos cambios y profundizan las desigualdades.

2

Las trayectorias del cuidado

Los trabajos de cuidado cumplen una función social indispensable para el sostenimiento de todas las formas de vida y para la reproducción de la fuerza de trabajo y las sociedades, además de contribuir a la producción económica, el desarrollo y el bienestar de las sociedades y los ecosistemas en su conjunto (Bango *et al.*, 2021; Ley 29518/LXIII/24; Naciones Unidas, 2024). Por eso, los cuidados fueron reconocidos como un trabajo con un alto valor social por la Corte Interamericana de Derechos Humanos en su Opinión Consultiva 31/25 (Corte IDH, 2025). A pesar de su importancia, el trabajo de cuidado ha sido distribuido de manera desigual, con una sobrecarga estructural en las mujeres, lo cual genera impactos negativos en el goce efectivo de sus derechos y en sus proyectos de vida.

Esta sobrecarga se acentúa en el caso de las mujeres migrantes, quienes cuidan en condiciones de mayor vulnerabilidad antes de migrar, durante su tránsito y una vez llegan a sus lugares de destino. A través de los testimonios de las mujeres entrevistadas para la investigación, este capítulo presenta cómo son las trayectorias y experiencias del cuidado de las mujeres migrantes.

El cuidado como una razón para migrar

De las 26 personas entrevistadas, 21 (el 80,8 %) son mujeres venezolanas que actualmente están viviendo en Bogotá y tienen responsabilidades de cuidado. De hecho, todas ellas identificaron el cuidado como una razón para dejar Venezuela y buscar posibilidades de vida en Colombia. En el caso de las mujeres entrevistadas provenientes de otros países, las motivaciones para migrar varían; algunas salieron por razones personales,

como vivir con sus parejas y aprovechar ofertas laborales, otras lo hicieron por la grave situación política en sus países, como fue el caso de Marie y Mona, que salieron de Haití y República del Congo, respectivamente, hace varias décadas.

Debido a que el foco de esta investigación es la relación entre migración, género y cuidado, en esta sección nos concentraremos en los testimonios de las mujeres venezolanas que, por el contexto de su país, señalaron el cuidado y la reproducción social de la vida como una razón central para migrar, sin desconocer que en la decisión de migrar se entrecruzan diversos factores políticos, sociales, económicos y de violencias complejos que no se reducen al tema del cuidado.

Las Naciones Unidas, la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) y diferentes organizaciones de derechos humanos han caracterizado la situación de Venezuela como una “emergencia humanitaria compleja”, ya que decisiones deliberadamente políticas tomadas desde la institucionalidad del Estado han llevado al colapso económico y, con ello, a una situación de crisis humanitaria y de violación sistemática de derechos humanos (Cartaya Febres *et al.*, 2020; Centro de Justicia y Paz [Cepaz], 2018; CIDH, 2020).

Este panorama ha generado una de las diez mayores crisis alimentarias del mundo, el desmoronamiento del sistema público de salud, la reaparición de enfermedades erradicadas y una masiva migración forzada, gracias a lo cual hay una población estimada de entre 7 y 14 millones de personas en necesidad de asistencia urgente (Cartaya Febres *et al.*, 2020). Sumado a esto, la respuesta para mitigar esta crisis se ha visto gravemente limitada por la opacidad de los datos oficiales, las restricciones al acceso de actores humanitarios y un déficit crítico de financiamiento (Cartaya Febres *et al.*, 2020; Cepaz, 2018).

En sus testimonios, las mujeres venezolanas entrevistadas hacen referencia constantemente a esta emergencia humanitaria como una de sus principales razones para migrar a Colombia. En particular, resaltan los retos cotidianos de garantizar la provisión de cuidados y la reproducción social de la vida en el día a día como motivaciones para dejar su país de origen (Hernández Martínez & Pérez-Gañán, 2026; Moreno & Vega-Salazar, 2025, p. 47).

Desde un análisis de la reproducción social y los cuidados, la situación de Venezuela se podría caracterizar como una “crisis de la supervivencia” (Shiva, 1998) o de la reproducción social. De acuerdo con esta perspectiva, una crisis de la reproducción social se configura cuando las condiciones sociales, políticas, económicas o ambientales existentes no garantizan el acceso a los recursos básicos para sostener, cuidar y reproducir la vida diariamente en condiciones dignas y seguras (Peake *et al.*, 2021, p. 12; Shiva, 1988, p. 3). Contextos como guerras, eventos climáticos extremos, conflicto y pobreza dan lugar a crisis profundas de reproducción social, que históricamente han desencadenado en migraciones y desplazamientos masivos de personas tanto dentro como fuera de los países.

En el caso de Venezuela, desde la década de los 2000, diferentes coyunturas sociopolíticas han generado al menos cuatro olas de migración masiva de personas venezolanas a otros países, y Colombia ha sido uno de los principales países receptores en la región (Aliaga Sáez, 2021, p. 68). En particular, a partir de 2015, la hiperinflación y la caída de los precios del petróleo llevaron a una pérdida significativa de la capacidad adquisitiva de la población venezolana y a un desabastecimiento generalizado de alimentos, bienes y servicios básicos para el sostenimiento diario (Aliaga Sáez, 2021, p. 68; Soriano del Castillo, 2026; Universidad del Rosario & Konrad Adenauer Stiftung, 2018).

De acuerdo con un informe de la Universidad del Rosario y la Fundación Konrad Adenauer Stiftung (2018), entre 2013 y 2017 la economía venezolana se contrajo en un 50 %, lo que condujo a:

Salarios que equivalen a menos de seis dólares mensuales, una pobreza que golpea al 87% de la población, un 87% de desabastecimiento de fármacos [y] un incremento de la inseguridad que posiciona a Venezuela con la más alta tasa de homicidios de Latinoamérica y el Caribe (Universidad del Rosario & Konrad Adenauer Stiftung, 2018, p. 6).

Human Rights Watch (2018) alertó también sobre la “severa escasez de medicamentos, insumos médicos y alimentos” en Venezuela y reportó, según cifras divulgadas por la misma ministra de salud venezolana, que “la mortalidad materna

aumentó un 65%, la mortalidad infantil un 30% y los casos de malaria un 76%” en 2016 (Human Rights Watch, 2018).

Aunque actualmente los indicadores de pobreza en Venezuela han mejorado frente a 2018, la inflación aumentó más del 100 % entre 2024 y 2025, mientras que el salario mínimo se ha congelado en 130 bolívares (43 centavos de dólar) desde 2022 (Soriano del Castillo, 2026), lo que evidencia que las condiciones que condujeron al desabastecimiento de alimentos, bienes y servicios básicos persisten hasta la actualidad.

Además, de acuerdo con datos de Cáritas Venezuela, a 2024, al menos el 40 % de las personas embarazadas presentaron déficit nutricional agudo, y un 24 % de las mujeres y personas en edad fértil padecían anemia (Soriano del Castillo, 2026). De igual manera, en la actualidad, el Programa Mundial de Alimentos reporta que alrededor del 40 % de la población venezolana está en situación de inseguridad alimentaria moderada o severa (Soriano del Castillo, 2026). Los datos de la Encuesta Nacional sobre Condiciones de Vida (Encovi) de 2024 revelaron que el 78 % de las personas encuestadas se preocuparon porque los alimentos se acabaran, el 41 % de las personas reportaron que en su hogar se quedaron sin alimentos y el 27 % señaló que en algún momento al menos uno de los adultos de su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar (Universidad Católica Andrés Bello, 2024).

A esto se suman las fallas constantes en la provisión de servicios básicos como electricidad, agua potable y gas. Un informe del Monitor de Servicios Básicos de Venezuela, realizado en enero de 2025, indicó que en este mes se reportaron 54 029 fallas eléctricas. El 68 % de los encuestados señaló que esas fallas y apagones se presentaron en su mayoría durante horas aprovechables del día, y el 44 % reportó que dos o más electrodomésticos se dañaron como consecuencia de las fallas del circuito eléctrico (Centro de Divulgación del Conocimiento Económico para la Libertad [Cedice Libertad], 2025). En términos de agua potable, el Monitor reportó que el 86 % de los encuestados “destaca que el agua que llega a sus casas está cada vez más fétida y sucia que los meses anteriores” y que han incrementado las enfermedades estomacales debido a su consumo (Cedice Libertad, 2025). Estos fallos en la infraestructura

y provisión de servicios públicos afectan significativamente la capacidad de las personas venezolanas para sostener el día a día, lo que contribuye a la precarización de la vida, el aumento en las cargas y los tiempos de cuidado, y a la configuración de una crisis de reproducción social.

Así lo confirman varias de las mujeres en sus testimonios, pues narran de manera detallada cómo la falta de comida, medicamentos, atención médica y servicios afectó su cotidianidad, imponiendo desafíos constantes para cuidar y sostener sus vidas, las de sus hijos y las personas a su cargo, por lo que finalmente tomaron la decisión de migrar a Colombia. Los testimonios de las entrevistadas ilustran, en palabras de Camila Hernández Martínez y Rocío Pérez-Gañán (2026), una “migración como cuidado extendido”, definida como:

[Una] práctica vital orientada a preservar la vida de hijas, hijos, parejas o familiares, incluso a costa del propio arraigo y bienestar. Los relatos muestran que el cuidado no es un mandato interiorizado pasivamente, sino una forma activa de agencia situada, ejercida en contextos de extrema vulnerabilidad (Hernández Martínez & Pérez-Gañán, 2026, p. 59).

Por ejemplo, Tibusay señala de manera contundente que la razón principal para salir de Venezuela fue la desnutrición severa de su nieto, quien en ese momento tenía siete meses y no estaba recibiendo los alimentos suficientes y necesarios para garantizar su salud. En sus palabras:

Mi nieto estaba en una desnutrición severa... él lloraba y no botaba lágrimas, él no se reía, él no se movía... [En Venezuela] ya no se conseguían alimentos. Yo me acuerdo que la última vez que pudimos comprarle fórmula nos avisaron que había llegado a Farmatodo y fuimos a buscarla, y había siete personas esperando por lo mismo, entonces decidimos que cada quien comprara dos potecitos de fórmula y así lo hicimos.

Tibusay también aclara que la inaccesibilidad de los alimentos no respondía tanto al precio, sino al desabastecimiento: “más que costoso, lo difícil era conseguir, porque no había”.

Las motivaciones de Doménica para migrar a Colombia resuenan con las de Tibisay, quien afirma que decidió moverse hace cuatro años a Colombia por la angustia de no tener cómo alimentar a sus hijos. En Venezuela, vivía en la ciudad de Maturín, había estudiado Geohistoria y trabajaba como supervisora de un equipo de trabajo en una empresa reconocida. Sin embargo, ante el desabastecimiento, Doménica migró “antes de pasar la necesidad que tenía que pasar, antes de no tener para darle de comer a mis hijos, y por eso me tuve que salir de mi país”. Este contexto y la crisis la llevaron a renunciar y buscar posibilidades en Colombia, el país más cercano a Venezuela, lo que le proporcionaba la tranquilidad de ubicarse más cerca de su familia. Doménica migró con su esposo y su hija menor, quien tenía cuatro años al momento de llegar a Colombia. Su hijo mayor, de diez años en ese momento, se quedó en Venezuela, al cuidado de su abuela materna y sus tías; Doménica le envía periódicamente remesas para que se pueda sostener allí, continuando su labor de cuidado a distancia. En su vivencia se observa lo que Hochschild (2014) denominó “familias transnacionales”, que siguen unidas por vínculos, afectos, emociones y prácticas asociadas con el cuidado de la vida (p. 252).

Por su parte, Carmen salió de Venezuela en 2018 junto a su esposo y su hijo, que en ese entonces tenía dos años. Cuenta que en ese momento “el país estaba súper mal, sobre todo con la escasez. O sea, no había restaurantes, no había jamón, no había nada, nada. Y nosotros con un bebé pequeñito”. Carmen señala que, a partir de 2015, en un contexto de hiperinflación y caída de precios del petróleo, conseguir trabajo en Venezuela era cada vez más difícil. Ella buscó opciones para trabajar en su carrera de abogada, pero “las empresas habían cerrado, ya la gente se estaba yendo o había comenzado a irse”.

Antes de tomar la decisión de migrar a Colombia, ella, su esposo y su hijo se mudaron a Puerto Ordaz, una ciudad en el interior de Venezuela, aproximadamente a ocho horas de Caracas. El esposo de Carmen es originario de esta ciudad y allí estaba la sede de la empresa para la que él trabajaba. Sin embargo, en medio de la crisis de desabastecimiento y la situación económica, Carmen recuerda esta mudanza con angustia. Por un lado, para ella era más difícil conseguir trabajo en

una ciudad donde no tenía una red laboral que le permitiera conectarse a las oportunidades de trabajo del lugar; aunque recibió una oferta, era “en una empresa que estaba cerrando y el trabajo era para ayudarlos a clausurar todo lo que tenían”. Por otro lado, la mudanza a Puerto Ordaz comenzó a poner a la familia en mayores aprietos para garantizar el cuidado de su hijo y les reveló en carne propia los impactos de la crisis de la reproducción social en Venezuela. Carmen relata que al aceptar dicha oferta de trabajo tuvo que dejar a su bebé en una guardería, para compatibilizar los tiempos de cuidado con los tiempos del trabajo. Sin embargo, a los tres días su hijo se enfermó de una gripe:

Era una gripe normal, pero es que en las farmacias no había ni acetaminofén, ni antibióticos, nada. El niño se infectó y le dio otitis. Tuvimos que hospitalizarlo. Mi esposo tuvo que viajar como una hora en carretera desde Santomé, donde trabaja mi papá en un hospital, hasta Anaco, a ver si en una farmacia conseguía acetaminofén pediátrico. Entonces ahí yo dije “no puedo, no puedo más”.

Ante esta situación, Carmen decidió volverse ama de casa y dedicarse enteramente al cuidado de su hijo. Pero la escasez en Puerto Ordaz seguía aumentando y gran parte de su tiempo diario se iba en conseguir alimentos ante un panorama de desabastecimiento:

Me tocaba irme con el bebé, hacer las filas para comprar. Me decían “allá están vendiendo canilla”, que es el pan, y solo dejaban comprar dos por persona, entonces había que ir rápido a reservarlo. Y yo tenía que caminar, en una ciudad súper calurosa. Y así la gente se transportaba por la gasolina, los repuestos de los carros... Y yo con el bebé.

Este entorno de crisis de la reproducción social se agravó para la familia de Carmen cuando les anunciaron que la empresa para la que trabajaba su esposo iba a cerrar su sede en Venezuela. Por esta razón, él aplicó a una vacante de la misma empresa en Colombia y, al conseguirla, decidieron migrar.

La historia de Iradia también encarna las consecuencias que tiene esta crisis de la reproducción social en los cuerpos de las mujeres y en sus posibilidades de maternar en condiciones dignas y seguras. Iradia explica que llegó desde Trujillo, Venezuela, a Cúcuta, Colombia, cuando tenía ocho meses de embarazo de su segunda hija. Recuerda que tomó la decisión de migrar a Cúcuta por el gran apagón nacional de 2019 y la angustia de pensar en la posibilidad de tener que parir sin energía eléctrica:

Esa semana que nosotros nos trasladamos a Cúcuta sucedió el apagón, el apagón nacional, y ya yo estaba próxima a dar a luz. No sabía si iba a ser cesárea porque en el embarazo yo tuve complicaciones ... No pude tener una buena alimentación, no pude tener buen acceso a los médicos, tampoco tenía acceso a las vitaminas o a la medicina. Teníamos trabajo, pero no había alimento; a veces no había dinero y no había alimentos para comprar; no se conseguían las medicinas, los hospitales estaban en una situación crítica. Y en esa semana, por la cuestión del apagón, murieron muchas mujeres dando a luz en la cesárea. Fue un caos. Fue terrible ese miedo y eso nos obligó a migrar.

Además de las razones para migrar asociadas con el embarazo y la maternidad, la historia de Iradia también subraya los retos particulares para la reproducción social que enfrentan las mujeres rurales en Venezuela. Ella vivía en una zona rural de Trujillo, donde era

un poquito más complicado que en la ciudad conseguir el gas. Por lo menos en mi casa no teníamos gas natural, porque nosotros en zona montañosa teníamos gas de pipeta. Cuando a mí se me iba el gas, me tocaba ir hasta el monte, buscar leña con mi hija pequeña, cargar con la leña... y yo embarazada y enferma.

De igual manera, el servicio de agua en su casa era intermitente. Cuando se iba, Iradia debía transportar el agua desde los tanques hacia la casa, lo que le generaba “cansancio tanto físico como mental” producto del esfuerzo. En este caso, la falta de servicios básicos, necesarios para cocinar y realizar todas las actividades de reproducción social que sostienen la vida

diariamente, le implicaba a Iradia mayores cargas de trabajo diario que, además, se agravaron cuando quedó embarazada.

Por último, las historias de Elena y Victoria evidencian cómo —siguiendo los postulados de Camila Esguerra Muelle (2021)— las tramas transnacionales de cuidado cuestionan las visiones heterocentradas del cuidado, de las razones por las que se ejerce y los vínculos familiares que lo sostienen. Antes de decidir migrar a Colombia, Elena trabajaba para un banco en Valencia, capital del Estado de Carabobo. Afirma que, aunque tenía un trabajo estable, la situación económica de Venezuela estaba cada vez más difícil e inestable, lo que le generaba temor de si podría sostenerse en los años venideros. Sin embargo, la motivación principal de Elena para tomar la decisión definitiva de irse de su país fue que estaba preocupada por el futuro de Victoria y sus hijas. Victoria y Elena se conocen hace aproximadamente diez años, y desde ese momento han vivido juntas y se han convertido en un equipo. Como Victoria misma lo describe: “nos hemos acompañado pa todos lados, porque imagínese yo sola con las niñas. Ya somos un equipo, porque imagínese ni con mi familia cuento, ando sola. Bueno, con Dios, claro, pero andamos juntas”.

Cuando se conocieron, Victoria tenía dos hijas y no contaba con el apoyo ni de su familia ni del papá de las niñas para sostenerse. En este contexto, el vínculo que han construido Elena y Victoria está marcado por el cuidado y apoyo mutuo. De hecho, Elena afirma que ve a las hijas de Victoria como sus propias hijas y que prioriza su bienestar en las decisiones de vida que toma. Ejemplo de esto es que la motivación principal de Elena para migrar a Colombia fue la misma de Victoria: asegurar el bienestar de las niñas. A pesar de que Elena no comparte un vínculo biológico con las hijas de Victoria, decidió migrar a Colombia para garantizarles un futuro mejor. De hecho, antes de salir de Venezuela, Elena vendió un pequeño terreno que tenía para financiar el viaje de todas, así se aseguraba de no “migrar a lo loco”, sino que podía garantizarles las mejores condiciones posibles. La historia de Elena, Victoria y las niñas pone en evidencia cómo los afectos, vínculos y lazos de cuidado no necesariamente responden a un modelo heterocentrado de familia, y cómo la decisión de migrar está atravesada de

maneras profundas y complejas por lazos que rebasan los de las familias heteronormadas.

El trabajo de cuidado durante el tránsito migratorio

Como lo señalan varias teóricas de las geografías feministas, la reproducción social o el sostenimiento diario de la vida ocurre en espacialidades específicas (Bakker & Silvey, 2008, p. 6; Peake *et al.*, 2021, p. 9). Actividades como cuidar, cocinar, lavar, planchar y atender a enfermos, niños y niñas ocurren en espacios concretos, atravesados, conformados y definidos por contextos socioeconómicos y políticos globales y locales. El tránsito migratorio es, para esta investigación, una “espacialidad de la reproducción social” (Bakker & Silvey, 2008, p. 6).

Varias de las mujeres entrevistadas sostuvieron la vida en espacios marcados por la precariedad, la violencia y la “liminalidad”¹³ que implica atravesar las fronteras nacionales. En este apartado resaltaremos las historias de dos mujeres que hicieron su tránsito migratorio por tierra, lo cual les impuso unos retos particulares en relación con la reproducción social y los cuidados, debido a los cuales estuvieron en situaciones límite de precariedad y vulnerabilidad.

En el caso de Tibisay, el cuidado y sostenimiento de la vida de sus hijos y nietos definieron su experiencia durante el tránsito migratorio de Venezuela a Colombia. Ella realizó el viaje acompañada de su hija de casi doce años, su hijo de siete años y su nieto de siete meses; también, en algunos momentos contó con la compañía de dos amigos de su hijo mayor, quien ya había migrado a Bogotá tiempo antes. El trayecto de Tibisay y su familia comenzó desde el estado de Falcón, donde ella había vivido la mayor parte de su vida y residían sus seis hijos antes de la migración, hacia el estado de Zulia. Este trayecto les tomó

13 Siguiendo la categorización propuesta por Victor Turner, diferentes teóricas han definido la “liminalidad” en la migración como “un estado crónico de ambigüedad legal, precariedad material y exclusión social que atraviesa todos los momentos del proceso migratorio, manteniendo a las mujeres migrantes en un *entre-lugar* perpetuo” (Hernández Martínez & Pérez-Gañán, 2026, p. 55).

más o menos seis horas por tierra. Una vez allí, emprendieron el camino hacia Cúcuta, Colombia. Tibisay afirma que sus recuerdos de todo el viaje son borrosos, pues lo describe como un proceso “triste y horrible”; por eso, no recuerda por qué decidieron entrar a Colombia por Cúcuta y no por Maicao, que estaba más cerca de Zulia. También, cuenta que “dieron muchas vueltas” y el trayecto les tomó mucho más tiempo del esperado. Llegaron a la frontera con Cúcuta en la noche, cuando el paso estaba cerrado; por esta razón, tuvieron que pasar esa noche en una plaza de mercado en el lado venezolano de la frontera, resguardándose de la lluvia que caía en ese momento:

Nos tocó amanecer en una plaza y los vendedores de carne ponen como muchas carnes... y las carnes así guindadas [en reposo] en unas chozas de lata. Ellos nos medio dejaron estar ahí porque oficialmente no podíamos quedarnos. Y ese día llovió, pero ya éramos un grupo bastante grande esperando a cruzar y ahí nos cuidábamos unos con otros.

La preocupación principal de Tibisay en ese momento era que su nieto de siete meses no resistiera el viaje, no solo porque era un bebé, sino que además sufría de desnutrición; esa fue una de las razones de mayor peso para decidir migrar a Colombia. A pesar de que sus recuerdos de esa noche están marcados por la angustia y la preocupación por la salud de los niños que estaban a su cuidado, Tibisay también resalta el cuidado mutuo entre todas las personas que se estaban resguardando de la lluvia en el puesto de carne, esperando a cruzar la frontera.

En este caso, la espacialidad de la reproducción social está marcada por la ambigüedad. Por un lado, está la incertidumbre de no poder tener los recursos para sostener la vida de su familia y sentirse completamente vulnerable en el espacio fronterizo; pero, por otro, está el cuidado mutuo que se brindaron las personas esa noche. Esta escena revela las complejidades y contradicciones de los cuidados y de la reproducción social, pues pueden ser “una fuente de agotamiento como también de agencia” (Landívar & Phillips, 2025, p. 10). En otras palabras, así como las espacialidades de la reproducción social pueden encarnar toda la precarización y las vulnerabilidad derivadas de las

desigualdades sociales y las crisis, también pueden convertirse en espacios para la formación de vínculos, afectos y prácticas de protección mutuas y comunitarias, que ayudan a sostener la vida en situaciones límite como la descrita por Tibusay.

Después de pasar la noche allí, finalmente cruzaron la frontera a las seis de la mañana; solo llevaban sus cédulas venezolanas y las actas de nacimiento, así que estaban temerosos de que no los dejaran pasar por no tener la documentación necesaria. El amigo del hijo de Tibusay que los acompañaba para el cruce sí tenía pasaporte, y les indicó que lo esperaran del otro lado de la frontera. Tibusay cuenta:

Yo pasé rápido, no nos revisaron nada, no me pidieron nada, yo pasé con mis muchachos a esperar del otro lado al muchacho compañero... me busqué un lugar en donde cubrirme con ellos y ahí me quedé... estábamos como todos asustados ahí... eso es feo, migrar. Yo no se lo deseo a nadie.

Una vez en la terminal de Cúcuta, les dijeron que había pocos tiquetes disponibles para viajar a Bogotá, donde los recibiría el hijo de Tibusay. El amigo del hijo que los acompañó hasta ese punto del trayecto compró un tiquete para salir inmediatamente hacia Bogotá, pues no podía permitirse faltar otro día más al trabajo, y compró para los demás tiquetes de bus programados para salir a primera hora del otro día. Sin embargo, dada la escasez de transporte, solo pudieron comprar dos tiquetes, por lo que Tibusay y los tres niños tendrían que acomodarse en dos puestos para un viaje por tierra de aproximadamente trece horas. Como el transporte salía al otro día, pasaron la noche en el terminal de Cúcuta; nuevamente, atravesando una situación límite en la que los cuidados y la reproducción social de la vida no estaban garantizados, y contaban con muy pocos recursos para sostenerse y cuidarse. Así lo contó Tibusay:

Y bueno, él nos dejó ahí esa noche. Nos tocó dormir ahí y no teníamos mucho alimento, no teníamos dinero, no teníamos cómo abrigarnos bien. Nosotros, como pudimos, nos hicimos en las maletas, pusimos lo único que traíamos de cobija y ahí acostamos al bebé. Yo me traje a los dos pequeños para aquí [señala

su pecho] y traté como de que no me los quitaran... no sé... Yo me acuerdo que le decía a mi nieta, la niña iba a cumplir doce años en aquel entonces, “mami, si me quedo dormida me despiertas”. Yo le decía que no me dejara dormir, que mientras yo estuviera despierta, que ella aprovechara para descansar y que tratáramos de acomodarnos. Pero eso fue horrible, horrible.

El trayecto migratorio de Elena y Victoria también fue por tierra, en este caso, “por trocha”. Comenzaron su camino junto con las dos niñas, de ocho y tres años, en “La Encrucijada”, una localidad del estado de Aragua en la que confluyen varias vías principales de Venezuela. Desde allí, Elena cuenta que “empezamos a agarrar, como se dice, la cola y, como decimos nosotros los venezolanos, a parar mula”, es decir que pidieron aventones a las “gandolas” [camiones] que fueran pasando por la carretera. Como cuenta Elena:

Nos paró la primera gandola y el señor nos pregunta: “¿Pa dónde van?” Y yo le pregunto al señor: “¿Para dónde se dirige usted? Nosotras vamos migrando pa los lados de Colombia”. Y él me dice “mire hija, yo le voy a dar una felicidad a usted hoy. Yo voy hacia los lados de Maracaibo y eso es un aventón súper lejos, casi llegando a la frontera con Colombia”. Y entonces nos montamos a esa gandola con las niñas y ese señor tenía comida, él cargaba con su cocinita y todo.

Durante este primer trayecto en la gandola, Elena tenía sentimientos ambivalentes. Por un lado, recuerda la generosidad del conductor al compartir su comida con ella, Victoria y las niñas, pero, por otro, también recuerda el miedo que sintieron todo el trayecto de que algo les sucediera a las niñas, pues iban en la parte de atrás del camión con el hijo del conductor y no conocían a ninguno de los dos hombres. En palabras de Elena: “yo iba atrás pendiente con las niñas. Yo decía ‘ay, Dios mío, cuidanos en este camino’... uno se imagina tantas cosas”. Nuevamente, surgen aquí referencias a las ambigüedades de la reproducción social en el trayecto migratorio: si bien se sentían cuidadas y percibían al conductor como generoso por compartirles de su alimento, también sentían un miedo constante de que les pasara

algo a las niñas que estaban bajo su cuidado. Esa fue, de hecho, una preocupación recurrente en el tránsito migratorio.

Esta angustia también tiene que ver con el hecho de que en este caso eran una pareja de mujeres sosteniendo la vida en la “liminalidad” del tránsito migratorio; en un espacio desconocido, compartido con personas extrañas, donde no se sentían seguras y pensaban que podía pasar cualquier cosa, pues los riesgos a la violencia sexual y al acoso siempre fueron una posibilidad. El tránsito migratorio es, de por sí, un espacio con altos niveles de violencia y peligro. Según datos del Mixed Migration Centre (MMC):

Las rutas migratorias en América del Sur presentan altos niveles de inseguridad y peligro para todas las personas que las transitan... En estos lugares, los riesgos más frecuentemente mencionados fueron el robo, la extorsión y el soborno, y la violencia no física” (Canal Laiton, 2025, p. 9).

En un contexto con dinámicas patriarcales como este, un grupo compuesto exclusivamente de mujeres y niñas se percibe como extremadamente vulnerable y “desprotegido” ante la arbitrariedad. Así lo afirmaron las mujeres entrevistadas por el MMC:

[Las entrevistadas] advirtieron que estos riesgos generales podrían ser más latentes para las mujeres, ya que percibían que —junto a niños y niñas— eran vistas como ‘blancos fáciles’ por los perpetradores de los abusos. Como consecuencia, muchas describieron una sensación permanente de alerta y temor” (Canal Laiton, 2025, p. 10).

De igual manera, en el estudio del MMC también se reportan riesgos específicos para las mujeres de ser víctimas de violencia basada en género, sexualización de sus cuerpos y trata de personas con fines de explotación sexual (Canal Laiton, 2025, p. 10).

Así lo confirmó la Organización Internacional para las Migraciones (OIM), la cual reportó que, para 2020, durante el tránsito migratorio de Venezuela hacia otros países

el 35 por ciento de las mujeres reportó haber sufrido violencia física, el 25 por ciento violencia verbal, el 11 por ciento violencia

psicológica y el 10 por ciento violencia sexual... Entre aquellas mujeres que viajaron solas, 39 por ciento reportó ser víctimas de violencia física, 24 por ciento reportó sufrir violencia verbal, 12 por ciento dijo ser víctima de violencia sexual y 9 por ciento expresó haber vivido violencia psicológica (OIM, 2020, p. 3).

En este contexto de inseguridad para las mujeres fue que migraron Elena y Victoria. Una vez llegaron a Maracaibo, después de “como 30 horas de trayecto” según lo describen ellas, continuaron hacia Maicao, Colombia, por trocha y monte. En este camino, se encontraron con oficiales que les quitaron los 30 dólares que llevaban y la comida cruda que tenían reservada para alimentar a las niñas en lo que quedaba del trayecto. Elena describe este último viaje como altamente peligroso, pues las paraban constantemente para pedirles comida, dinero o ropa, y se sentían vulnerables a sufrir algún tipo de delito:

Es un riesgo viajar por esas zonas así. Yo digo que debería haber una seguridad de toda esa trocha, y eso ya deberían eliminarlo, porque le pueden meter el puñal a una persona, lo matan, o le pueden hacer miles de daños a las mujeres, violándolas y quitándoles a los pelaos [niños y niñas] ... O sea, yo me vi súper asustada en ese momento.

El relato de Elena demuestra los peligros de la “liminalidad” del trayecto migratorio. Las personas migrantes entran a un espacio en el que todo puede pasar; quienes transitan quedan “a su suerte” y dependen de sus propios mecanismos de autogestión para sostenerse y protegerse de las amenazas. Además, este testimonio también revela cómo la reproducción y el sostenimiento de la vida se ponen en jaque en este tránsito por la trocha; lo primero que les quitaron fue el alimento para las niñas, lo que profundizó su precariedad, en una situación que de por sí es extrema.

Cuando cruzaron la frontera y llegaron a Maicao, estaban agotadas, hambrientas y tenían mucha angustia sobre lo que les esperaba en el nuevo país. Allí conocieron a un señor que, en palabras de Elena, les “tendió la mano”, les dio comida y algo de dinero para que pudieran continuar el trayecto hacia

Barranquilla, donde una amiga de Victoria las iba a recibir. Después del riesgo y la hostilidad que sintieron en la trocha, Elena recuerda que sintió alivio de sentirse bien recibidas y cuidadas por el señor, y de ver que “el colombiano no es como lo pintaban”, es decir, hostil hacia los migrantes venezolanos.

Elena, Victoria y las niñas estuvieron alrededor de cuatro días en el trayecto migratorio desde Venezuela hacia Colombia. Durante este tiempo, vivieron una situación límite en la que cada vez se precarizaba más su acceso a los recursos básicos para sostener la vida, al tiempo que sentían un peligro constante de ser violentadas y que les hicieran daño a las niñas. Elena lamenta que la migración tenga que ser así: “es terrible, porque uno sale de un desespero de Venezuela para venir acá, y hay una trocha en la que te van a decir ‘dame tus zapatos, dame más sencillo [dinero], dame tu vida, dame a tus hijos’”. En el mundo ideal, afirma, “la idea es que todos, si queremos migrar, lo hagamos con libertad”, no comprometiendo la vida en un trayecto en el que las mujeres quedan atrapadas en entramados de precariedad, violencia y peligro de muerte.

Cuidar en otro país: retos que enfrentan las mujeres en las comunidades de destino

Las entrevistas realizadas demuestran que la migración no suspende el cuidado; por el contrario, lo intensifica, desplaza y reorganiza. En la mayoría de los casos, las mujeres contaban con redes familiares y comunitarias en sus países de origen que permitían distribuir las labores domésticas y de cuidado. De manera colectiva, el apoyo de abuelas, madres, suegras, hermanas, vecinas y, en algunos casos, parejas generaba un balance que hacía posible combinar el trabajo remunerado con las labores de cuidado no remuneradas en la cotidianidad. Tras la migración a Colombia, estas redes se fragmentaron o desaparecieron, lo que ha generado cargas individuales mucho más pesadas, que en la mayoría de los casos recaen casi exclusivamente sobre las mujeres. Las entrevistadas migraron con la carga del cuidado; como un caracol, con la casa a cuestas.

Ese fue el caso de Yajaira, quien menciona que mientras en su país las tareas se repartían entre sus hermanas, en Colombia

debe asumir sola el cuidado de su hija, sin apoyo familiar ni de pareja:

Hacíamos de todo las tres... porque éramos tres hermanas. Hay una más pequeña y nosotras. Mi mamá cocinaba y nosotras limpiábamos, lavábamos y así... Yo no tengo aquí familia, no tengo a nadie, solo ahorita el papá y mi niña, pero no tengo a alguien así que yo diga que me va a cuidar a la niña para yo poder trabajar o algo más.

Irada también vive una situación similar. Relata que en Venezuela contaba con el apoyo de su suegra, su abuelo y su hermana para el cuidado de sus hijas, lo que le permitía estudiar y trabajar. En Colombia, en cambio, asume prácticamente sola las responsabilidades diarias: “yo las llevo al colegio, las busco. Soy la que las lleva a cita médica, soy la que las lleva a todos lados”. La ausencia de esa red no solo incrementa la carga material, sino que intensifica la sensación de aislamiento y la dificultad para proyectarse profesionalmente o realizar actividades de autocuidado.

Esta experiencia, que comparten otras de las entrevistadas, puede analizarse como una forma de “orfandad en el cuidado”, entendida en este contexto como la pérdida de los vínculos cotidianos que sostenían la vida en el país de origen. La migración, sobre todo en condiciones precarizadas, tiende a individualizar el cuidado y coloca a las mujeres como principales —y a veces únicas— responsables de su sostenimiento. Esta situación debilita las formas colectivas de cuidado que antes permitían compartir responsabilidades y refuerza el agotamiento, la frustración y la pérdida de autonomía —no solo económica— de las mujeres. Estos factores inciden también en proceso de integración socioeconómica en sus lugares de destino (DNP, 2025).

Así, la migración no implica únicamente un cambio territorial, sino una reconfiguración profunda de los entramados de cuidado. Con ella, las mujeres enfrentan múltiples pérdidas: su red familiar, los apoyos comunitarios y la estabilidad económica (Moreno & Vega-Salazar, 2025). Esta situación genera una sobrecarga individual, con efectos sobre el bienestar emocional, y también cambia la manera en que se experimenta y ejerce el

cuidado en el país de acogida. En las entrevistas, la migración aparece asociada a sentimientos persistentes de soledad, ansiedad y agotamiento. Ameh, por ejemplo, describe la experiencia de estar “presentes [para su hija] físicamente, pero no mentalmente” debido a la presión económica, los trámites migratorios y la preocupación constante por la estabilidad del hogar. Esta dimensión emocional del cuidado muestra que la sobrecarga no es únicamente una acumulación de tareas, sino una tensión permanente entre responsabilidad, precariedad y afecto.

En este contexto, también identificamos que la migración no rompe necesariamente las relaciones de cuidado con quienes se quedaron en el país de origen. Para muchas mujeres, el cuidado continúa ejerciéndose a distancia mediante el envío de dinero, el acompañamiento emocional, la toma de decisiones compartidas y la preocupación constante por el bienestar de los familiares que quedaron atrás. A Doménica, por ejemplo, la acompaña de manera constante la preocupación por el bienestar de su hijo, que se quedó en Venezuela. Necesita enviarle recursos para su sostenimiento, pero el dinero que consigue en Bogotá vendiendo bolsas en la calle apenas le alcanza para pagar diariamente por una habitación:

Imagínese usted la desesperación. Todos los días yo tenía que pagar la habitación, entonces para poder yo mandar algo [a mi hijo] me atrasaba dos, tres días y me botaban de la habitación, me botaban y yo me iba pa otra habitación pa poder mandar al niño.

Este cuidado transnacional se vive de manera ambivalente. Por un lado, les permite a las mujeres seguir presentes en la vida de quienes tuvieron que dejar atrás; pero, por otro, genera angustia, culpa y dolor ante la imposibilidad de acompañar físicamente a sus seres queridos en momentos difíciles. Esta tensión evidencia una de las dimensiones más dolorosas de las tramas transnacionales del cuidado: la imposibilidad de acompañar la enfermedad o la muerte de quienes permanecen en el país de origen. A pesar de ello, en la mayoría de los casos, el cuidado transnacional se sostiene gracias al apoyo de redes familiares que, desde el país de origen, continúan colaborando con el cuidado de quienes no migraron. Este intercambio demuestra que

el cuidado no fluye en una sola dirección, sino que se organiza como un entramado de apoyos recíprocos entre distintas personas. Así lo evidencian los relatos de Eliana, Ángeles, Rosaura y Gabriela, quienes describen impacto emocional que han tenido en ellas la distancia, la tristeza por la separación familiar y el sufrimiento de no poder estar presentes en situaciones de enfermedad, crisis familiares o duelos.

En el caso de Eliana, durante la entrevista mencionó que a veces se siente sola y le hace falta el calor familiar que tenía en Venezuela. La distancia de su familia ha sido muy difícil emocionalmente: “yo me siento sola... no tengo a nadie en mi comunidad, ni familia, ni sobrinos, ni primos, solo es mi esposo y yo... es muy triste, muy triste, porque pues nosotros siempre hemos sido una familia unida”.

Gabriela narra con profunda tristeza el dolor que le causó el fallecimiento de su sobrino en Venezuela, a quien quería como un hijo, justo el día en que llegó a Colombia:

Yo no tuve hijos varones, ella [su cuñada] tuvo un niño, era mi consentido. Él murió el día que yo llegué a Colombia ... Me despertaron para decirme que mi niño se había muerto. Tenía doce años. Yo no pude estar con él ... Y se me murió mi hijo, se me fue sin que yo lo pudiera abrazar, sin que yo lo pudiera acariciar, nada... Era mi niño.

El cuidado transnacional es una práctica compleja que articula afectos, responsabilidades y desigualdades. Aunque supone sostener redes a distancia, también está profundamente condicionado por la precariedad laboral. Enviar dinero o responder a emergencias depende de la posibilidad de generar ingresos, por lo cual muchas personas migrantes se ven obligadas a trabajar en la informalidad en el país de destino y, en consecuencia, no cuentan con salarios estables (Gómez Cardona *et al.*, 2024).

Cuidado y precarización laboral de las mujeres migrantes

Para muchas mujeres migrantes, las habilidades y experiencias acumuladas en el ámbito doméstico y comunitario se

transforman en una de sus pocas fuentes de ingresos en el país de acogida. Sin embargo, el trabajo de cuidado remunerado que realizan está atravesado por la informalidad, la inestabilidad y las barreras persistentes para el acceso a derechos laborales (DNP, 2025; Gómez Cardona *et al.*, 2024). En este sentido, la autonomía económica de las mujeres migrantes no puede analizarse sin considerar las condiciones en que realizan el trabajo de cuidado como estrategia de sustento económico (Moreno & Vega-Salazar, 2025).

En Colombia, el trabajo doméstico y de cuidado ha estado históricamente feminizado (Cepal, 2025), precarizado y desvalorizado económica y socialmente (Gómez Cardona *et al.*, 2024). En ese contexto, las mujeres migrantes llegan a un mercado laboral que se caracteriza por el desempleo y la informalidad, donde el cuidado aparece como una “oportunidad” ante las dificultades para acceder a empleos formales. Adicionalmente, quienes migran enfrentan diversas barreras legales, sociales y culturales para acceder al mercado laboral, como la falta de un estatus migratorio regular, las limitaciones para convalidar sus títulos profesionales, la xenofobia y la falta de información (tanto propia como de los empleadores), entre otras (Ramírez Bolívar *et al.*, 2022). Por tanto, el trabajo de cuidado remunerado no siempre responde a una elección libre, sino a una combinación de factores estructurales que limitan sus alternativas laborales (Moreno & Vega-Salazar, 2025).

Algunas de las mujeres entrevistadas se insertaron directamente en el sector local de servicios de cuidados. Roxana, por ejemplo, trabajó como niñera en su vecindario mientras estaba embarazada, con el objetivo de poder proveer para su hijo. Eliana, docente de profesión, reconstruyó su identidad profesional ofreciendo “refuerzo de tareas” en su casa a niños y niñas de otras familias, cobrando por hora. Aunque es una actividad informal, ella misma gestiona su tiempo y sus clientes. Para Naomi, su principal fuente de ingresos es el cuidado en su propia casa: “bueno, si hablamos de niños, míos míos solamente son dos. Pero cuido niños en mi casa. Cuido siete niños de amigas de grupos comunitarios y de seminarios del ICBF”.

En estos casos, las habilidades de Roxana, Eliana y Naomi para educar y cuidar permiten que las madres de estos niños

también se inserten en el mercado laboral. Sin embargo, este trabajo de cuidados directo o indirecto consume el tiempo que las mujeres migrantes pueden dedicar a sus propios hijos e hijas, reproduciendo una trama de cuidados que sostiene la economía en el país de acogida.

Informes sobre la inserción laboral de personas migrantes en Colombia evidencian que las mujeres se concentran en sectores caracterizados por altos niveles de informalidad, salarios bajos y relaciones laborales marcadas por la desigualdad y abusos (Gómez Cardona *et al.*, 2024). Estas dinámicas se observan en los relatos recogidos. Por ejemplo, Yajaira dice que trabaja “en lo que la llamen”, aceptando turnos ocasionales en restaurantes o panaderías sin estabilidad alguna. Tibisay menciona que al llegar a Colombia tuvo que aceptar trabajos de limpieza en hoteles y fábricas por días para poder mantener a su familia. Belkys inició vendiendo tinto en construcciones, ante la imposibilidad de acceder a un empleo formal por falta de un estatus migratorio regular. Así, este tipo de actividades informales se convierten en la alternativa de subsistencia para muchas mujeres migrantes cuando las barreras legales y administrativas les impiden acceder a empleos formales. A esta situación se suman las propias responsabilidades de cuidado y la falta de redes de apoyo, pues las mujeres buscan trabajos que les permitan compatibilizar el cuidado de sus hijos e hijas con la generación de ingresos, lo que las lleva a aceptar empleos con horarios flexibles o por días.

Yajaira relata que ha tenido que tomar trabajos ocasionales, en restaurantes o panaderías, por ejemplo, para generar ingresos y cuidar de su hija. A veces hace turnos para poder tener su propio dinero, ya que el dinero que gana su pareja no es suficiente. Esta situación está directamente relacionada con su estatus migratorio, pues aunque ha intentado obtener el PPT, no lo ha logrado, y esta falta de documentación limita su acceso a empleos formales. Su testimonio demuestra cómo la irregularidad migratoria profundiza la vulnerabilidad y la dependencia económica de las mujeres migrantes.

Carmen mencionó que cuando buscaba empleo como secretaria, se enfrentaba a la imposibilidad de cumplir con los horarios porque debía priorizar el cuidado de su hijo. Ella les

decía a sus empleadores: “mira, yo tengo que llevar a mi hijo a las terapias tal día ... ya no puedo cumplir tampoco el horario”. Además, siente mucha culpa al pensar en las veces que ha tenido que dejar a su hija en el jardín hasta las 7:00 p. m. para poder ir a trabajar.

Belkys explica que no ha podido buscar empleo fuera de casa porque su hija de un año y medio no es aceptada en el jardín infantil hasta que cumpla la edad mínima (dos años). Por esta razón, su única opción es trabajar como manicurista en su propia casa cuando la niña duerme. Xiomara, menciona que para poder trabajar, actualmente trabaja en limpieza, tuvo que conseguir un cupo en un hogar comunitario donde cuidaran a su hijo durante el día. Sin embargo, busca mantenerse presente en la educación de su hijo participando activamente en su escuela.

Esta tensión constante entre trabajar y cuidar genera sentimientos de culpa, agotamiento y frustración, pero también una fuerte conciencia sobre la importancia de contar con ingresos propios¹⁴. Algunas mujeres recurren al autoempleo o actividades económicas informales como una forma de conciliar el tiempo de cuidado con la generación de ingresos. Aunque con frecuencia estas actividades se denominan “emprendimientos”, en muchos casos se trata más bien de estrategias de supervivencia desarrolladas ante la falta de empleo formal y la precariedad económica. Estas iniciativas se caracterizan por generar ingresos inmediatos que permiten cubrir necesidades básicas como alimentación y vivienda. Más que surgir como oportunidades de negocio, corresponden a lo que algunos autores denominan “emprendimientos de subsistencia”; es decir, actividades económicas motivadas por la necesidad, que se desarrollan en condiciones de informalidad (Chaves Manzano *et al.*, 2024).

Por ejemplo, Danna decidió montar un taller en su casa donde trabaja de forma independiente, lo que le permite

14 Estos hallazgos son similares a los de Gioconda Herrera (2008) en su investigación sobre migrantes ecuatorianas en Madrid (España). Allí relata las maniobras de las mujeres migrantes ecuatorianas para enviar remesas a sus familias y mantener los vínculos de cuidado a distancia, en medio de trabajos precarios y de emociones de culpa y frustración por no poder estar presentes. Ver: Herrera, 2008.

organizar sus tiempos para recoger a los niños del colegio, aunque anteriormente tuvo que pagar a terceros para que los cuidaran mientras trabajaba. Además, su emprendimiento le permitió emplear a su hermana y a su tía. Por su parte, Iradia se asoció con su hermana para abrir una peluquería, al valorar la posibilidad de no tener jefe y llevar a sus hijas al lugar de trabajo. Belkys, como ya se mencionó, al ser manicurista independiente, organiza su jornada durante los horarios en que su hija duerme. Incluso Zula, quien actualmente no cuenta con un negocio propio, manifiesta el deseo de emprender, como una alternativa frente a la dificultad para encontrar empleo formal debido a las responsabilidades del hogar y el cuidado de sus hijos. Por eso ve el emprendimiento como la única opción viable para tener flexibilidad.

Más allá de la precariedad, las mujeres coinciden en la importancia simbólica y material de contar con ingresos propios. Gabriela señala que para ella fue muy difícil pasar de generar sus propios ingresos a depender económicamente de su esposo; al haber sido siempre una mujer independiente, esta situación afectó su identidad y autonomía. Carmen dice que volver a trabajar como secretaria, tras haber sido exclusivamente ama de casa por un tiempo, representó para ella una búsqueda de autonomía económica y un espacio de emancipación personal, pues no tener sus propios ingresos fue lo que más le dolió de la migración y afectó la forma en que participaba en las decisiones de su casa. Por ejemplo, compartió una discusión que tuvo con su esposo sobre el colegio donde iba a estudiar uno de sus hijos:

Esa fue otra pelea dentro de la casa, cuando tú eres ama de casa no tienes voz porque no tienes dinero. Si no tienes dinero, por más que la otra persona te ame y por más que te diga yo te respeto, no, mentira. No tienes dinero, no eres nadie. Nadie. Así de sencillo. O sea, tú puedes estar a la par de tu pareja, pero si a ti te botan de tu trabajo, al cabo de seis meses tú vas a empezar a sentir que no puedes decidir en tu casa porque ya no eres proveedor (énfasis añadido).

La autonomía económica no se reduce al ingreso monetario, sino que también implica capacidad de decisión, reconocimiento

y dignidad (Moreno & Vega-Salazar, 2025). Las decisiones de estas mujeres reflejan agencia y capacidad de reorganización, pero también evidencian que la flexibilidad se logra a costa de mayor inestabilidad. En resumen, la falta de servicios institucionales y redes de apoyo que permitan la redistribución de los cuidados es uno de los principales factores que les impide a las mujeres integrarse plenamente al mercado laboral formal.

Otro aspecto importante es que varias de las mujeres entrevistadas manifestaron contar con formación profesional o experiencia laboral calificada que no han podido ejercer en Colombia, debido a barreras como la convalidación de títulos, la situación migratoria irregular o la discriminación en el mercado laboral. Como resultado, muchas terminan ocupándose en trabajos menos calificados o en actividades informales, lo que representa no solo una pérdida de autonomía económica para ellas, sino también una pérdida de capacidades y conocimientos que podrían contribuir al desarrollo del país de destino (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [Cepal], 2023; Organización Internacional del Trabajo [OIT], 2022).

Estas trayectorias están atravesadas por la discriminación y la xenofobia. Yajaira señala que lo más difícil de su vida en Colombia ha sido “ser rechazada por ser venezolana” al buscar empleo. Carmen, a pesar de ser abogada de profesión, relata que en su trabajo como secretaria le asignaban tareas de cuidado y servicios (como hacer café o atender a otros) que no se las pedirían a un hombre en su mismo puesto, lo que ella identifica como una forma de discriminación por ser mujer y migrante. Gabriela, por su parte, recuerda que en algunos de los trabajos de limpieza no siempre fue valorada ni tratada con respeto por los empleadores, sintiéndose menos en comparación con el trato que recibía en su país. Estas experiencias dialogan con hallazgos que muestran cómo la estigmatización y la discriminación impactan de manera diferenciada a mujeres migrantes en el mercado laboral (Castiblanco-Moreno & Pineda, 2024).

La vulneración de derechos laborales también aparece de forma reiterada en los testimonios de las entrevistadas. Por ejemplo, Xiomara, quien es profesora de formación, no ha podido ejercer su carrera en Colombia debido a obstáculos burocráticos

y trámites legales. A la fecha de la entrevista, trabajaba como aseadora en un hospital de la localidad de Kennedy y había trabajado en el sector de restaurantes. Ella denuncia que no se respetan los derechos laborales, hay incumplimientos en los pagos y las mujeres deben cumplir jornadas extensas de múltiples turnos para cubrir sus necesidades básicas, lo que obliga a muchas madres a dejar a sus hijos e hijas solos por largos periodos.

Los contextos de informalidad laboral suelen traducirse en ingresos bajos e inestables, ausencia de contratos formales, falta de afiliación a la seguridad social y trabajo en horarios extendidos o los fines de semana. El testimonio de Elena es uno de los más preocupantes respecto a las condiciones que enfrentan las mujeres para generar ingresos. Ella trabaja en un hotel realizando labores de mantenimiento y limpieza bajo condiciones abusivas, ya que no cuenta con un contrato formal y no recibe un pago directo; en su lugar, se le va descontando diariamente el valor de su trabajo al costo de su alojamiento. Así lo describe Elena:

Es que abusan del venezolano que llegó nuevo: ¡vamos a cobrarle 50 000 pesos! O sea que nosotros nos jodemos haciendo la plata en la calle para venir la noche otra vez y que el otro la disfrute. ¿Por qué no le cobran 10 000 a una persona por cada pieza, digo yo, pa que a uno le quede? Y no nada más al venezolano, hay muchos migrantes aquí de Chile, Perú, Ecuador, de todos lados, porque no somos nosotros nada más, porque abusan hasta de algunos colombianos. Muchos no lo hablan por miedo, pero yo sí lo digo sin miedo ... Eso es lo que siento desde que llegué, el paga diario, eso es lo que arruina a uno. ¿Y cuántas personas no se han decaído con droga y prostitución por lo mismo? Porque se sienten “del cuello”, porque no les da ni para comprarse un champú, un desodorante, caen en la calle y los que tienen son los que quitan la plata, que son los del paga diario.

Este tipo de arreglos, basados en pagos indirectos o en especie, generan relaciones de dependencia con los empleadores y limitan la capacidad de las trabajadoras para exigir derechos laborales.

En la literatura, dinámicas como esta han sido asociadas a formas de explotación laboral extrema e incluso a condiciones análogas a la esclavitud moderna o a servidumbre por deuda, ya que la persona trabajadora se ve obligada a saldar una deuda mediante su propio trabajo en condiciones incompatibles con la dignidad humana (Plant, 2008). En su relato, Elena también reclama la falta de una “ley para los trabajos” que regule y proteja a las personas migrantes, como afirma que existe en Venezuela.

Como lo demuestran los testimonios recogidos, cuidar en otro país no significa reducir las cargas que se tenían antes de migrar, sino que estas se reconfiguran al llegar a un nuevo territorio, en medio de rupturas de redes, disputas institucionales, y pérdidas económicas, materiales y simbólicas (Moreno & Vega-Salazar, 2025). Y con todo esto, las mujeres migrantes continúan sosteniendo la vida en medio de situaciones adversas, reconstruyéndose a sí mismas y a sus familias, al tiempo que producen nuevas dinámicas sociales que transforman las tramas del cuidado en Colombia.

Si bien el trabajo de cuidado remunerado posibilita la generación de ingresos en contextos de exclusión laboral, reproduce desigualdades por no contar con garantías laborales. Muchas mujeres migrantes acceden al mercado laboral a través de un sector históricamente precarizado, donde la informalidad limita el ejercicio pleno de derechos laborales y el acceso a seguridad social. Reconocer esta ambivalencia es clave para comprender por qué el cuidado no puede seguir siendo tratado como un asunto privado o individual. Las condiciones en que las mujeres migrantes realizan trabajos de cuidado remunerado revelan la necesidad de contar con políticas de empleo, migración y regularización, así como de protección social con enfoque de género y cuidado, que garanticen derechos laborales efectivos y redistribuyan de manera más justa y equitativa las responsabilidades del cuidado.

3
Impactos psicosociales
de la migración y el trabajo
de cuidado en la vida de
las mujeres

Este capítulo describe y analiza los diferentes impactos psicosociales de la migración y el trabajo de cuidado en la vida de las mujeres migrantes. Si bien partimos de testimonios que relatan experiencias personales y familiares, ellas están enmarcadas en barreras estructurales que enfrentan las mujeres en razón de su género y condición de migrantes. Así, el capítulo ofrece un análisis estructural de los impactos que tiene esta experiencia en el proyecto de vida, la salud y el bienestar de las mujeres.

El laberinto del cuidado no remunerado: impactos en el proyecto de vida

Cada día, todas las personas cuentan con la misma cantidad de tiempo. Sin embargo, el uso que se hace de él varía dependiendo de factores como el género, el estatus socioeconómico, la existencia o no de redes de apoyo y la ubicación geográfica. El uso del tiempo tiene una relación directa con el estado físico y emocional de las personas, así como con la situación económica propia y de sus familias. Por tanto, sirve para entender mejor la pobreza y el bienestar de la población (Instituto Nacionales de las Mujeres de México [Inmujeres] y ONU Mujeres, 2015).

Este análisis ha llevado al desarrollo del concepto “pobreza de tiempo”. Aunque aún se encuentra en construcción, según una definición inicial, hace referencia al “hecho de que algunos individuos no tienen tiempo suficiente para descansar y para recrearse, una vez que han dedicado cierto tiempo al trabajo, ya sea remunerado o no remunerado” (Blackden & Wodon, 2006). Sin embargo, esta definición ha sido cuestionada pues no se

trata solo de tener tiempo para descansar y recrearse, sino de la duración y las condiciones con las que se cuenta para usar el tiempo libre. Así, la pobreza de tiempo sería mejor definida como “la situación en la que una persona enfrenta una carga considerable de tareas o demandas que reduce su capacidad para tomar decisiones sobre cómo asignar su tiempo” (Kes & Swaminathan, 2006).

El análisis del uso del tiempo ha contribuido a visibilizar el valor y la importancia del trabajo de cuidados no remunerado, que sigue recayendo de manera desproporcionada en las mujeres y puede aumentar dependiendo del estatus socioeconómico. De hecho, una herramienta que ha sido clave para evidenciar la distribución inequitativa de las cargas de cuidado diarias son las encuestas de uso del tiempo. Además de calcular las horas que se invierten al trabajo de cuidados, remunerado y no remunerado, estas encuestas permiten identificar y cuantificar su aporte a las economías nacionales (Ramírez Bolívar *et al.*, 2025).

En Colombia, se calcula que el trabajo de cuidados no remunerado representa cerca del 20 % del producto interno bruto (PIB) (DANE, 2022). Como lo muestran las cifras, “si este trabajo se pagara, sería el sector más importante de la economía, por encima del sector del comercio (18% del PIB), el sector de la administración pública (15%) y el de la industria manufacturera (12%)” (DANE & ONU Mujeres, 2020, p. 3). Este aporte lo realizan principalmente mujeres. Las tres ediciones de la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) han documentado que cerca del 90 % de las mujeres dedican tiempo al trabajo de cuidado no remunerado, frente al 65,5 % de los hombres.

Aunque el trabajo de cuidados es vital para el sostenimiento de la vida y de las sociedades, su distribución desigual tiene graves impactos en las mujeres y, como lo demuestran los testimonios de quienes participaron en esta investigación, pueden convertirse en un laberinto sin salida. La más reciente ENUT, que incluyó a la población migrante dentro de las personas encuestadas, concluyó que las mujeres migrantes dedican nueve horas diarias al trabajo de cuidado no remunerado; dos horas más que sus pares colombianas y seis más que los hombres migrantes. Aunque el tiempo dedicado por los hombres migrantes a estas actividades es ligeramente superior al de sus pares colombianos,

en promedio ambos grupos de hombres dedican solamente tres horas al día a estas actividades (DANE, 2025).

Las experiencias de las participantes en la investigación permiten entender más de cerca lo que implican estos datos para sus vidas. En sus testimonios, que describen su experiencia de cuidado en Colombia, las mujeres relatan que se enfrentan a largas jornadas donde no queda espacio para actividades como el descanso, la recreación o, incluso, el trabajo remunerado. La pobreza de tiempo que experimentan ellas —y en muchos casos también sus parejas— tiene impactos negativos en sus proyectos de vida y sus relaciones familiares, lo que en últimas hace que su proceso de integración socioeconómica sea más retador.

Por ejemplo, Iradia compartió algunas de las limitaciones que experimenta al tener que dedicarse tiempo completo al cuidado de sus hijas y de la casa:

Me siento un poco cansada...quiero hacer otras cosas, quiero estudiar... quiero hacer algo para mí y no puedo porque no puedo dejar a las niñas solas, a todos lados me las tengo que llevar. No es que diga que me estorben, jamás, pero siempre es tiempo que a uno le absorbe estar pendiente de ellas. No puedo hacer esto, no puedo hacer aquello. Es difícil.

... Acá en Bogotá quería buscar una sede del Sena, pero no, no he ido a una. Me asesoro virtualmente, pero físicamente no he ido porque *no hay tiempo. No hay tiempo. No, no hay tiempo* (énfasis añadido).

Por su parte, Naomi comenta que, si bien conoce actividades de bienestar que se realizan en su localidad, participar es muy difícil para ella por la falta de tiempo:

Acá hacen muchas actividades como yoga ... pero uno dice aja ¿y lo compromisos? ¿Dónde queda el compromiso de uno? Si uno tiene hoy 10.000 compromisos, ¿los deja? ... A las 11:00 tengo que buscar a los niños ... *¿En qué tiempo lo hago?* (énfasis añadido).

La falta de redes de apoyo refuerza el desequilibrio en la división del trabajo de cuidados, pues ante la necesidad de encontrar prontamente una fuente de ingresos, la decisión

familiar suele ser —en la mayoría de los casos— que las mujeres asuman el cuidado y los hombres salgan a buscar ingresos. Las entrevistadas señalan que la migración y el cuidado han afectado sus relaciones familiares, pues por las largas jornadas de trabajo que tienen sus parejas no comparten tiempo ni reparten las tareas de cuidado.

Danna compartió en su entrevista los retos que ha implicado para ella, sus hijos y su relación de pareja la decisión de que su esposo trabajara fuera de casa todo el día, mientras ella se encargaba del cuidado y buscaba ingresos en trabajos que le permitieran tener la flexibilidad necesaria para estar con sus hijos:

Este año me costó muchísimo el cuidado de los niños. Me costó porque pues mi esposo estaba trabajando para el aeropuerto, él no me ayudaba en nada porque era difícil, porque él llegaba [muy tarde], o prácticamente a veces ni llegaba porque le tocaba estar en el aeropuerto a las 06:00 a. m., [y para llegar desde] acá de Ciudad Bolívar hay que salir a las 02:00 a. m., entonces él prefería quedarse a dormir en la oficina y pues ya darle de largo, casi no nos veíamos. Entonces me tocaba a mí al 100% tareas, comida, trabajo, todo.

... Llegó un punto en donde me di cuenta de que no compartíamos con los hijos, no teníamos calidad de vida con ellos de ningún tipo, entonces hablé con mi esposo. O sea, ya prácticamente nosotros tampoco no nos veíamos en el matrimonio porque uno salía, el otro entraba, [solo hablábamos por teléfono].

... Le dije “nos estamos agotando, estamos trabajando mucho, ¿para qué?” O sea, nosotros estamos aspirando a una situación económica mejor, estar más estables, pero esto no, o sea, a *qué precio*, o sea, nos vamos a terminar separando (énfasis añadido).

Asimismo, Eliana comenta que la migración a Colombia ha cambiado las dinámicas del cuidado en su familia. Para ella, las cosas aquí son muy diferentes con su pareja:

[A él] le toca trabajar hasta diez horas y no es igual, pues él quisiera pasar más tiempo con nosotros, pero aquí los trabajos son muy

complicados, *el tiempo es muy complicado*, y bueno, los sábados y los domingos pasa muy poquito tiempo (énfasis añadido).

Iradia comenta que su esposo trabaja doce horas diarias y solo tiene un día libre a la semana, así que ella es quien se encarga de todo:

Soy la que las lleva a todo, a todo. Porque mi esposo, de verdad, es por el trabajo [que no puede]. Cuando él tiene su día libre, él también les dedica atención. Y sí, él también está muy presente como papá, a pesar de que el cansancio siempre está presente.

Como lo han evidenciado otros estudios y mencionamos en el capítulo anterior, la falta de tiempo limita las posibilidades de muchas mujeres migrantes para entrar al mercado laboral, lo que a su vez genera falta de autonomía y dependencia económica. Incluso, el cuidado y la falta de redes de apoyo “dificultan que puedan participar de manera continua en los programas de empleabilidad —que implican actividades de formación y certificación de competencias— y, si logran acceder a un empleo, que puedan permanecer en él” (Ramírez Bolívar *et al.*, 2022; ver también Moreno & Vega-Salazar, 2025). Iradia, por ejemplo, mencionó que le gustaría ser más independiente económicamente y poder aportar más, pero resulta difícil encontrar trabajos que le permitan llevar a las niñas.

En las entrevistas identificamos que existe una relación entre el tiempo que las mujeres llevan en el lugar de destino y su posibilidad de generar ingresos. Aquellas que han llegado recientemente a la ciudad están dedicadas de manera exclusiva al cuidado, mientras que quienes llevan más tiempo han podido vincularse a un empleo, al menos de tiempo parcial, o trabajar de manera informal. Poder ocuparse en otras actividades además del cuidado se debe, en muchos casos, a que sus hijas e hijos ya han podido ingresar al sistema educativo. Esto les libera tiempo para buscar información sobre servicios a los que pueden acceder, estudiar y trabajar, sobre todo de manera informal. Las mujeres que logran acceder a ingresos usan parte de ellos para contratar a otras mujeres que se encarguen del cuidado de sus hijos y, de esta manera, seguir liberando tiempo para trabajar.

Impactos en la salud y el bienestar

Duelo migratorio extremo

Esta categoría de impacto psicosocial se refiere a un estrés crónico y múltiple que supera la capacidad de adaptación de la persona migrante. Esta reacción es una respuesta humana a situaciones extremas y a la lucha por la supervivencia fuera del contexto habitual. El duelo migratorio es un proceso de reorganización de la personalidad ante pérdidas significativas. En ocasiones, resulta imposible o extremadamente difícil elaborarlo debido a que las condiciones en las que se produce superan las capacidades regulares de adaptación de las personas. Joseba Achotegui (2008) lo denomina “síndrome de Ulises” o “síndrome del migrante con estrés crónico y múltiple”. Este síndrome se deriva de al menos siete duelos principales: familia, lengua, cultura, tierra, estatus social, grupo de pertenencia y riesgos para la integridad física. Estos se presentan bajo estresores de alta intensidad —soledad, miedo, indefensión, lucha por la supervivencia y ausencia de una red de apoyo— y generan una sintomatología psicosomática variada, incluyendo: tristeza, ansiedad, cefaleas, fatiga o confusión, entre otros síntomas que ponen a la persona cerca del límite de la psicopatología (Achotegui, 2008, pp. 17, 20).

Analizamos los testimonios de las mujeres entrevistadas con base en esta categorización, indagando por la presencia e intensidad de factores estresores y sintomatología psicosomática, con el fin de identificar si el trabajo de cuidados, realizado en condiciones de precariedad y soledad forzadas, aumenta el riesgo de las mujeres de padecer el “síndrome de la migrante con estrés crónico y múltiple”. También, exploramos la exposición previa o durante el proceso migratorio a situaciones de violencia basada en género —en sus diversas modalidades: sexual, psicológica, acoso, explotación, etc.— ya que puede estar presente en la vida cotidiana de las mujeres y actuar como uno de los estresores más agudos, por representar riesgos para su integridad.

De los duelos descritos por Achotegui, el duelo por la familia y los seres queridos es el más recurrente en los testimonios.

Por ejemplo, Maite compartió que en una ocasión cuando le preguntaron por su familia ella se descompuso y lloró: “estaba desbordada, sentía angustia, cansancio, rabia e ira”. El duelo por riesgos a la integridad física se observa en el testimonio de Rosaura, quien dijo: “no puedo trabajar por los niños... Ahorita con la broma que hace la gente de que están secuestrando niños me da miedo trabajar y dejarlo ahí solo”.

Mónica, por su parte, relata el impacto emocional de recordar todos los trámites migratorios y obstáculos institucionales que enfrentaron con su esposo, Ameh, para lograr su regularización:

Psicológicamente, la discrecionalidad [de los funcionarios] mata. Te acaba. Porque tú comienzas a pensar muchas cosas y yo estaba recién parida y nosotros teníamos una familia y el primer derecho es creerle a las personas, nosotros no lo tuvimos ... Lo que nos hicieron a nosotros en el proceso a mí me marcó muchísimo. Hoy en día dicto una materia que se llama “Atención psicosocial a migración” y hay momentos en que yo siento que me voy a poner a llorar dando la clase.

En los relatos de las mujeres se observa una acumulación simultánea de estresores: inseguridad laboral, irregularidad migratoria, presión económica constante, carencia de alimentos, separación familiar, insuficientes redes de apoyo, barreras para parir o maternar en condiciones dignas y seguras, miedo por la integridad de los hijos e hijas, movilidad local recurrente (entre ciudades o países) y dificultad para ejercer sus profesiones. No se trata de eventos puntuales, sino de situaciones prolongadas en el tiempo con pocas o ninguna posibilidad de descarga o recuperación, que se traducen en llanto, ansiedad o miedo persistentes, agotamiento, afectación del sueño, hipervigilancia constante y toma de decisiones bajo angustia extrema. Todas estas reacciones no se presentan como estados internos aislados ni como rasgos de personalidad; en realidad están directamente ligadas a las situaciones estructurales del proceso migratorio ya descritas.

Los duelos múltiples se observan también en presencia de diversos estresores, que aparecen de manera compleja y crónica.

Estas situaciones son el eje central de los siguientes relatos. Carmen, quien vivió en dos ciudades venezolanas antes de llegar a Colombia, relata que en ninguna de ellas contaba con una red de apoyo familiar, excepto algunas amigas y vecinos que aún no habían migrado. Sobre los dos primeros años de crianza de su hijo señala:

Por la escasez me tocaba irme con el bebé a hacer las colas, caminar en una ciudad super calurosa, el sistema de transporte público horrible. Era duro, me sumí en una tristeza, que la arrastré hasta hace nada que tuve que ir a una psiquiatra aquí en el seguro. Le dije: “mira, yo no sé qué me pasa”. La doctora me hizo un cuestionario y me dijo: “estoy segura que tuviste depresión postparto, por todo este contexto del que me estás hablando”. El tema hormonal, el embarazo haciendo colas, buscando pañales que no te vendían si no tenías partida de nacimiento, y yo: “¡ajá, pero tengo la barriga!”. Después mudarme, él [su esposo] todo el día en su trabajo, yo con el bebé y toda la dinámica de la casa, limpiar, cocinar, amamantar... ¡Horrible!”.

Por lo anterior, para Carmen, la migración a Colombia fue como un descanso, asociado a la mejora laboral y económica de su esposo. No obstante, esa sensación coexistió con nuevos duelos relacionados con la autonomía personal, el proyecto laboral propio y una maternidad en aislamiento. La mejora económica no reduce necesariamente la carga del cuidado, que en el caso de Carmen se intensificó por las necesidades de apoyo específicas que requiere su hijo:

Entonces comenzó la lucha con los pediatras de la EPS aquí porque el niño no hablaba, hasta que una pediatra me dio una orden para neuropediatría, entonces el niño empezó el proceso de diagnosticarle dentro del espectro autista ... Luego nace la bebé y ya yo me estaba desesperando, había entrado ya en una etapa de una tristeza y una inconformidad incluso con mi vida, no podía trabajar como abogada, tampoco como secretaria, tengo que llevar a mi hijo a las terapias entonces no puedo cumplir horario.

El malestar emerge, entonces, como una respuesta comprensible a una trama de cuidados que exige disponibilidad total.

Sin embargo, también existe simultáneamente una sensación de culpa:

A la niña si la metí tempranísimo, como al año, al jardín, pero tenía unos horarios hasta la noche... A mí me daba dolor, entonces yo me sentía egoísta, me sentía mal porque el tema del cuidado lo tienes tan metido que te sientes culpable si dices: mira yo necesito buscar un trabajo. Entonces yo sentía culpa por querer buscar trabajo.

La carga mental, es decir, el esfuerzo cognitivo requerido para realizar una labor, aparece como otro factor estresor consecuencia de la desigual distribución de las labores de cuidado en razón del género:

La carga mental no es igual para el papá que para mí... Él trabaja desde casa, él recibe a los niños. Llegan a las 04:30, llega el autobús, la ruta. Pero él sigue trabajando, o sea, su trabajo no se para... Si son las siete de la noche, las ocho, y él tiene todavía una reunión y no han cenado, pues no han cenado. Y si se acostaron a dormir así, sin cepillarse, sin bañarse, pues ni modo... En mi trabajo, cuando a mí me ha tocado quedarme hasta tarde, a mí no me deja vivir eso y no rindo igual, pensando que se les van a picar los dientes, en que no se han bañado; y la niña sobre todo si no la he lavado, mañana empieza a rascarse allí la vulva. El papá no, por más que trato, que le diga "mira, léete este libro feminista", no es igual.

La dependencia económica puede emerger como un mecanismo cotidiano de silenciamiento. Si bien no requiere coerción explícita para operar, se naturaliza en prácticas, actitudes o expectativas que minan la voz y la autonomía. Esta situación puede dar cuenta de una pérdida profunda y sostenida de posición subjetiva, asociada no solo al desplazamiento territorial, sino a la ruptura del lugar social que otorga contar con ingresos propios. Así lo dijo Yajaira: "a veces lo humillan a uno diciendo: como yo soy el que pagó todo esto, yo soy el que hago esto. Usted no hace nada, porque para ellos el trabajo de la casa no es nada".

Por último, el testimonio de Mona, originaria de El Congo que llegó como refugiada a Colombia con su familia en los años noventa, añade una capa adicional al análisis del duelo migratorio. Esta historia permite entender el desarraigo no solo como pérdida territorial y afectiva, sino también como una reubicación forzada en jerarquías sociales donde el racismo emerge como un estresor estructural persistente:

Mi hermana y yo tenemos muy presente el tema del desarraigo ... No solamente pasamos de un continente distinto, hemos experimentado racismo en múltiples momentos y también los estereotipos de ser mujer negra. Pero siento también que todas las mujeres colombianas que hicieron parte de nuestras vidas nos prepararon para entender que no es algo personal, que ya son cosas estructurales, pues, y poderlo tramitar en el día a día”.

Con los testimonios de las participantes se observa que la migración no genera un duelo único ni progresivo, sino procesos simultáneos, acumulativos y contradictorios, que, por lo tanto, no se pueden elaborar en un solo momento. En el marco de las tramas transnacionales de cuidado, el duelo se intensifica cuando la reorganización del cuidado, la dependencia económica y la incertidumbre erosionan la agencia, el reconocimiento y la voz de las mujeres, lo que produce una sensación persistente de pérdida del lugar desde el cual una persona se reconoce y es reconocida (denominada desposesión subjetiva). El duelo está, entonces, anclado en desigualdades de género, migración y cuidado; no se trata de un problema individual desvinculado de sus causas culturales y estructurales.

Desvalorización del cuidado y estatus social

Esta categoría analiza la pérdida de estatus social que sufren las mujeres con alta formación cuando deben realizar trabajos de cuidado desvalorizados económicamente e indaga por el impacto de dedicarse a actividades que la sociedad considera de “bajo valor”, a pesar de ser esenciales para la vida (Achotegui, 2025, p. 52). Las variables que usamos para el análisis son: el nivel de estudios previos respecto la ocupación actual y el reconocimiento social del trabajo de cuidado.

En las entrevistas, identificamos varios relatos de mujeres migrantes con alta formación que al migrar a Colombia experimentaron una pérdida drástica del estatus social, por verse obligadas a realizar trabajos de cuidado y servicios desvalorizados. Este impacto se observa en el testimonio de Doménica, quien estudió geohistoria en Venezuela y era supervisora de una empresa. Ahora está en Colombia viviendo del día a día, vendiendo bolsas en la calle para poder sostener a su familia: “fui a una panadería a pedir un pancito y me lo negaron para mi hija y me puse a llorar. Es duro porque era la primera experiencia en mi vida que estaba pasando algo así”.

Es lo que le ocurrió también a Gabriela, quien era líder política y tenía una trayectoria académica en Venezuela: licenciada en administración y mercadología, técnica en contabilidad y magíster en educación universitaria. Fue líder estudiantil además de precandidata a la alcaldía. En Colombia, ha enfrentado dificultades para obtener trabajo. Un tiempo trabajó limpiando casas, durante el cual experimentó discriminación. En una de las casas, narra que el hijo del dueño le pidió que no tocara el joyero para que no se perdieran las cosas:

Me vigiló todo el tiempo que estuve limpiando el cuarto. La señora me ofreció almuerzo y cuando nos sentamos a almorzar me preguntó que qué hacía yo en mi país. Entonces cuando yo le dije lo que yo había estudiado, su respuesta fue: “¿Y para qué te viniste entonces si eres tan profesional?”. Y uno tenía que tragar duro ... Pero sí, entonces [fue] muy déspota.

La imposibilidad de contar con dinero propio no solo limita a Gabriela en su autonomía material, sino que genera una vivencia profunda de dependencia:

Después que murió mi papá, yo siempre trabajé, mi esposo trabajaba, a estas alturas ya vamos para 31 años juntos. Y yo nunca he sido de la que le pregunta cuánto tú ganas o pedirle plata para yo comprarme algo. Para mí fue una de las cosas más difíciles de la migración, el no tener mi plata, tengo que esperar si le quedó plata. Yo siempre tenía mi dinero, era mío, y al no tenerlo me hace sentir que no dependo de mí y eso me corta las alas demasiado.

Él se molesta: “¿Entonces para qué estoy yo, por qué no dices?”. Y es que no me nace, me cuesta horrores hacerlo.

A Maite, quien ejerció el periodismo en Venezuela tras graduarse de comunicación social y administración, su situación migratoria en Colombia la alejó de su profesión. La desvalorización social y estructural del trabajo de cuidados impacta su identidad, autopercepción y bienestar emocional, generando una tensión entre la experiencia personal y las expectativas sociales:

Siempre sentía como angustia, cansancio, rabia, ira. El tema de la profesión yo sí lo anulé ... Ya yo no soy periodista, qué voy a ser periodista yo aquí, no quiero, no sé, no tengo nada, ni siquiera una computadora. No me gustaba que me hablaran de que no estaba ejerciendo, me sentía no escuchada, aunque yo no hablaba, quizás no porque no sabía verbalizar, sino que me daba mucha rabia ... Tampoco había escuchado el tema de los cuidados, no se hablaba de eso hace ocho, seis años ... Cuando la gente me pregunta “¿A qué te dedicas Maite?” “soy ama de casa”. A veces lo digo y siento que hay una mirada, un poco de desdén, como que “¡Ay ella nada más es ama de casa! El marido la mantiene” Y bueno, yo quiero reivindicar eso.

Alice, periodista con dos maestrías que habla cuatro idiomas, emigró de Francia, donde tenía un departamento propio y trabajaba en la televisión nacional mediante contrato fijo. Está casada con un colombiano y, al tener varios diplomas, esperaba encontrar mejores oportunidades laborales en Colombia; sin embargo, su proceso para obtener visa fue complicado. Trabaja actualmente como mesera, una forma de trabajo de servicio que implica gestionar las experiencias y emociones de las personas a las que se atiende, así como sus necesidades y bienestar, lo que conlleva un esfuerzo emocional y relacional constante. Como mencionó:

Siento que claramente me equivoqué, no me esperaba que el salario mínimo en Colombia fuera tan bajo. Me podía dar igual, pero yo creo que hay una gran diferencia con el servicio en Francia, que está muy valorado y ganas muy bien cuando trabajas en un restaurante, más cuando haces horas extras. Es un trabajo, un buen

trabajo. Puedes vivir decentemente con eso y aquí claramente no. Es mucho trabajo y está muy mal visto también ... Aquí siento que el servicio es otra categoría social de gente y que hay un muro muy bien construido para que no lo desmontes.

Como se puede observar en los testimonios anteriores, las mujeres migrantes también enfrentan una fractura de su subjetividad, en la que el hecho de que su formación y experiencia no sean válidos o reconocidos en Colombia las sitúa en una posición de vulnerabilidad. En este contexto, el trabajo de cuidado —esencial para sostener la vida global— se convierte en una carga que llega a poner en cuestión la identidad previa y puede generar una percepción de “no ser nadie” o, también, la necesidad de ser invisible para sobrevivir o no ser expulsada, lo cual reduce sus oportunidades de integración social. A este fenómeno Hochschild (2014) lo denomina, “subjetividades fracturadas e identidades divididas”. Según este concepto, en uno o varios momentos, la persona se refiere a la mujer que sería si estuviera en su lugar de origen, un “yo hipotético”; esta identidad queda en pausa mientras ella realiza el trabajo emocional de cuidar a otras personas en el extranjero.

De los testimonios se puede inferir que la brecha entre la identidad personal previa y el trabajo de cuidado actual genera con frecuencia sentimientos de fracaso y baja autoestima en las mujeres migrantes. Como consecuencia, en algunos casos, como el de Maite, ellas deben hacer un gran esfuerzo para reivindicar su rol como cuidadoras: “también hay un acto político de decir ‘yo soy ama de casa y soy una persona que hace muchísimas cosas’, porque también hay un tema de valía que me confronta personalmente”.

Resiliencia transnacional, redes de apoyo y reconfiguración del yo

Este apartado analiza los mecanismos y recursos psicológicos, sociales y económicos que utilizan las mujeres para procesar los impactos de la migración y el trabajo de cuidado. La resiliencia transnacional se centra en comprender cómo las mujeres “doblan pero no rompen” sus vínculos, identidades y sentidos de sí

mismas frente a los duelos y estresores asociados a la experiencia migratoria (Achotegui Loizate, 2025, pp. 54, 56-58). Desde esta perspectiva, también exploramos la plusvalía emocional como una fuente de resignificación subjetiva sobre la experiencia vivida, sin que deje de ser una fuente de pérdida y desgaste.

La pregunta que orienta el análisis es: ¿qué aspectos, pensamientos o prácticas les permiten a las mujeres sentirse “ellas mismas” cuando el trabajo de cuidado no ofrece sentido ni reconocimiento? En este marco, indagamos cuáles de estas prácticas pueden comprenderse como conocimientos encarnados y prácticas colectivas de resistencia psicosocial, más que únicamente como apoyo pasivo o capital social, frente a las tramas que producen precarización, invisibilidad y daño en la vida de las personas migrantes (Esguerra Muelle, 2021).

Desde esta perspectiva, el cuidado se convierte en un anclaje subjetivo que impide la desintegración psíquica total. Sin embargo, este sostén tiene costos somáticos y emocionales profundamente elevados. Ante el imperativo de sostener a otros y a sí mismas, puede que, de tanto doblarse, el cuerpo y la subjetividad de las mujeres terminen por romperse.

¿Qué puede impedir que eso ocurra? La agencia colectiva que las mujeres desarrollan a través de redes de cuidado, mediante la cual, sea a propósito o sin notarlo, ellas gestionan activamente su propia salud mental. Algunos de los mecanismos observados para lograrlo incluyen reconectarse con su historia, estudiar como ejercicio de autonomía, y construir redes de apoyo y resistencias colectivas.

Cuando el trabajo doméstico y de cuidado se vuelve abrumador o carece de reconocimiento social, las mujeres desarrollan estrategias para reconectarse con su historia, su profesión y sus deseos personales. Para Xiomara, por ejemplo, el cuidado es una pausa forzada de su profesión como maestra, por eso encuentra satisfacción al involucrarse en las actividades pedagógicas de su hijo:

Algo que me ha gustado acá es la oportunidad que me ha dado la profesora del colegio de mi hijo de tener permiso para entrar al colegio y estar con él. Entonces estoy en actividades del niño cuando hay día de las madres ...Como yo soy docente, tengo el

conocimiento ... y siento que soy un poco parte de eso. Me tomo fotos, tengo muchas actividades con ellos. Y yo siento entonces que eso sana un poquito lo que es mío, de mi profesión.

Aunque muchas de las entrevistadas viven un duelo por la pérdida de estatus social debido a las limitaciones administrativas para ejercer su profesión, se observa en algunos de los relatos que el estudio también actúa como un motor de identidad que les permite proyectarse más allá del rol exclusivo de cuidadoras. Así lo expresa Gabriela:

Eso ha sido una de las cosas más bonitas que he podido hacer aquí en Colombia, que es mantenerme estudiando. De hecho hace dos años me inscribí y me gradué de bachiller junto con mi esposo y varias líderes de la fundación. Todos somos profesionales en Venezuela, pero el tema de las convalidaciones y todo eso. Nos dieron ahí la oportunidad de hacerlo en la Manzana del Cuidado y nos inscribimos y participamos, y ahora somos bachilleres de la República de Colombia.

Stephany también está estudiando nuevamente el bachillerato, pues no ha logrado que se lo convaliden: “si supieras lo que yo he sentido, yo me muero porque lleguen los sábados [para ir a estudiar], porque yo me entro allá y escucho y me río y nos comentamos cómo nos fue”. Por su parte, Maite encontró en un taller de escritura creativa un espacio de autocuidado: “ese fue como ese pequeño espacio que tenía yo los sábados, donde podía hablar de cosas que me gustan y escuchar a otras personas, donde mi parte creativa volvió otra vez como a aflorar”.

Otras mujeres ejercen liderazgo social junto a los procesos educativos que desarrollan. Ángeles coordina una fundación de acción social que considera su “hijo chiquito” y le da sentido a su permanencia en el país, pues en Colombia no puede ejercer su profesión. Danna, por su parte, actúa como delegada de derechos humanos en Ciudad Bolívar, defendiendo el acceso al agua y a servicios para otros migrantes. Durante el racionamiento de agua, se enfrentó a la negativa de algunas personas de surtir a quienes venían de Venezuela:

[Pensé:] ¿Cómo así? Todos somos ciudadanos ... ¿cómo no le van a dar agua? Me van a disculpar, pero aquí el agua es para todos ... Me volví como vocera en ese punto y me quedé hasta las 10:00 de la noche hasta que les surtieron.

También, la historia de Gabriela hace parte de estas redes de apoyo y de agencia colectiva a través de su fundación, donde no solo gestiona recursos, sino que realiza una “incidencia en el territorio” para reconstruir una sociedad que enfrenta muchos retos. Un ejemplo claro de esta práctica es ayudar a una mujer que estaba en una situación de peligro con su pareja conectándola con casas de acogida.

Por otra parte, Tibisay describe que hace parte de una red de apoyo que trasciende los vínculos biológicos. Al trabajar con organizaciones sociales, construye espacios de bienestar para personas recicladoras y niños migrantes, asumiendo el cuidado de sus nietos y el apoyo a vecinas en crisis. Esto es para ella un compromiso de resistencia común: “yo a veces los ayudo, a mí no me importa. Están seleccionando material y no tengo nada que hacer y les ayudo ... Eso me ha hecho crecer muchísimo como persona, como mujer, como madre, me ha dado mucha fuerza”.

En muchos casos, pensar que el esfuerzo actual lo hacen para garantizar el futuro de sus hijos e hijas ayuda a las mujeres a mitigar la desorientación, la sensación de desborde emocional y la pérdida de identidad, pero sigue implicando renunciaciones. Así lo describe Roxana: “prefiero estar acá [en Colombia], le voy a dar un futuro mejor a ellos”, a pesar de que siente frustración por renunciar a sus estudios de medicina.

Algunas mujeres señalan que la construcción de redes de apoyo y los procesos de resistencia colectivos permiten, también, que las mujeres migrantes tomen la palabra para no ser narradas por otros y otras. Para Mía, tomar la palabra es un acto de visibilidad: “la historia de las mujeres migrantes debe ser contada por los mismos migrantes. No debe ser contada por agentes externos ... por eso para mí ocupar estos espacios es prioridad”. Maite también critica que los programas hablen de las mujeres en general y hace énfasis en la importancia de

ser nombradas por las instituciones para adquirir existencia social: “al no nombrarnos no existimos”.

Como señala Achotegui, las personas migrantes están llenas de “pensamientos de vida”; es decir, tienen una energía vital y propósito que les permiten conservar la capacidad de lucha en contextos muy adversos. Este es un factor protector clave frente al duelo extremo y múltiple. Pero desde un enfoque de género, “la vida” no es solo un deseo futuro, sino una agencia activa de las mujeres y una forma de resistencia frente a los factores de riesgo y estresores, que enfrentan de forma cotidiana sin suficientes redes de apoyo. Estos pensamientos se transforman en acciones de vida y permiten reconstruir su “yo hipotético” mediante nuevos sentidos y valores. Para las mujeres migrantes, los pensamientos de vida se materializan en la responsabilidad afectiva y material del cuidado.

Los testimonios muestran que lo que les permite a las mujeres “sentirse ellas mismas” no reside exclusivamente en el trabajo de cuidado, sino en la construcción de redes afectivas, amistades, gestos de reciprocidad, maternidades compartidas y solidaridades femeninas que reconfiguran el yo, generan sentido y actúan como dispositivos de autocuidado y supervivencia en contextos de migración forzada y desigualdad estructural.

Sin embargo, no se debe olvidar el sentido recíproco del cuidado. La Opinión Consultiva oc-31/25 de la Corte IDH reconoció que el derecho humano al cuidado comprende tres dimensiones interrelacionadas: *cuidar*, *recibir cuidados* y *autocuidado*. Además, establece que los Estados tienen la obligación de adoptar medidas para garantizarlas. (Corte IDH, 2025, párrs. 115-118). Esto significa que todas las personas que brindan cuidados tienen derecho a recibir los apoyos necesarios, incluyendo condiciones materiales y sociales, para poder cuidar también de sí mismas.

Como analizaremos en el siguiente capítulo, esta Opinión Consultiva se articula con otros estándares del derecho internacional que han advertido sobre la distribución desigual del trabajo de cuidados y sus efectos en los derechos de las mujeres, como la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW, por sus siglas en inglés) de 1979 y la Convención Internacional sobre la Protección

de los Derechos de Todos los Trabajadores Migratorios y de sus Familiares de 1990. Ambas instan a los Estados a adoptar medidas para proteger a las mujeres y las personas migrantes frente a condiciones de explotación y discriminación estructural.

4
**Relación entre género,
migración y cuidados:
respuesta desde los marcos
normativos e institucionales**

La experiencia vital de las mujeres migrantes

—atravesada por el trabajo de cuidado, la existencia o ausencia de redes de apoyo y el estatus migratorio, entre otros factores— no ha sido considerada integralmente en la normatividad y las políticas públicas a nivel internacional, nacional y local relacionadas con la gestión de la migración y el desarrollo de programas como los sistemas de cuidado. Dicha situación tiene graves efectos para las mujeres migrantes, pues los sistemas de cuidado han sido uno de los principales mecanismos estatales para atender las necesidades de quienes requieren cuidados y quienes los proveen.

Este capítulo analiza, en específico, la respuesta institucional a las necesidades de las mujeres migrantes cuidadoras. Para ello, en las dos primeras secciones describimos cómo diferentes instrumentos normativos abordan la relación entre género, migración y cuidado; luego, en la tercera, analizamos la experiencia de relacionamiento que han tenido las mujeres con las instituciones colombianas durante su proceso migratorio.

Avances y vacíos en la inclusión del enfoque de género en los marcos normativos relacionados con la migración

El derecho internacional de los derechos humanos incluye en múltiples tratados la cláusula de igualdad y no discriminación, según la cual los Estados tienen la obligación de garantizar los mismos derechos y libertades para todas las personas que se encuentren en su territorio, independientemente de su pertenencia étnica, *identidad de género*, orientación sexual, religión,

idioma, opinión política, *origen nacional* o posición económica, entre otras características. Esta cláusula aparece en instrumentos internacionales generales como la Declaración Universal de Derechos Humanos (1948) y el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos (1966); en instrumentos especializados como la Convención de los Derechos de la Niñez (1989); así como en instrumentos regionales como la Convención Americana sobre Derechos Humanos (1969) y el Protocolo de San Salvador sobre Derechos Económicos, Sociales y Culturales (1988), entre otros.

Como consecuencia de esta disposición, los Estados están obligados a respetar a todas las personas, protegerlas y tomar medidas¹⁵ para que ninguna sea discriminada por sus características particulares. La cláusula de no discriminación ha sido especialmente relevante en los casos de las mujeres y las personas migrantes, pues ha permitido visibilizar las violencias y desigualdades que históricamente han enfrentado y sustentar acciones judiciales para exigir la protección de sus derechos.

Además del reconocimiento transversal de sus derechos en múltiples instrumentos internacionales, existen también tratados que abordan la situación de estas poblaciones de manera particular. Tal es el caso de la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) de 1979, el Estatuto de los Refugiados (1951) y su Protocolo de 1967, y la Convención Internacional sobre la Protección de los Derechos de Todos los Trabajadores Migratorios y de sus Familias (1990). A nivel regional, la Declaración de Cartagena sobre los Refugiados (1984) y la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (Belém do Pará, 1994) son instrumentos clave para la protección de las mujeres migrantes.

El reconocimiento de los derechos de las mujeres y las personas migrantes, como poblaciones que requieren especial

15 La obligación de respeto significa que los Estados deben abstenerse de interferir o limitar el disfrute de los derechos, la obligación de protección exige que los Estados impidan los abusos de estos derechos y, por último, la obligación de realizarlos significa que los Estados deben adoptar medidas positivas para facilitar y permitir su disfrute. (Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, s. f.).

protección, ha motivado a varios actores internacionales a volcar su mirada sobre la relación entre género y migración, al igual que a analizar el rol de los Estados en reconocer los impactos diferenciados que tiene la migración en la vida de las mujeres. Por ejemplo, el Relator Especial sobre los derechos humanos de los migrantes, en el informe *Los efectos de la migración en las mujeres y las niñas migrantes: una perspectiva de género* (González Morales, 2019), resaltó que los mandatos de género influyen de manera determinante en el proceso migratorio y, por lo tanto, afectan la experiencia de las mujeres y las niñas migrantes. De acuerdo con el Relator:

Una mayor comprensión de que la migración es un fenómeno influido por las cuestiones de género puede ayudar a los Estados a proteger mejor a las mujeres y las niñas migrantes contra la discriminación, los abusos y las vulneraciones de sus derechos por razón de género en todas las etapas de la migración, y al disfrute de sus derechos humanos (González Morales, 2019, p. 1).

Aunque históricamente el número de mujeres migrantes ha sido proporcional al de los hombres a nivel global (Donato & Gabaccia, 2016), hasta hace pocas décadas los organismos internacionales comenzaron a abordar su situación particular. Para hacerlo, se han centrado en dos facetas de la mujer migrante: como trabajadora o como víctima de violencia. La protección de las mujeres migrantes como trabajadoras se deriva de los tratados que reconocen el derecho al trabajo y de los convenios de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), los cuales contemplan también la cláusula de igualdad y no discriminación. Desde allí, el marco normativo internacional les reconoce a las mujeres migrantes las mismas garantías que a los demás trabajadores y trabajadoras del país donde se encuentren.

Al respecto, es importante resaltar el Convenio 189 de la OIT (2011) sobre trabajo decente¹⁶ para las y los trabajadores

16 El trabajo decente se ha definido como “[todo] empleo productivo que genere un ingreso justo, la seguridad en el lugar de trabajo y la protección social para las familias, mejores perspectivas de desarrollo personal e integración social, libertad para que los individuos expresen sus opiniones, se organicen y participen en las

domésticos, pues este instrumento distingue de manera explícita la situación de las mujeres migrantes que realizan trabajo doméstico. En su preámbulo reconoce que el trabajo doméstico continúa siendo devaluado e invisibilizado y que es principalmente realizado por niñas y mujeres, muchas de ellas migrantes. Asimismo, el Convenio contempla medidas de protección particulares durante el proceso de contratación tanto por particulares como por agencias de empleo (artículos 8 y 15). Sin embargo, las medidas de protección están contempladas para casos de migración regular, que —como hemos visto a lo largo de esta investigación— tienen características muy distintas a los casos de mujeres que migran de manera irregular, las cuales se enfrentan a situaciones de explotación permanentes.

Por otra parte, las mujeres migrantes también encaran situaciones de riesgo y diferentes formas de violencia durante todo el proceso migratorio (González Morales, 2019). Incluso, en algunos casos, las violencias contra su vida, integridad y salud sexual y reproductiva son algunas de las causas de su migración forzada. Estas condiciones persisten durante el tránsito migratorio y al llegar a los lugares de destino. La violencia contra las mujeres migrantes, en realidad, se extiende en el tiempo y toma varias formas a lo largo del trayecto migratorio (Ramírez Bolívar, 2025).

La violencia como causa de la migración y su continuidad tras el tránsito fue documentada por el Comité de la CEDAW en su recomendación 26 de 2008, donde se aborda la situación de las mujeres migrantes trabajadoras. En este pronunciamiento, con base en las disposiciones de la CEDAW, el Comité emitió una serie de recomendaciones para promover la protección de los Estados a las mujeres migrantes, en particular a aquellas indocumentadas y que migran de forma independiente. La protección explícita de las mujeres indocumentadas es un avance muy importante, pues ellas son, como el mismo Comité lo indica, las más proclives a sufrir abuso y discriminación (Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer, 2008).

decisiones que afectan sus vidas, y la igualdad de oportunidades y trato para todos mujeres y hombres” (OIT, s. f.).

A nivel regional, la Convención Belém do Pará establece, en su artículo 8, que los Estados partes deben tener especialmente en cuenta la situación de vulnerabilidad a la violencia que pueda sufrir la mujer debido a su condición de migrante y refugiada. Más recientemente, la Comisión Interamericana de Derechos Humanos aprobó los Principios Interamericanos sobre los Derechos Humanos de todas las personas migrantes, refugiadas, apátridas y las víctimas de trata de personas (Res. 04/19). Su objetivo es orientar a las autoridades estatales en el desarrollo de legislación, políticas y prácticas que promuevan y garanticen los derechos de todas las personas migrantes, independientemente de su estatus migratorio.

En relación con los derechos de las mujeres migrantes, es clave resaltar el principio 8 sobre perspectiva de género y enfoque diferenciado, donde se establece que:

Las leyes y políticas de migración que aplican los Estados deben incorporar una perspectiva de género que considere los riesgos específicos, así como los efectos diferenciados, que enfrentan las mujeres, hombres, niños y adolescentes de ambos sexos y personas LGTBI en el contexto de la movilidad humana (CIDH, Res. 04/19).

Asimismo, en otros principios (14, 16, 69 y 70) se llama la atención a los Estados sobre la necesidad de considerar particularmente la situación de grupos de migrantes que pueden enfrentar mayores riesgos de violencia en el proceso migratorio, como es el caso de las mujeres.

La protección de la mujer migrante en sus facetas como trabajadora y como víctima de violencia se replica, en cierta medida, en el ordenamiento jurídico colombiano. En primer lugar, porque varios de los estándares internacionales mencionados anteriormente hacen parte del ordenamiento interno, a través del bloque de constitucionalidad definido en el artículo 93 de la Constitución Política (CP) de Colombia¹⁷. En segundo

17 El bloque de constitucionalidad es una figura establecida en el artículo 93 de la Constitución Política de Colombia según la cual “los tratados y convenios internacionales ratificados por el Congreso, que reconocen los derechos humanos y que prohíben su limitación en los estados de excepción, prevalecen en el orden

lugar, porque algunos desarrollos constitucionales, legislativos y jurisprudenciales establecen medidas para la protección de las mujeres migrantes, sea como parte de la población migrante y refugiada en general o en algunas disposiciones de manera específica.

La CP acoge el principio de igualdad y no discriminación en su artículo 13, donde se establece que todas las personas recibirán la misma protección y gozarán de los mismos derechos, independientemente de su origen nacional, entre otras características. Por su parte, el artículo 100 de la CP establece que “los extranjeros gozarán ... de las garantías concedidas a los nacionales, salvo las limitaciones que establezcan la Constitución o la ley”. Desde sus inicios, la Corte Constitucional de Colombia ha interpretado y aplicado el principio de igualdad y no discriminación para el caso de las personas migrantes, tanto en sus decisiones sobre la constitucionalidad de las leyes como en los procesos de revisión de tutela¹⁸ (Angeleri *et al.*, 2024).

Con respecto a la situación particular de las mujeres migrantes, el más reciente desarrollo legislativo es la Ley 2136 de 2021, que define la Política Integral Migratoria (PIM). Uno de los objetivos de esta norma es “promover acciones para la protección de las mujeres migrantes y personas en situación de vulnerabilidad” (art. 2, num. 10). Además, dentro de los lineamientos que orientan la PIM se encuentran la igualdad, la no discriminación y el enfoque diferencial (art. 3, nums. 6, 19 y 20). Este lineamiento de enfoque diferencial implica la obligación de que todos los procesos y procedimientos que se deriven de esta política tengan en cuenta las particularidades de ciertos grupos de personas migrantes, entre ellos las mujeres. Esta ley también modifica y adiciona algunas disposiciones de la Ley 1257 de 2008 (artículos 81 y 82), sobre la prevención y sanción de la violencia y discriminación contra las mujeres, para hacer explícito que estas aplican para todas las mujeres

interno”. Así, aunque las disposiciones de estos tratados no estén incluidas explícitamente en la normatividad nacional, se entiende que hacen parte del marco normativo al ser ratificados por el Estado. Para más información, consultar: Uprimny Yepes, 2014.

18 Ver, por ejemplo, las sentencias T-215 de 1996 y T-528 de 2019.

que se encuentran en el territorio colombiano, al igual que para las connacionales en el exterior.

Por otra parte, además de abordar la situación de las mujeres migrantes como trabajadoras y víctimas de violencia, la jurisprudencia de la Corte Constitucional también ha analizado las vulneraciones que sufren muchas de ellas en relación con el derecho a la salud en el ejercicio de la maternidad. En varias sentencias¹⁹, la Corte ha establecido que el Estado está en la obligación de prestar los servicios de salud durante la gestación, el parto y el posparto a todas las mujeres de manera gratuita, independiente de su origen nacional y estatus migratorio (Corte Constitucional de Colombia, 2025). Esta posición se fundamenta en que el embarazo requiere una atención inmediata, debido a las consecuencias en la salud física y mental de quienes se encuentran en ese estado; por lo tanto, la atención médica no puede depender del acceso a un estatus migratorio regular, que es un requisito para afiliarse al sistema de salud²⁰ (Angeleri *et al.*, 2024).

En relación con el derecho al trabajo, la jurisprudencia ha reconocido el fuero de maternidad para las mujeres migrantes trabajadoras, incluso si están indocumentadas. La Corte ha conocido al menos tres casos²¹ donde las mujeres fueron despedidas a pesar de que sus empleadores sabían de su estado. En sus decisiones al respecto, reiteró que las personas migrantes tienen los mismos derechos que cualquier otro trabajador y en consecuencia “se les debe aplicar un trato igualitario y no deben ser discriminados debido a su estatus migratorio, máxime si se trata de una mujer trabajadora en estado de gestación” (Corte Constitucional de Colombia, Sentencia T-449 de 2021).

19 Ver las sentencias su-677 de 2017, T-074 de 2019, T-298 de 2019, T-296 de 2022, T-244 de 2022, T-344 de 2022, T-496 de 2023, T-186 de 2025 y T-213 de 2025.

20 De acuerdo con la legislación interna (Ley 100 de 1993, Ley 715 de 2001 y Ley 1751 de 2015), si una persona se encuentra en situación migratoria irregular, no puede afiliarse al sistema de seguridad en salud y, como persona no asegurada, solo puede acceder a servicios de urgencias.

21 Ver las sentencias T-535 de 2020, T-449 de 2021 y T-189 de 2024.

Finalmente, la Corte también se ha pronunciado sobre el derecho de las mujeres migrantes a vivir una vida libre de violencias. Varias de estas decisiones se relacionan con dos tipos de casos: mujeres migrantes víctimas de trata de personas²² y mujeres que no han podido acceder a un estatus migratorio regular debido a las situaciones de violencia que enfrentan²³. En la mayoría de estos pronunciamientos, la Corte ha llamado la atención sobre la necesidad de incorporar un enfoque interseccional en las decisiones administrativas y judiciales que tomen las autoridades. En el caso de las mujeres migrantes, adoptar este enfoque implica reconocer las múltiples formas de discriminación y violencias que pueden enfrentar precisamente por ser mujeres y migrantes, “sumado a las carencias económicas, la xenofobia y la falta de documentos migratorios regulares, todo lo cual hace que ... sean altamente propensas a ser violentadas física, económica, psicológica y sexualmente” (Corte Constitucional de Colombia, Sentencia T-342, 2025).

El análisis del marco normativo internacional y nacional evidencia un reconocimiento de la importancia de que las políticas migratorias cuenten con un enfoque de género. Sin embargo, el impacto de estos avances todavía es limitado por al menos dos razones. En primer lugar, la incorporación del enfoque de género en la legislación interna no es una garantía de que efectivamente existan medidas que lo materialicen. Por ejemplo, a pesar de ser un lineamiento de la PIM, el enfoque de género no se ha traducido en medidas concretas que faciliten el acceso a derechos para las mujeres y las personas LGBTIQ+ migrantes (Corte Constitucional de Colombia, 2025), como el acceso a vías de regularización que tengan en cuenta su situación particular.

En segundo lugar, el hecho de que estos avances normativos y jurisprudenciales se concentren en dos facetas de las mujeres migrantes —trabajadoras y víctimas de violencia— invisibiliza su rol central en la provisión de cuidados remunerados y no remunerados tanto en sus países de origen como de destino.

22 Ver la Sentencia T-236 de 2021.

23 Ver las sentencias T-166 de 2024, T-273 de 2024 y T-342 de 2025.

Aunque el marco normativo reconoce a las mujeres migrantes como trabajadoras, no reconoce el trabajo de cuidado como un eje central de la migración femenina, esta dimensión es crucial para entender las dinámicas de la migración actual, como argumentamos a lo largo de este documento. Aunque algunos instrumentos no vinculantes para los Estados como el Pacto Mundial sobre los Refugiados y el Pacto Mundial para una Migración Segura, Ordenada y Regular reconocen la importante contribución y el liderazgo de las mujeres en las comunidades de refugiados y de migrantes, el trabajo de cuidado se trata como un tema secundario y no como un eje central de las dinámicas migratorias. Así, la incorporación del enfoque de género en las políticas migratorias no se ha traducido en la implementación de medidas que atiendan las cargas desproporcionadas de cuidado que asumen las mujeres migrantes.

El derecho al cuidado y el enfoque migratorio

Reconocer el valor social y económico del trabajo de cuidado, así como la desigualdad que existe en su distribución y los efectos que tiene en los derechos de las mujeres, dio lugar a una movilización del movimiento feminista y de la academia que se ha sostenido por décadas desde distintos frentes. Esta trayectoria ha permitido transitar del reconocimiento de las labores del cuidado, como un trabajo que aporta a la economía de los países (economía del cuidado), hasta llegar a su conceptualización como un derecho fundamental y autónomo. Así lo han reconocido la Corte IDH, a nivel regional, y la Corte Constitucional, a nivel nacional (Ramírez Bolívar *et al.*, 2025).

Varias autoras han definido el derecho al cuidado como el derecho de todas las personas, sin distinción alguna, a:

Cuidar, a ser cuidadas y al autocuidado en condiciones que garanticen su dignidad, autonomía, desarrollo integral y mínimo vital. El Estado está obligado a proteger, garantizar y proveer las condiciones materiales y simbólicas para su ejercicio, conforme a los estándares de derechos humanos, y a satisfacerlo de manera progresiva e interdependiente con el ejercicio de otros derechos civiles, políticos y económicos, sociales, culturales y ambientales (Pautassi, 2023).

Aunque el reconocimiento del derecho al cuidado es reciente, las discusiones sobre su contenido y alcance han incluido, aunque de manera tímida, la situación de las mujeres migrantes. A nivel regional, la Corte IDH, en su ya mencionada Opinión Consultiva 31 de 2025, reconoció que las mujeres migrantes ejercen trabajos de cuidado remunerados y no remunerados en una situación de especial vulnerabilidad (párr. 163). De acuerdo con la Corte, las mujeres migrantes “trabajan en la economía informal en condiciones precarias, a cambio de un salario muy bajo. Además, tienen dificultades para acceder, en condiciones de igualdad, a derechos y beneficios en el país receptor y para ejercer sus responsabilidades de cuidado” (párr. 169). Por esta razón, llamó la atención de los Estados sobre la necesidad de tomar medidas que promuevan condiciones laborales justas y equitativas para quienes realizan trabajos de cuidado remunerado, además de prevenir situaciones de violencia y discriminación (párr. 222).

A nivel nacional, la Política Nacional de Cuidado, establecida en el documento Conpes 4143, reconoce que las mujeres migrantes asumen roles esenciales de cuidado en condiciones de alta vulnerabilidad, pues se enfrentan a explotación, racismo y desprotección social y laboral. Sin embargo, el documento solamente incluye una acción concreta dirigida a esta población: la implementación de una estrategia de articulación entre los Centros de Atención al Migrante y los sistemas de cuidado local. Con esto se busca que las personas migrantes que requieren cuidados, como niños, niñas y adolescentes, personas mayores y personas con discapacidad, puedan acceder a los servicios que ofrecen los sistemas locales de cuidado (Consejo Nacional de Política Económica y Social [Conpes], 2024). No obstante, en la Política no se contemplan acciones concretas que les garanticen el cuidado como derecho en sus tres dimensiones (derecho a recibir cuidados, a cuidar en condiciones dignas y al autocuidado) a las mujeres migrantes.

Antes de las discusiones actuales sobre el derecho al cuidado, la Corte Constitucional ya se había pronunciado sobre la relación entre género, cuidado y migración. En la Sentencia T-159 de 2023, la Corte decidió sobre el caso de 24 mujeres migrantes y trabajadoras domésticas que, a través de una acción de tutela,

solicitaron su inclusión en el Programa Ingreso Solidario (PIS), uno de los programas bandera del Gobierno durante la pandemia del covid-19. Luego de casi dos años de espera, la Corte se pronunció y llamó la atención para que en adelante

los programas y ayudas del Gobierno tengan enfoques interseccionales (que reconocen el hecho de que algunas poblaciones reciben impactos más severos de problemas como la pobreza) y consideren la situación particular que atraviesan las mujeres cuidadoras, especialmente, trabajadoras domésticas, cuidadoras del hogar y migrantes (Dejusticia, 2023).

Aunque las mujeres no tuvieron una reparación directa de su situación, pues el programa ya había terminado para el momento de expedición del fallo, la Corte instó a la Presidencia para que diseñara e implementara una política pública focalizada en mujeres cuidadoras y con trabajos informales que se encuentren en situación de vulnerabilidad. No obstante, a la fecha no se ha expedido una política con estas características.

Más recientemente, en la Sentencia T-507 de 2025 la Corte analizó el caso de dos mujeres venezolanas a quienes el Ministerio de Relaciones Exteriores les negó su solicitud de refugio por haberla presentado de manera extemporánea, sin considerar las razones que justificaban la demora en la presentación de la solicitud. De acuerdo con la Corte, las autoridades migratorias desconocieron las cargas de cuidado de una de las mujeres, quien era responsable de sus cuatro hijas e hijos, y omitió la aplicación de un enfoque interseccional para analizar su caso. Este es un fallo clave para el avance de la inclusión del enfoque de cuidado en las políticas migratorias, pues evidencia cómo las cargas de cuidado pueden constituirse como una barrera para acceder a un estatus migratorio, y llama la atención para que las autoridades migratorias tengan en cuenta estas cargas a la hora de tomar una decisión sobre el estatus migratorio de las solicitantes.

Como se puede observar, el marco normativo internacional y nacional ha tenido avances importantes en la inclusión del enfoque de género en las políticas migratorias, y otros avances más incipientes para incorporar el enfoque migratorio en las

políticas de cuidado. Sin embargo, es clave que estos avances se materialicen en medidas concretas que contribuyan a garantizar y proteger los derechos de las mujeres migrantes, así como al reconocimiento de sus aportes para el desarrollo de sus comunidades de origen y de acogida. La Cepal, en su más reciente documento sobre este tema (*La sociedad del cuidado*), afirma que es fundamental articular las políticas de cuidado con las políticas migratorias, pues las primeras “tienen efectos directos en el trabajo de cuidados remunerado y no remunerado, al regular aspectos fundamentales para quienes migran” (Cepal, 2025). Por tanto, es necesario y urgente contar con marcos normativos que materialicen el enfoque de género y de cuidados, al igual que con políticas de cuidado que tengan un enfoque migratorio.

Relación de las mujeres migrantes con la institucionalidad

La desconexión entre los marcos normativos y de política pública que abordan los temas de migración y cuidado se evidencia en la experiencia de las mujeres migrantes al relacionarse con la institucionalidad. Para las mujeres, las instituciones tienen un rol clave, pues son un medio para el acceso a derechos, pero también pueden reproducir desigualdades cuando imponen barreras. A continuación analizamos algunas experiencias de relacionamiento con la institucionalidad de mujeres migrantes tanto con el Gobierno nacional, centradas en los procesos de regularización, como con la Alcaldía de Bogotá, particularmente a través del programa de Manzanas del Cuidado.

Los retos para la regularización del estatus migratorio

Como se explicó en la introducción, el acceso a un estatus migratorio regular es indispensable para que las personas migrantes ejerzan sin restricciones sus derechos fundamentales. Sin embargo, los testimonios de las mujeres participantes en la investigación dan cuenta de los retos que enfrentan para adelantar este proceso y demuestran que contar con un estatus

migratorio regular puede facilitar o dificultar las condiciones para ejercer el trabajo de cuidado.

En muchos casos, para acceder a un estatus migratorio regular, las familias se enfrentan a trámites engorrosos, falta de información y experiencias de discriminación que impactan la manera como cuidan a los suyos. Así lo describen Mónica y Ameh, padres de una niña de cuatro años:

La gente tiene que dedicarle un día a todo eso, tiene que tener el privilegio de que en la casa no los necesitan, que en el trabajo le den permiso y tienen que tener el privilegio de poder informarse.

Adicionalmente, manifiestan su preocupación por un sesgo racial hacia Ameh que ha dificultado más su proceso de regularización. Para ellos, este sesgo se ha manifestado en el hecho de que la Cancillería ha puesto en duda la legitimidad de su relación y la paternidad de Ameh, exigiéndoles que presenten una carta que certifique que él cumple con sus deberes como padre, una solicitud que consideran discriminatoria:

Por miedo, por llevar la fiesta en paz, no [dijimos nada]. Después de eso ... nos pidieron que lleváramos a la niña, nos pasaron separados, me hicieron preguntas que me hicieron sentir muy mal, como que si la niña no era de una relación consentida ... Es una investigación casi que judicial ... Nos piden fotos, tienen que ser en Foto Japón, si tú no sabes eso, cometes el error y te dicen que por no cumplir será dada por terminada la aplicación. Nos pidieron facturas, tiquetes de viaje conjuntos, el contrato de arrendamiento ... Sentí incluso un poquito de vergüenza en una de las caras [de las personas que estaban allí] por estar en esa entrevista, porque era como medio evidente [que] eso no se hace extensivo a otras nacionalidades, no tiene ningún sentido.

Como señaló Mónica, estas dificultades también pueden afectar la distribución de las labores del cuidado:

En caso de que la persona no se pueda quedar, ¿por qué tiene que caer la carga del cuidado en la persona que tiene la nacionalidad? Él siendo extranjero quiere ser papá y proveedor, y no puede porque ellos tienen unas leyes de quién sabe qué época,

tan inamovible, poco práctica y humana, y en contradicción con los derechos fundamentales. Entonces esto no tiene nada que ver con el cuidado ... En realidad, a mí me parece que la Cancillería ... lo que quiere es que la gente se aburra y se vaya. Son como callejones sin salida para que tú digas: ¡me regreso! Y yo estoy segura que todo lo que ha pasado ha sido por un tema de raza.

Varias de las mujeres entrevistadas perciben los trámites de regularización como procesos difíciles y engorrosos frente a los que no cuentan con la suficiente información. Yajaira, por ejemplo, comenta que cuando llegó a Colombia no sabía nada sobre el PPT, y hasta ahora no ha sido posible para ella obtenerlo: “no he podido, o sea he recorrido mucha parte para poderlo sacar y no”. Eliana comparte que también tuvo dificultades para la regularización de su hija: “tuve que meter un recurso de amparo con abogados porque mi hija ya se iba a graduar y necesitaba que saliera el título de bachiller con el [PPT]”.

Patricia es colombiana de nacimiento, pero acompañó a su esposo en el proceso de solicitud de una visa. Comenta que el trámite es

muy confuso porque ciertos funcionarios te dan una información y luego otros te dan otra y luego uno no está seguro. Entonces uno tiene que insistir e ir y preguntar bien ... Tienes que ir una, dos, tres veces para que te lo digan bien, cómo es que funciona la cosa. Y es al punto, digamos, que tú le preguntas “esto es así, ¿no?” y ellos te dicen “sí”. Vale, pero ¿qué más [necesito]? Tienes que volver otra vez a preguntar.

Los relatos de varias mujeres confirman que no tener un estatus migratorio constituye una barrera significativa para el acceso a derechos, especialmente a la salud. Tras la regularización, algunas lograron, por ejemplo, mejorar la atención médica de sus hijas e hijos, lo que alivia sus cargas de cuidado. Zulay describe que tiene dificultades para que su hija tenga atención médica debido a que no cuentan con un estatus migratorio regular: “me tocó salir con la bebé y por no tener el PPT no me la pudieron atender”. En su entrevista explica que sin el PPT es “muy complicado” acceder a servicios hospitalarios o

planificación familiar, situación que agudiza la sensación de inestabilidad. Todo esto ella lo resume como “altibajos” en la migración.

De manera similar, Doménica cuenta que una barrera burocrática ha impedido que su hija acceda al sistema de salud, por un error en el documento de identificación:

Tengo un problema con mi hija que le duelen los piecitos. No la puedo llevar al médico, no la he podido registrar en el seguro porque salió con un problemita en el nombre y todavía eso no lo han podido solucionar.

Ángeles describe que es “súper difícil y complicado” no tener papeles, pues para acceder a servicios de salud, ella y sus hijos dependen de la existencia de programas de ayuda particulares —como el apoyo de la OIM— y no del sistema de salud. Estas dificultades que enfrentan las personas migrantes indocumentadas se han agravado en el último año debido a los grandes recortes presupuestales en los programas de cooperación que ofrecían estos servicios (Bachels, 2025; Cano, 2025). Ante este contexto, es muy probable que las mujeres migrantes indocumentadas y las personas a su cargo estén enfrentando barreras estructurales para acceder a servicios de salud claves, como atención relacionada con su salud sexual y reproductiva y otros que no sean considerados urgentes.

La falta del PPT también impacta el acceso a empleo formal y, por ende, la autonomía económica. Yajaira afirma que no contar con el permiso le impide trabajar en empresas y acceder a un seguro de salud:

Porque no tengo PPT no puedo trabajar en empresa, no tengo nada, o sea, nada de seguro, yo no tengo ni seguro de salud, nada de eso, porque yo no tengo papeles y todo lo que se necesita con PPT, y en los tres años que llevo aquí nunca, o sea, nunca he tenido así como una ayuda como tal de migrante ni nada de eso, pues hasta ahorita que estoy enterándome de eso.

Paralelamente, para algunas mujeres la regularización representó un alivio en materia de acceso a derechos. Iradia

relata que una vez obtuvo el permiso en 2021 pudo afiliarse al sistema de salud:

Cuando estábamos en Cúcuta nos dieron el Permiso de Protección Temporal en el 2021. Sí, sí. Teníamos ya aquí como dos años, año y medio de estar acá en Cúcuta, y nos dieron el permiso y ahí, a raíz de que nos dieron el permiso, ya a los tres meses de una vez nos fuimos a afiliar al sistema de salud y listo.

Danna también afirma que su situación mejoró sustancialmente tras regularizar su estatus migratorio, pues pudo acceder a servicios de salud y programas de apoyo que facilitaron las labores de cuidado de su familia. Mía, por su parte, destaca que el proceso de regularización le abrió puertas fundamentales para su estabilidad laboral y social en el país.

Según se puede observar, la regularización migratoria aparece como una condición clave para ejercer el cuidado en mejores condiciones. Marie lo resume de la siguiente forma:

Me gustaría que me faciliten los documentos para que uno pueda buscarse un trabajito digno, para poder descansar los fines de semana y poder pasarlo con los niños, porque ese trabajo no me da tiempo ... y es muy duro, que los niños no salen, estudian y otra vez quedan acá encerrados.

Beneficios y retos para acceder al Sistema Distrital de Cuidado

Bogotá alberga el 21,01 % (591 462) del total de las personas provenientes de Venezuela (Migración Colombia, 2025), y recibió cerca del 50 % de los flujos migratorios²⁴ entre enero y

24 Los flujos migratorios hacen referencia al número de movimientos de entrada y salida del país que realizan las personas extranjeras de manera regular en un determinado periodo de tiempo. El informe “Flujos migratorios de ciudadanos extranjeros. Enero – septiembre 2025 / Evolución y patrones recientes de la migración brasileña en Colombia” de Migración Colombia da cuenta del número y características de las personas que llegaron y salieron de Colombia en ese lapso. Puede consultarse en: <https://www.migracioncolombia.gov.co/publicaciones-migracion-colombia/flujos-migratorios-de-extranjeros-en-colombia-enero-958771>

septiembre de 2025 (Migración Colombia, 2026a). Ser la principal ciudad receptora de población migrante en el país le ha implicado al gobierno local esfuerzos importantes, pues debe atender las necesidades de las personas extranjeras que llegan con la intención de quedarse y garantizar que sus necesidades sean satisfechas.

Estos esfuerzos llevaron a la Alcaldía de Bogotá a expedir en diciembre de 2023 la “Política Pública Distrital de Acogida, Inclusión y Desarrollo para las y los Nuevos Bogotanos (Población Migrante Internacional) en Bogotá 2023-2035”²⁵, que tiene como principal propósito promover el acceso a los bienes y servicios de la población migrante internacional, para asegurar su acogida e inclusión. Esta política tiene tres objetivos: (i) adaptar la capacidad institucional para la gestión y gobernanza migratoria; (ii) contribuir a la expansión de las capacidades sociales, económicas y culturales de la población migrante internacional para su desarrollo humano y aporte a la ciudad; y (iii) promover estrategias que incentiven la cohesión social, la participación y la convivencia ciudadana entre la población migrante internacional y los diversos actores de la capital (Alcaldía Mayor de Bogotá, Decreto Distrital 642 de 2025).

Esta política representa un avance muy importante para la población migrante en Colombia, pues pone de presente el rol clave de los gobiernos locales en la gestión migratoria. Además, abarca a las personas migrantes de todas las nacionalidades, a diferencia de varias políticas del nivel nacional que se han concentrado en la población proveniente de Venezuela. Uno de los ejes transversales de esta política es el enfoque de género, que se materializa en acciones como la atención jurídica, psicológica y de trabajo social a mujeres migrantes, así como el acceso a servicios de salud y educativos con enfoque de género, entre otras acciones (Secretaría Distrital de Planeación de Bogotá, 2024).

Esta política busca coordinar a las instituciones distritales para que incluyan a la población migrante en sus programas. En ese contexto, la Secretaría Distrital de la Mujer ha adquirido

25 El Sistema Distrital de Cuidado fue creado por el Decreto Distrital 600 de 2023 y posteriormente actualizado por el Decreto Distrital 642 de 2025.

un rol clave en la implementación de la política. Uno de los programas más interesantes que ha impulsado es el Sistema Distrital de Cuidado, definido como el “conjunto de servicios, regulaciones, políticas, y acciones técnicas e institucionales, para reconocer, redistribuir y reducir el trabajo de cuidado” (Concejo de Bogotá, Acuerdo 761 de 2020).

El Sistema se materializa a través de 27 Manzanas del Cuidado, espacios en áreas geográficas específicas de la ciudad que concentran servicios de las instituciones locales encaminados a aliviar las cargas del trabajo doméstico y de cuidado, brindando tiempo y servicios para estudiar, descansar o generar ingresos (Alcaldía Mayor de Bogotá, s. f.). De acuerdo con datos de la Secretaría Distrital de la Mujer, entre marzo de 2020 y diciembre de 2025 las Manzanas del Cuidado han ofrecido servicios a más de 24 000 mujeres migrantes; la gran mayoría de nacionalidad venezolana, pero también provenientes de otros países de la región como Ecuador, Perú, Argentina y Chile (Secretaría Distrital de la Mujer, s. f.).

Durante las entrevistas les preguntamos a las mujeres si conocían las Manzanas del Cuidado. Varias de ellas respondieron que no conocían el programa o que habían escuchado de ellas, pero no habían asistido. Un factor común entre quienes dieron esta respuesta es que llegaron hace relativamente poco tiempo a la ciudad o no están vinculadas a redes comunitarias, como es el caso de las mujeres de otras nacionalidades diferentes a la venezolana. Sin embargo, las mujeres que han recibido servicios de las Manzanas o que conocen el programa, en general, han tenido experiencias positivas. Como se mencionó anteriormente, para Gabriela una de las experiencias más gratificantes en Colombia ha sido poder estudiar. A pesar de las dificultades para convalidar sus títulos profesionales en Colombia, ella ve con optimismo haber vuelto a realizar sus estudios de bachillerato a través de la Manzana de Cuidado.

Danna, quien también es profesional, comparte que la opción de convalidar el bachillerato fue una alternativa interesante para ella, teniendo en cuenta sus circunstancias personales:

Yo validé mi bachillerato acá en Colombia con la Manzana del Cuidado, pues económicamente era más fácil, porque para

[convalidar] mi título profesional me cobraban 250 dólares y sí, muy fácil, pero vaya y lo hace si [es] responsable de niño, colegio, útiles, cosas, comida, o sea, es muy difícil. Entonces se presentó la oportunidad de la Manzana del Cuidado. Una compañera del voluntariado estaba validándola allí y como corrió la voz: “mira, aquí en tres meses ya te dan tu cartón de bachiller”.

Sin embargo, como lo explica muy bien Danna, la principal barrera que enfrentan las mujeres migrantes para acceder a algunos de los servicios sigue siendo la ausencia de un estatus migratorio regular. Para acceder a servicios claves como estudios de bachillerato o formación para la generación de ingresos las mujeres deben estar documentadas:

Hay programas, los de autocuidado, los de yoga, pues esos programas no generan una certificación y las mujeres migrantes irregulares pueden participar. Hay otros cursos que hacen ellos allí también y les dejan recibir la formación, pero con la salvedad de que la certificación va a ser un poco compleja, que si llegan a tener alguna documentación regular vayan allá y les generan la certificación. Apoyo psicosocial y apoyo jurídico para todas, o sea, independientemente si está regular o irregular, ahí están esos servicios. Ya en los otros programas que son de emprendimiento o apoyo económico es difícil ... No es culpa de ellos, sino del [Gobierno] nacional porque no hay ahorita una propuesta migratoria.

Mía vive al frente a una de las Manzanas del Cuidado y ha asistido con su hija a varios procesos de formación. Para ella, la manzana ha sido una herramienta para orientar a otras mujeres migrantes sobre dónde dirigirse. En su opinión, estos espacios son una muy buena idea que debería seguirse expandiendo:

Sin embargo, siento que [el programa] tiene todavía unos vacíos, sobre todo cuando te exigen un PPT o una cédula para poder acceder. Y quizás [algunos] migrantes no estamos regularizados. Entonces eso puede ser una barrera para poder acceder a esos servicios ... Esta es una idea muy buena, solo hay que mejorarla para que puedan acceder más mujeres.

Las opiniones de las mujeres entrevistadas sobre su experiencia con las Manzanas del Cuidado dan cuenta de los avances de las autoridades locales, pero también de los retos que estas enfrentan para garantizar el cuidado como un derecho a las mujeres migrantes. Si bien la articulación de servicios y su concentración en un espacio geográfico facilitan el acceso a diferentes oportunidades, la exigencia de un estatus migratorio para poder participar en algunos de los programas se convierte en una barrera inquebrantable, que afecta principalmente a las mujeres más vulnerables y les cierra la puerta a apoyos que podrían mejorar su situación socioeconómica y sus posibilidades de cuidar en condiciones dignas.

Si bien, como se explicó anteriormente, las normas que regulan el acceso a un estatus migratorio son establecidas por el Gobierno nacional, las personas migrantes viven en territorios específicos y experimentan su relación con el Estado a través de las autoridades en esos territorios. Por ello, es indispensable que las autoridades locales tengan mayor incidencia en el desarrollo de las políticas de gestión migratoria. Si dichas políticas responden de manera integral a las necesidades de las personas migrantes, y de las mujeres en particular, no solo garantizarán de mejor manera sus derechos, sino que les permitirán a las instituciones contar con las herramientas y los recursos adecuados para brindar una atención oportuna.

5 Consideraciones finales y recomendaciones

En su entrevista para esta investigación, Elena señaló de manera contundente la “explotación hacia el venezolano” que ella y su compañera Victoria experimentan diariamente en el hotel paga diario donde viven con las niñas. A esto se suman las rutinas extenuantes de trabajo para conseguir el sustento y las preocupaciones que las asechan constantemente sobre el futuro de las cuatro. También, Elena recordó los temores y riesgos que sintieron mientras cruzaban la frontera de Venezuela para llegar a Colombia, al ser mujeres responsables del cuidado de dos niñas. De manera elocuente, Elena nos dijo: “la idea es que todos, si queremos migrar, lo hagamos con libertad”. Este texto es una apuesta por mostrar “en carne y hueso” lo que significa ser mujer, migrante y cuidadora en Bogotá, para pensar en futuros posibles donde se materialicen las palabras de Elena. Para ello, se deben construir sistemas y prácticas que permitan vivir los cuidados y las migraciones desde la libertad, la autonomía, los derechos humanos y la justicia.

Luego de seguir de cerca las voces y experiencias de las mujeres entrevistadas, afirmamos que la migración debe pensarse desde un enfoque de cuidado, y el cuidado desde un enfoque en la migración. Las 26 historias que reconstruimos aquí ponen en evidencia cómo las trayectorias migratorias transforman, recrudescen, aumentan y precarizan de múltiples y complejas maneras las labores de cuidado que históricamente han asumido las mujeres. Las mujeres entrevistadas cuidaron, y cuidan, durante todas las etapas de su proceso migratorio: en sus países de origen, durante el tránsito hacia Colombia y en Bogotá, la ciudad donde viven actualmente. Las barreras para acceder a un estatus migratorio; los arreglos de género y de

trabajo desiguales, tanto en las sociedades de origen como en las de destino; las intersecciones entre los sistemas de opresión y violencias; la falta de acceso a infraestructuras, servicios, derechos y redes de cuidado, entre otros muchos factores, generan un panorama en el que las mujeres quedan atrapadas en círculos de pobreza y precariedad de los que es muy difícil salir. Incluso así, las mujeres sostienen y cuidan las vidas de sus familias y comunidades, de origen y destino, muchas veces en situaciones críticas y con recursos supremamente limitados, lo cual tiene impactos profundos sobre su bienestar, autonomía, libertad y salud mental y física.

El desequilibrio en la distribución de los trabajos de cuidado, junto con políticas y marcos migratorios restrictivos, afecta de manera particular los proyectos de vida de las mujeres y sus posibilidades de acceder a la educación, al desarrollo profesional, a oportunidades económicas y a la participación en escenarios públicos, como la política, además de hacerlas más proclives a la pobreza y la exclusión social. Estos efectos se acentúan en los casos de mujeres racializadas, empobrecidas, migrantes o que viven en contextos más vulnerables (Corte IDH, 2025). En este sentido, las experiencias de las mujeres migrantes revelan la urgencia de crear políticas públicas que reconozcan el cuidado como una responsabilidad social y colectiva, e incorporen de manera explícita las condiciones y necesidades de las mujeres en contextos de movilidad humana.

Con el fin de promover una conexión y diálogos permanentes entre las esferas del cuidado y la migración, a continuación, presentamos una serie de recomendaciones para incorporar la perspectiva de las mujeres migrantes-cuidadoras en las políticas públicas. Muchas de ellas fueron propuestas por las mismas mujeres que participaron en la investigación y otras son la reiteración de solicitudes que hemos hecho distintas organizaciones de la sociedad civil desde hace varios años²⁶.

26 Varias de las recomendaciones que presentamos en este apartado son el resultado de investigaciones y documentos de incidencia realizados por Dejusticia y otras organizaciones de la sociedad civil, como el Decálogo para una política integral migratoria (Dejusticia, 2020a); la investigación *Ser migrante y trabajar en Colombia* (Ramírez

En particular, consideramos que incluir la experiencia de las mujeres migrantes en las discusiones sobre el derecho al cuidado es clave para el reconocimiento de sus derechos en las políticas tanto migratorias como de cuidado en Colombia. Para ello, es indispensable que las instituciones públicas garanticen la *participación activa de las mujeres migrantes cuidadoras en el diseño y la ejecución y evaluación de políticas públicas*, asegurando que las respuestas institucionales sean acordes con las necesidades y dificultades que ellas enfrentan.

Rutas de regularización con enfoque de cuidado

Los diferentes testimonios evidencian que la falta de un estatus migratorio regular es una de las principales barreras para que las mujeres y sus familias puedan ejercer sus derechos fundamentales y, en consecuencia, contar con mejores condiciones para cuidar. Por tanto, es indispensable que el Estado colombiano revise las vías de regularización migratoria existentes, las amplíe y modifique para que contemplen las necesidades de las mujeres migrantes y las responsabilidades de cuidado que ellas ejercen. Algunas de estas modificaciones deberían incluir:

- a) Desarrollar mecanismos de regularización migratoria dirigidos a personas indocumentadas y/o en situación de vulnerabilidad de cualquier nacionalidad, que sean permanentes, accesibles, de largo plazo y permitan la estabilización migratoria a futuro.
- b) Incorporar el cuidado como un principio orientador y un elemento central al momento de decidir el otorgamiento de un estatus migratorio, cualquiera que este sea.
- c) Aplicar el principio de la unidad familiar en el diseño de cualquier mecanismo de regularización migratoria.
- d) Establecer tarifas diferenciadas para el estudio y la aprobación de las visas de acuerdo con la situación socioeconómica de la persona solicitante.

Bolívar *et al.*, 2022); y el informe *¡Cuidado con los cuidados!* (Moreno & Vega-Salazar, 2025).

- e) Fortalecer los canales de difusión de información relacionada con las rutas de regularización, con el fin de que las personas migrantes puedan acceder a ellas de manera clara y oportuna.

Políticas migratorias y de cuidado que promuevan el derecho a cuidar en condiciones dignas

Además de la regularización, existen otras barreras que agravan los impactos de la migración y del trabajo de cuidado en la vida de las mujeres migrantes, con efectos en su autonomía económica y desarrollo personal. Estas barreras están relacionadas con las posibilidades de acceder al mercado laboral formal y contar con garantías laborales, así como con la ausencia de medidas que promuevan la conciliación entre el trabajo remunerado y el trabajo de cuidado. Para superar estas barreras proponemos las siguientes recomendaciones:

- f) Revisar y modificar el procedimiento de convalidación de títulos para facilitar que las personas migrantes puedan ejercer su profesión en Colombia. Una de estas modificaciones debe ser establecer una tarifa diferenciada de acuerdo con el nivel socioeconómico de la persona solicitante.
- g) Promover el acceso de las personas migrantes, en particular de las mujeres, a la educación superior.
- h) Incorporar el enfoque de género y de cuidado en los programas de formación para el empleo y generación de ingresos. Esto implica, entre otras medidas, ampliar y fortalecer la infraestructura de espacios de cuidado para niños y niñas, con el fin de facilitar la participación de las mujeres.
- i) Facilitar el acceso de las mujeres migrantes a los servicios de los sistemas de cuidado, independientemente de su estatus migratorio, teniendo en cuenta los retos que implica ser una mujer migrante y cuidadora.
- j) Fortalecer y ampliar la cobertura de los programas de política social para incluir a las personas migrantes. Esto les permitiría enfrentar situaciones de marginalidad, acceder

más fácilmente a programas de inclusión laboral y mantenerse en el mercado laboral. El cuidado debe ser un principio orientador al momento de tomar decisiones relacionadas con el otorgamiento de los beneficios de estos programas.

- k) Fortalecer y ampliar los procesos de formación en derechos y empoderamiento de las mujeres migrantes.

Políticas migratorias y de cuidado con enfoque psicosocial

Las políticas y los programas que abordan los temas de migración y de cuidado deben contar también con un enfoque psicosocial que contribuya a que las instituciones comprendan de mejor manera los impactos de estas dos experiencias en la vida de las mujeres y, en consecuencia, tomen medidas para mitigarlos. Para integrar el enfoque psicosocial en las políticas pública, se deben incluir medidas como:

- l) Integrar indicadores psicosociales (como carga emocional, vínculos transnacionales, culpa y desgaste) en los diagnósticos y las evaluaciones de políticas migratorias.
- m) Reconocer el impacto del duelo migratorio extremo en la salud mental como un problema público y de derechos humanos. Consecuentemente, incorporar acciones para mitigarlo en planes de salud, protección social y atención a población migrante.
- n) Documentar y visibilizar el aporte económico, social y afectivo que genera el trabajo de cuidado de las personas migrantes en los territorios.
- o) Fortalecer las medidas para prevenir y sancionar la xenofobia. Entre estas medidas se encuentran adelantar procesos de formación con las y los funcionarios públicos y promover campañas educativas a nivel local para desmentir las narrativas negativas sobre la migración.

Intervenciones de la sociedad civil con un enfoque de migración y cuidado

Las organizaciones de la sociedad civil tienen un rol clave al establecer vínculos entre las experiencias de la migración y el cuidado. Este trabajo, además de fortalecer sus intervenciones, debe conducir las a hacer incidencia para que las instituciones del Estado incluyan estos enfoques en las políticas de migración y cuidado que desarrollen. Algunas de las medidas que pueden adelantar las organizaciones de la sociedad civil son:

- p) Diseñar intervenciones comunitarias, con protagonismo de las mujeres cuidadoras y sus redes, en las que se visibilice el trabajo de cuidados como una energía social que sostiene la vida.
- q) Acompañar procesos de formación y empoderamiento que fortalezcan la autonomía de las mujeres cuidadoras, permitiéndoles resignificar su experiencia más allá del estigma y la subordinación social.
- r) Promover metodologías narrativas, creativas y colectivas que contribuyan al abordaje y el acompañamiento del duelo migratorio múltiple, así como a la construcción de historias sobre las tramas transnacionales de cuidado.
- s) Promover y fortalecer redes comunitarias de cuidado basadas en la reciprocidad y la confianza (amigas, vecinas, otras cuidadoras), como espacios de sostén emocional y resignificación del rol cuidador.
- t) Reconocer y potenciar el liderazgo de migrantes y cuidadoras como referentes comunitarias.

Referencias

- Abello Londoño, M. (2011). *Lo psicosocial en relación al trabajo social*. Universidad de Antioquia. <https://www.studocu.com/cl/document/universidad-santo-tomas/elementos-metodologicos-de-intervencion-social/lo-psicosocial-en-relacion-al-trabajo-social-240408-214531/101105861>
- Achiume, E. T. (2022). Racial Borders. *The Georgetown Law Journal*, 110(3), 445-508. <https://www.law.georgetown.edu/georgetown-law-journal/in-print/volume-110/volume-110-issue-3-may-2022/racial-borders/>
- Achotegui, J. (2008). Duelo migratorio extremo: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises). *Revista de psicopatología y salud mental del niño y del adolescente* (11), 15-25. <https://www.fundacioorienta.com/wp-content/uploads/2019/02/Achotegui-Joseba-11.pdf>
- Achotegui Loizate, J. (2025). Los siete duelos de la migración. El duelo migratorio extremo (Síndrome de Ulises). En N. Sayed-Ahmad Beiruti, A. Suess Schwend & A. Millán Carrasco (Coords.), *Salud mental y migraciones* (pp. 50-72). Junta de Andalucía, Consejería de Salud y Consumo, Escuela Andaluza de Salud Pública. <https://consaludmental.org/centro-documentacion/salud-mental-migraciones/>
- Alcaldía Mayor de Bogotá. (s. f.). *Sistema Distrital de Cuidado*. <https://sistemadecuidado.gov.co/>
- Aliaga Sáez, F. A. (2021). Causas de la migración forzada de Venezuela a Colombia. *AULA Revista de Humanidades y Ciencias Sociales*, 67(2), 67-77 <https://doi.org/10.33413/aulahcs.2021.67i2.180>

- Amnesty International. (2025, 18 de diciembre). *Why systemic racism has a lot to do with migration and asylum systems*. <https://www.amnesty.org/en/latest/campaigns/2025/12/why-systematic-racism-has-a-lot-to-do-with-migration-and-asylum-systems/>
- Angeleri, S., Ramírez Bolívar, L. & Arroyave Velásquez, L. (2024). *Derecho a la atención en salud para las personas migrantes en situación irregular en Colombia: entre estándares normativos y barreras prácticas*. Dejusticia. <https://publicaciones.dejusticia.org/handle/dejusticia/264>
- Bachels, C. (2025, 31 de julio). *Reducir la ayuda de Alemania a Colombia “no fortalecerá la paz”*. DW. <https://www.dw.com/es/reducir-la-ayuda-de-alemania-a-colombia-no-fortalecer%C3%A1-la-paz/a-73475103>
- Bakker, I. & Silvey, R. (2008). Introduction. En I. Bakker & R. Silvey (Eds.), *Beyond States and Markets. The Challenges of Social Reproduction*. Routledge.
- Bango, J., Cossani, P. & Piñeiro, V. (2021). *Hacia la construcción de sistemas integrales de cuidados en América Latina y el Caribe. Elementos para su implementación*. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (Cepal), ONU Mujeres. https://lac.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20Americas/Documentos/Publicaciones/2021/11/HaciaConstruccionSistemaCuidados_15Nov21-v04.pdf
- Blackden, M. & Wodon, Q. (Eds.). (2006). *Gender, Time Use, and Poverty in Sub-Saharan Africa*. The World Bank. <https://documents.worldbank.org/en/publication/documents-reports/documentdetail/473591467990333534>
- Blanco, A. (2023). Uso y abuso del término “psicosocial” en el campo de la intervención social. *Papeles del Psicólogo*, 44(2), 55-63. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol.3011>
- Cano, J. D. (2025, abril). *Acnur recorta operaciones en Colombia y otros países por falta de fondos y alerta sobre las consecuencias*. Cambio. <https://cambiocolombia.com/pais/articulo/2025/4/acnur-recorta-operaciones-en-colombia-y-otros-paises-por-falta-de-fondos-y-alerta-sobre/>
- Canal Laiton, X. (2025). *Mujeres en el tránsito migratorio a través de América del Sur. Informe de investigación*. Mixed Migration Centre. Consejo Danés para Refugiados, Gobierno de Canadá. <https://mixedmigration.org/wp->

content/uploads/2025/09/402_Migrant-Women-in-transit-South-America_Espanol.pdf

Cancillería de Colombia. (s. f.). *Costos, medios de pago y oficinas de atención*. https://www.cancilleria.gov.co/tramites_servicios/visa/costos-medios-pago-oficinas-atencion

Cartaya Febres, V., Reyna Ganteaume, F. & Ramsey, G. (2020). *Venezuela emergencia humanitaria compleja: respuesta humanitaria, desafíos para la sociedad civil*. Oficina en Washington para Asuntos Latinoamericanos (WOLA). <https://www.wola.org/es/analysis/venezuela-emergencia-humanitaria-compleja/>

Castiblanco-Moreno, S. E. & Pineda D., J. A. (2024). Organización Social del Cuidado: análisis desde «los halos del cuidado» en Colombia. *Cuadernos del CENDES*. 41(117), 1-30. https://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_cc/article/view/29910

Castles, S. & Miller, M. J. (1998). *The Age of Migration: International Population Movements in the Modern World* (2.^a ed.). Palgrave Macmillan.

Centro de Divulgación del Conocimiento Económico para la Libertad [Cedice Libertad]. (2025). *Monitor de servicios básicos*. https://cedice.org.ve/wp-content/uploads/2025/02/2025_ENERO_MONITOR_SB_V01-compressed.pdf

Centro de Justicia y Paz [Cepaz]. (2018, 5 de febrero). *Emergencia Humanitaria Compleja en Venezuela*. <https://cepaz.org/emergencia-humanitaria-compleja-venezuela/>

Chaves Manzano, H., Delgado Salazar, A. & Domínguez, F. (2024). Emprendimiento de subsistencia: estrategia de adaptación social en la población venezolana de Cali, Colombia. *Ciencia Latina Internacional Revista Científica Multidisciplinar*, 8(5), 5277-5299. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5

Comisión Económica para América Latina y el Caribe [Cepal]. (2020, 25 de noviembre). *Descripción de conceptos utilizados en el estudio del desplazamiento interno de la población y la migración*. <https://www.cepal.org/es/enfoques/descripcion-conceptos-utilizados-estudio-desplazamiento-interno-la-poblacion-migracion>

Comisión Económica para América Latina y el Caribe [Cepal]. (2023). *Panorama Social de América Latina y el Caribe*

2023. *La inclusión laboral como eje central para el desarrollo inclusivo*. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/68702-panorama-social-america-latina-caribe-2023-la-inclusion-laboral-como-eje-central>

Comisión Económica para América Latina y el Caribe [Cepal]. (2025). *La sociedad del cuidado. Gobernanza, economía política y diálogo social para una transformación con igualdad de género (LC/CRM.16/3)*. Naciones Unidas. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/82273-la-sociedad-cuidado-gobernanza-economia-politica-dialogo-social-transformacion>

Comisión Interamericana de Derechos Humanos [CIDH], Res. 04/19. Principios Interamericanos sobre los Derechos Humanos de todas las personas migrantes, refugiadas, apátridas y las víctimas de la trata de personas (7 de diciembre de 2019). <https://www.oas.org/es/cidh/decisiones/pdf/Resolucion-4-19-es.pdf>

Comisión Interamericana de Derechos Humanos. (2020, 8 de mayo). *CIDH presenta sus observaciones y recomendaciones preliminares tras la histórica visita in loco a Venezuela para monitorear situación de derechos humanos*. Organización de los Estados Americanos. <https://www.oas.org/es/cidh/prensa/comunicados/2020/106.asp>

Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No Repetición. (2022). *La Colombia fuera de Colombia: las verdades del exilio* (Informe final, tomo 10). <https://www.comisiondelaverdad.co/la-colombia-fuera-de-colombia>

Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer, *Recomendación general 26 sobre las trabajadoras migratorias*. Doc. ONU CEDAW/C/2009/WP.1/R (5 de diciembre de 2008). https://tbinternet.ohchr.org/_layouts/15/treatybodyexternal/Download.aspx?symbolno=CEDAW%2FC%2F2009%2FWP.1%2FR&Lang=en

Consejo Nacional de Política Económica y Social. (2025, 14 de febrero). *Documento Conpes 4143: Política nacional de cuidado*. Departamento Nacional de Planeación. <https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Conpes/Econ%C3%B3micos/4143.pdf>

Corte Constitucional de Colombia. (2025). *Boletín temático de jurisprudencia. Migrantes*. <https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/boletines/Boletin/>

[Bolet% C3% ADn-tem% C3% A1tico-de-jurisprudencia-4-Migrantes.pdf](#)

Corte Interamericana de Derechos Humanos [Corte IDH], *Opinión Consultiva 31/25: el contenido y el alcance del derecho al cuidado y su interrelación con otros derechos*, Ct. Inter-Am D. H. (Ser. A) 31 (12 de junio de 2025). <https://jurisprudencia.corteidh.or.cr/es/vid/1088056961>

Cuidando a Violeta. (2024). *El contenido del derecho al cuidado desde las voces de mujeres cuidadoras migrantes, refugiadas o en situación de desplazamiento forzado en Colombia*. <https://img1.wsimg.com/blobby/go/77f68b7d-08bd-4ed7-81eb-31eafc103f63/downloads/1c151b18-6ef9-4468-b23b-41cfbc194f1f/25%20N%20Investigación%20Cuidados%20y%20Migración%20.pdf?ver=1774111571255>

Dejusticia. (2020a, 18 de junio). *Colombia necesita una política migratoria con enfoque en derechos humanos*. <https://www.dejusticia.org/colombia-necesita-una-politica-migratoria-con-enfoque-en-derechos-humanos/>

Dejusticia. (2020b, 2 de octubre). *Dejusticia presenta el panorama de las rutas de regularización migratoria en Colombia*. <https://www.dejusticia.org/dejusticia-presenta-el-panorama-de-las-rutas-de-regularizacion-migratoria-en-colombia/>

Dejusticia & Proyecto Migración Venezuela. (2021). *Conoce tus derechos: Cartilla para personas migrantes y refugiadas en Colombia*. <https://publicaciones.dejusticia.org/handle/dejusticia/363>

Dejusticia. (2023, 13 de julio). *Mujeres cuidadoras e ingreso mínimo: la Corte Constitucional trazó reglas que las protegen*. <https://www.dejusticia.org/parent-litigation/mujeres-cuidadoras-e-ingreso-minimo-la-corte-constitucional-trazo-reglas-que-las-protegen/>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE] & ONU Mujeres (2020). *Tiempo de cuidados: las cifras de la desigualdad*. <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/genero/publicaciones/tiempo-de-cuidados-cifras-desigualdad-informe.pdf>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE]. (2022). *Boletín Técnico Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) 2020-2021*. https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/ENUT/Bol_ENUT_2020_2021.pdf

Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE]. (2024). *Encuesta Pulso de la Migración. Resultados 7.ª ronda*. <https://www.dane.gov.co/files/operaciones/EPM/pre-EPM-Ronda7-oct2024.pdf>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE]. (2025). *Resultados preliminares Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) 2024-2025*. <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/pobreza-y-condiciones-de-vida/encuesta-nacional-del-uso-del-tiempo-enut>

Departamento Nacional de Planeación [DNP]. (2024). *Índice Multidimensional de Integración de Mujeres Migrantes (IMIMM). Medición 2022*. https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Gobierno_DDHH_Paz/Gob_Asuntos_Internacionales/Observatorio_Migracion_Venezuela/Estudios/20241021%20ONM%20-%20IMIMM%202022_diagramado_VF.pdf

Departamento Nacional de Planeación [DNP]. (2025). *Todas somos dignas: Estudio sobre mujeres migrantes venezolanas en Colombia con énfasis en derechos sexuales y reproductivos*. https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Gobierno_DDHH_Paz/Gob_Asuntos_Internacionales/Observatorio_Migracion_Venezuela/Estudios/ONM_VF_Todas_somos_dignas_2025.pdf

Díaz Iñigo, C. & De Marinis, N. (2025). Introducción: cuerpos, políticas y emociones en el quehacer antropológico. En C. Díaz Iñigo & N. De Marinis (Eds.), *Indisciplinar las emociones. Cuerpos y política en el quehacer antropológico* (pp. 16-28). Cátedra Jorge Alonso. Universidad de Guadalajara-CIESAS. <https://libreriacentros.clacso.org/publicacion.php?p=3085&cm=180&oi=>

Di Chiro, G. (2008). Living environmentalisms: coalition politics, social reproduction, and environmental justice. *Environmental Politics*, 17(2), 276-298. <https://doi.org/10.1080/09644010801936230>

Donato, K. M. & Gabaccia, D. (2016, 1 de junio). *The Global Feminization of Migration: Past, Present, and Future*. Migration Policy Institute. <https://www.migrationpolicy.org/article/global-feminization-migration-past-present-and-future>

- Esguerra Muelle, C. (2019). Etnografía, acción feminista y cuidado: una reflexión personal mínima. *Antípoda. Revista de Antropología y Arqueología* (35), 91-111. <https://doi.org/10.7440/antipoda35.2019.05>
- Esguerra Muelle, C. (2021). Tramas transnacionales del cuidado: una “lucha con los ángeles”, teoría y metáforas sobre cuidado y migración. *Antípoda. Revista de Antropología Y Arqueología*, 1(43), 121-142. <https://revistas.uniandes.edu.co/index.php/antipoda/article/view/2146>
- Esguerra Muelle, C., Ojeda, D. & Fleischer, F. (2021). Forced Displacement, Migration, and (Trans)National Care Networks. Practices of Urban Space Production in Colombia and Spain. En L. Peake, E. Koleth, G. Sarp Tanyildiz, R. N. Reddy & D. Patrick (Eds.), *A Feminist Urban Theory for our Time. Rethinking Social Reproduction and the Urban* (pp. 215-235). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119789161.ch9>
- Espitia Beltrán, I., Ojeda Ojeda, D. & Rivera Amarillo, C. (2019). La “princesa antropóloga”: disciplinamiento de cuerpos feminizados y método etnográfico. *Nómadas*, 51, 99-115. <https://dx.doi.org/10.30578/nomadas.n51a6>
- Fisher, B. & Tronto, J. C. (1990). Toward a Feminist Theory of Caring. En E. Abel & M. Nelson (Eds.), *Circles of Care* (pp. 36-54). SUNY Press.
- Gómez Cardona, O. L., Ortíz, G. M. & Arenas, A. I. (2024). *Características y condiciones de trabajo de personas migrantes y refugiadas en el trabajo doméstico remunerado en Colombia*. CARE Colombia. <https://carecolombiaong.org/wp-content/uploads/2024/07/Trabajo-Domestico-1.pdf>
- González Morales, F. (Relator Especial sobre los derechos humanos de los migrantes). *Los efectos de la migración en las mujeres y las niñas migrantes: una perspectiva de género. Informe del Relator Especial sobre los derechos humanos de los migrantes*. Doc. ONU A/HRC/41/38 (15 de abril de 2019). <https://www.ohchr.org/es/documents/thematic-reports/impact-migration-migrant-women-and-girls-gender-perspective-report>
- Hernández Martínez, C. & Pérez-Gañán, R. (2026). Liminalidad permanente y violencias entrelazadas: experiencias de mujeres migrantes colombianas en Asturias, España. *Antípoda. Revista de Antropología*

y *Arqueología*, 62, 47-71. <https://doi.org/10.7440/antipoda62.2026.03>

Herrera, G. (2008). States, Work, and Social Reproduction through the Lens of Migrant Experience. Ecuadorian Domestic Workers in Madrid. En I. Bakker & R. Silvey (Eds.), *Beyond States and Markets. The Challenges of Social Reproduction*. Routledge.

Hochschild, A. R. (2014). Global Care Chains and Emotional Surplus Value. En D. Engster & T. Metz (Eds.), *Justice, Politics, and the Family*. Routledge.

Human Rights Watch. (2018). *Venezuela. Eventos de 2017*. <https://www.hrw.org/es/world-report/2018/country-chapters/venezuela#a9de4a>

Instituto Nacionales de las Mujeres de México [Inmujeres] & ONU Mujeres. (2015). *Pobreza y tiempo: una revisión conceptual*. <https://mexico.unwomen.org/es/digiteca/publicaciones/2015/10/pobreza-y-tiempo>

Katz, C. (2002). Vagabond Capitalism and the Necessity of Social Reproduction. *Antipode. A Radical Journal of Geography*, 33(4), 709-728. <https://doi.org/10.1111/1467-8330.00207>

Kes, A. & Swaminathan, H. (2006). Gender and Time Poverty in Sub-Saharan Africa. En C. M. Blackden & Q. Wodon (Eds.), *Gender, Time Use, and Poverty in Sub-Saharan Africa* (pp. 13-38). The World Bank.

Landívar, N. & Phillips, L. (2025). Revisiting Deere in an Extractivist Era: Agrarian Reform and Feminist Legacies in Coastal Ecuador. *Journal of Agrarian Change*, 26(1), e70058. <https://doi.org/10.1111/joac.70058>

Ley 29518/LXIII/24. *Ley del Sistema Integral de Cuidados para el Estado de Jalisco*. 24 de febrero de 2024 (México).

Martín-Baró, I. (1986). Hacia una psicología de la liberación. *Boletín de Psicología* (22), 219-231. <https://sociopsicologia.wordpress.com/wp-content/uploads/2010/08/hacia-una-psicologia-de-la-liberacion-ignacio-martin-baro.pdf>

Migración Colombia & Departamento Nacional de Planeación [DNP]. (2025). *Informe especial: caracterización de las mujeres migrantes en Colombia en el marco del Estatuto Temporal de Protección para Migrantes Venezolanos (ETPV)*. <https://unidad-administrativa-especial-migracion-colombia.micolombiadigital.gov.co/sites/unidad->

administrativa-especial-migracion-colombia/content/files/001905/95231_informe-especial-caracterizacion-de-las-mujeres-migrantes-en-colombia-en-el-marco-del-estatuto-temporal.pdf

Migración Colombia. (2025, 10 de julio). *Informe de migrantes venezolanos en Colombia a diciembre 31 de 2024*. <https://www.migracioncolombia.gov.co/infografias-migracion-colombia/informe-de-migrantes-venezolanos-en-colombia-a-diciembre>

Migración Colombia. (2026a, 15 de enero). *Migrantes en tránsito irregular: diciembre de 2025*. <https://www.migracioncolombia.gov.co/publicaciones-migracion-colombia/migrantes-en-transito-irregular-diciembre-de-2025>

Migración Colombia. (2026b, 28 de enero). *Estatuto Temporal de Protección para Migrantes Venezolanos (ETPV)*. <https://www.migracioncolombia.gov.co/etpv/etpv>

Moreno, C. & Vega-Salazar, M. C. (2025). *¡Cuidado con los cuidados! Exploración del lugar de las mujeres en movimiento en las políticas de integración socioeconómica*. El Barómetro, Otraparte, Interpreta, CESED, Conrad Hilton Foundation. <https://derecho.uniandes.edu.co/wp-content/uploads/2025/06/cuidado-con-los-cuidados-2.pdf>

Naciones Unidas (2024). *Transformar los sistemas de cuidados en el contexto de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y de Nuestra Agenda Común*. https://unsdg-un-org.translate.google/resources/transforming-care-systems-un-system-policy-paper?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc

Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. (s. f.). *El derecho internacional de los derechos humanos*. <https://www.ohchr.org/es/instruments-and-mechanisms/international-human-rights-law>

Ojeda, D. (2021). Social Reproduction, Dispossession, and the Gendered Workings of Agrarian Extractivism in Colombia. En B. McKay, A. Alonso-Fradejas & A. Ezquerro-Cañete (Eds.), *Agrarian Extractivism in Latin America*. Routledge.

Olmos Alcaraz, A. (2020). Racismo, racialización e inmigración: aportaciones desde el enfoque de(s)colonial para el análisis del caso español. *Revista de Antropología*,

63(2), 1-23. <http://dx.doi.org/10.11606/2179-0892.ra.2020.170980>

Organización Internacional del Trabajo [OIT] (s. f.). *Trabajo decente*. <http://www.oit.org/global/topics/decent-work/lang-es/index.htm>

Organización Internacional del Trabajo [OIT]. (2022). *Los cuidados en el trabajo: invertir en licencias y servicios de cuidados para una mayor igualdad en el mundo del trabajo*. https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/%40americas/%40ro-lima/documents/publication/wcms_860719.pdf

Organización Internacional para las Migraciones [OIM]. (2020). *Violencia de género y factores de riesgo de las mujeres migrantes y refugiadas de Venezuela durante el trayecto migratorio*. <https://dtm.iom.int/reports/venezuela-respuesta-regional-violencia-de-genero-y-factores-de-riesgo-de-las-mujeres>

Organización Internacional para las Migraciones [OIM] & ONU Mujeres. (2023). *Género, migración y tareas del cuidado: desafíos en América del Sur*. <https://lac.iom.int/sites/g/files/tmzbd1626/files/documents/2023-03/OIM-ONU-MUJERES-Genero-migracion-tareas-del-cuidado.pdf>

Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2023). *Migración extracontinental e intraregional en Colombia*. <https://www.paho.org/es/documentos/colombia-migracion-continental>

Pautassi, L. C. (2023). *El derecho al cuidado. De la conquista a su ejercicio efectivo*. Friedrich Elbert Stiftung. <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/mexiko/20144.pdf>

Paiewonsky, D. (2007). *Feminización de la migración* [Documento de trabajo 1]. Instituto Internacional de Investigaciones y Capacitación de las Naciones Unidas para la Promoción de la Mujer. <https://trainingcentre.unwomen.org/instraw-library/2009-R-MIG-GLO-FEM-SP.pdf>

Peake, L., Koletth, E., Sarp Tanyildiz, G., Reddy, R. N. & Patrick, D. (2021). Preface. En L. Peake, E. Koletth, G. Sarp Tanyildiz, R. N. Reddy & D. Patrick (Eds.), *A Feminist Urban Theory for our Time. Rethinking Social Reproduction and the Urban*. Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119789161.fmatter>

Plant, R. (2008). *Explotación laboral en el siglo XXI. Nexos* (abril), 45-47. <https://www.ilo.org/es/publications/explotacion-laboral-en-el-siglo-xxi>

Plataforma de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes [R4V]. (2025, noviembre). *Personas refugiadas y migrantes de Venezuela*. <https://www.r4v.info/es/refugiadosymigrantes>

Presidencia de la República de Colombia. (2026, 6 de enero). *Flujos migratorios en frontera con Venezuela se mantienen en niveles normales: Migración Colombia*. <https://www.presidencia.gov.co/prensa/Paginas/Flujos-migratorios-en-frontera-con-Venezuela-se-mantienen-en-niveles-normales-Migracion-Colombia-260106.aspx>

Quintana-Abello, I., Mendoza-Llanos, R., Bravo-Ferretti, C. & Mora-Donoso, M. (2018). Enfoque psicosocial. Concepto y aplicabilidad en la formación profesional de estudiantes de psicología. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, 1(2), 89-98. <https://doi.org/10.22320/reined.v1i2.3623>

Ramírez Bolívar, L., Arroyave Velásquez, L. & Corredor Villamil, J. (2022). *Ser migrante y trabajar en Colombia: ¿cómo va la inclusión laboral de las personas provenientes de Venezuela?* *Dejusticia*. <https://publicaciones.dejusticia.org/handle/dejusticia/255>

Ramírez Bolívar, L., Martínez Osorio, M., González Gutiérrez, N. S. & Mosquera Sánchez, A. (2025). *Reflexiones sobre el cuidado como derecho en Colombia*. *Dejusticia*. <https://publicaciones.dejusticia.org/handle/dejusticia/395>

Ramírez Bolívar, L. (2025, 27 de enero). *Mujeres migrantes y refugiadas víctimas de trata de personas en Latinoamérica: respuesta y retos para los Estados*. *Dejusticia*. <https://www.dejusticia.org/mujeres-migrantes-y-refugiadas-victimas-de-trata-de-personas-en-latinoamerica-respuesta-y-retos-para-los-estados/>

Ramos Pismataro, F., Rodríguez, R. F., Robayo León, M. C., & Las Heras Leizaola, T. (2025). *10 años de la respuesta de Colombia a la migración venezolana. Crisis, respuesta y desafíos*. Universidad del Rosario, Fundación Konrad Adenauer. <https://www.kas.de/documents/d/kolumbien/libro-10-anos-de-la-respuesta>

Ruiz Mancera, S., Ramírez Bolívar, L. & Rozo Ángel, V. (2020). *Acceso, promoción y permanencia de niños, niñas y adolescentes migrantes en el sistema educativo colombiano*.

Avances, retos y recomendaciones. Dejusticia. <https://publicaciones.dejusticia.org/handle/dejusticia/226>

Sabio, G. S., Pandey, K. & Salazar Parreñas, R. (2022). Global care chains. En A. Triandafyllidou (Ed.), *Routledge Handbook of Immigration and Refugee Studies* (pp. 172-183). Routledge.

Secretaría Distrital de Planeación de Bogotá. (2024). Informe de seguimiento Plan de Acción Política Pública de Acogida, Inclusión y Desarrollo para las y los Nuevos Bogotanos (Población Migrante Internacional). Decreto Distrital 600-2023. https://www.sdp.gov.co/sites/default/files/informe_seguimiento_pp_migrantes_q4_-23.pdf

Shiva, V. (1988). *Staying Alive: Women, Ecology and Development*. Zed Books.

Soriano del Castillo, J. M. (2026, 7 de enero). *Inseguridad alimentaria en Venezuela: qué está pasando y por qué importa*. The Conversation. <https://theconversation.com/inseguridad-alimentaria-en-venezuela-que-esta-pasando-y-por-que-importa-272915>

Trujillo-Urrego, A. S. & Palacios-Moreno, L. P. (2020). Lo psicosocial, una lectura que trascienda la unión de conceptos y relaciones. *Poiésis* (39), 45-52. <https://doi.org/10.21501/16920945.3751>

Unidad para las Víctimas. (s. f.). *Registro Único de Víctimas (RUV)*. <https://www.unidadvictimas.gov.co/registro-unico-de-victimas-ruv/>

Universidad Católica Andrés Bello. (2024). *Encuesta Nacional sobre Condiciones de Vida (ENCOVI)*. https://cdn.prod.website-files.com/5d14c6a5c4ad42a4e794d0f7/6803aeed2dfc5c19a4ac96cd_ENCOVI%202024_presentacio%CC%81n_integrada.pdf

Universidad del Rosario & Konrad Adenauer Stiftung. (2018). *Retos y oportunidades de la movilidad humana venezolana en la construcción de una política migratoria colombiana*. <https://urosario.edu.co/sites/default/files/2022-11/Retos-y-oportunidades-de-la-migracion-venezolana-para-la-construccion-de-.pdf>

Uprimny Yepes, R. (2014). El Bloque de constitucionalidad en Colombia. Un análisis jurisprudencial y ensayo de sistematización doctrinal. *Ius Inkarrí*, 3(3), 115-148. <https://doi.org/10.31381/iusinkarri.vn3.4145>

Zlotnik, H. (2003, 1 de marzo). *The Global Dimensions of Female Migration*. Migration Policy Institute. <https://www.migrationpolicy.org/article/global-dimensions-female-migration>

Queremos vivir, migrar y cuidar en libertad: experiencias de mujeres migrantes cuidadoras en Bogotá

Este libro es una apuesta por mostrar lo que significa ser mujer, migrante y cuidadora en Bogotá, para pensar en futuros posibles que permitan vivir los cuidados y las migraciones desde la libertad y los derechos humanos.

A partir del análisis de las trayectorias de 26 mujeres migrantes de distintas nacionalidades que residen en Bogotá, afirmamos que la migración debe pensarse desde un enfoque de cuidado y el cuidado desde un enfoque de migración. Las historias que reconstruimos ponen en evidencia cómo las trayectorias migratorias precarizan las labores de cuidado que históricamente han asumido las mujeres. Además, las barreras para acceder a un estatus migratorio, los arreglos de género y de trabajo desiguales —tanto en las sociedades de origen como en las de destino— y la falta de acceso a servicios, derechos y redes de cuidado atrapan a las mujeres en círculos de pobreza, con impactos profundos sobre su bienestar, autonomía y salud.

La investigación señala que los retos que enfrentan las mujeres como migrantes y cuidadoras en Bogotá no han sido abordados de manera integral por las instituciones locales ni nacionales. Por esta razón, proponemos recomendaciones que permitan a instituciones y hacedores de política pública incorporar el enfoque de cuidado y género en las políticas migratorias, así como el enfoque de migración en las políticas sobre redistribución de los cuidados.