

MÉTODO C.U.I.D.A.

La energía que mueve al mundo

PORTAFOLIO DE PROYECTO

Una metodología propia y un modelo cultural para la economía del cuidado

Fundación Proyecto AMAS

NIT 901.712.079-5 · Pereira, Risaralda, Colombia

Creadora del Método CUIDA: Karen Vanessa Peña Gallego

Presidenta y Representante Legal · @karenmentora_ · @proyecto.amas

Contenido

Contenido	2
Carta de presentación.....	3
1. Qué es el Método CUIDA.....	3
1.1 La sigla: cuatro momentos de transformación	3
1.2 Karen Peña: la voz y el rostro del Método CUIDA	4
2. La cartilla CUIDA: primera edición de una metodología en expansión	4
2.1 Estructura de la primera edición (Vol. 1).....	4
2.2 Una metodología propia, no un material genérico.....	5
2.3 Propiedad intelectual	5
3. Los personajes: el universo narrativo de CUIDA.....	5
3.1 De la cartilla a la red digital de personajes.....	6
4. Por qué CUIDA es una herramienta diferenciada.....	7
4.1 Dimensión pedagógica	7
4.2 Dimensión emocional	7
4.3 Dimensión social	7
4.4 Dimensión estratégica	7
5. Campos de aplicación del Método CUIDA	8
5.1 Campo educativo: primera infancia y comunidad escolar	8
5.2 Campo empresarial: cultura organizacional y bienestar.....	8
5.3 Campo social y comunitario: territorios y poblaciones cuidadoras	9
5.4 Campo público e institucional	9
6. Impacto en la cultura: la apuesta a diez años.....	9
7. Hoja de ruta: de la cartilla a una red digital de cultura del cuidado	10
8. Alineación con la agenda global de la economía del cuidado.....	11
9. Cómo se financia y se sostiene CUIDA.....	12
10. Karen Peña y la Fundación Proyecto AMAS	12
11. Contacto y nota legal	13

Carta de presentación

El cuidado sostiene la vida, la economía y el desarrollo humano, y sin embargo continúa siendo el trabajo más invisible y menos reconocido del mundo. La evidencia internacional es clara: el trabajo de cuidados no remunerado representa una contribución equivalente a billones de dólares en la economía global, recae de forma desproporcionada sobre las mujeres, y constituye una de las principales barreras para la igualdad de género, la autonomía económica y el desarrollo sostenible.

Desde Pereira, Risaralda, Colombia, Karen Vanessa Peña Gallego presenta el Método C.U.I.D.A.: una metodología propia, original y replicable, que traduce el lenguaje técnico de la economía del cuidado en una experiencia pedagógica, emocional y cultural accesible para cualquier persona, organización o territorio.

Este portafolio presenta el Método CUIDA, su primera materialización editorial —la cartilla ilustrada tipo cómic "CUIDA: La Energía que Mueve al Mundo, Vol. 1"—, su modelo pedagógico, sus aplicaciones en los sectores educativo, empresarial, social y público, y la hoja de ruta para convertirlo en una red cultural digital de alcance latinoamericano y global.

Presentamos esta propuesta a organizaciones, alianzas y mecanismos internacionales comprometidos con el reconocimiento, la reducción y la redistribución del trabajo de cuidados, como un aporte latinoamericano concreto, original y escalable a esa agenda.

1. Qué es el Método CUIDA

El Método C.U.I.D.A. es una metodología pedagógica, comunicacional y cultural, propia y original, creada por Karen Vanessa Peña Gallego, que tiene un único objetivo: instalar el cuidado como una cultura, no como una tarea.

CUIDA parte de una premisa central: el cuidado no es un detalle de la vida cotidiana, sino la energía que sostiene a las personas, las familias, las organizaciones, las economías y las sociedades. Cuando esa energía se reconoce, se distribuye y se valora, todo funciona mejor. Cuando se ignora, todo se desgasta.

A diferencia de los enfoques tradicionales —que abordan el cuidado desde la compasión, la caridad o la obligación moral— el Método CUIDA lo presenta como lo que realmente es: un sistema, una infraestructura invisible y una decisión cultural que puede enseñarse, medirse y transformarse.

1.1 La sigla: cuatro momentos de transformación

CUIDA es un acrónimo que representa una ruta progresiva de transformación cultural, aplicable a una persona, un aula, un equipo de trabajo o una organización completa:

- **C — Conozco:** se identifica qué es el cuidado, sus formas visibles e invisibles, y su rol como base de la vida y la economía.
- **U — Ubico:** se reconocen las acciones concretas de cuidado en la vida propia, en el hogar, en el trabajo y en el entorno cercano.

- **I — Interiorizo:** el cuidado deja de ser una idea externa y se convierte en parte de la identidad y del comportamiento de la persona.
- **D — Distribuyo:** el cuidado se comparte de forma corresponsable entre personas, géneros, equipos y roles, rompiendo la lógica de que el cuidado es tarea de unos pocos.
- **A — Activo:** el cuidado se convierte en una acción sostenida, visible y medible, que transforma comportamientos, relaciones y resultados.

Esta progresión —de la conciencia a la acción sostenida— es el corazón metodológico de CUIDA y el hilo conductor de todos sus formatos: cartillas, talleres, contenidos digitales, diagnósticos y procesos de acompañamiento institucional.

1.2 Karen Peña: la voz y el rostro del Método CUIDA

CUIDA no es solo una metodología: es una metodología encarnada. Karen Vanessa Peña Gallego —su creadora— es también su principal canal de credibilidad y conexión con las audiencias. Mentora, conferencista y comunicadora, Karen ha construido una relación de confianza con sus comunidades a partir de su propia historia de vida: mujer, madre de cuatro hijos, en formación en Administración Pública y Etnoeducación, que habla de cuidado desde la experiencia, no solo desde la teoría.

Esa cercanía es un activo estratégico del proyecto. Las personas no solo aprenden el Método CUIDA: confían en quien lo presenta. Por eso, toda estrategia de posicionamiento, contenido y expansión de CUIDA está diseñada para mantener a Karen Peña como su imagen central y su voz reconocible, incluso cuando la metodología se traduzca en nuevos formatos, personajes animados y materiales para distintos países y sectores. La autenticidad de su testimonio es, junto con la metodología misma, uno de los elementos que hacen de CUIDA una propuesta diferenciada y difícil de replicar.

2. La cartilla CUIDA: primera edición de una metodología en expansión

La primera materialización del Método CUIDA es la cartilla ilustrada "CUIDA: La Energía que Mueve al Mundo, Vol. 1", un formato tipo cómic creado por Karen Peña. Esta cartilla no es un producto cerrado: es la primera edición de un universo narrativo y pedagógico diseñado para crecer, expandirse y adaptarse a distintos públicos, territorios y necesidades institucionales.

La decisión de comunicar una metodología de economía del cuidado a través del lenguaje del cómic responde a una apuesta estratégica: el cuidado solo se transforma en cultura cuando logra salir del lenguaje técnico y académico y entra en el lenguaje emocional, visual y cotidiano de las personas. CUIDA traduce datos y conceptos de política pública en una narrativa que cualquier persona —un niño, un trabajador, un líder empresarial o un servidor público— puede comprender en minutos.

2.1 Estructura de la primera edición (Vol. 1)

La cartilla está organizada en una secuencia narrativa de cinco momentos, acompañada de un módulo de datos, un autodiagnóstico y un compromiso personal:

1. **Prólogo:** presentación de la autora y del propósito de la cartilla como herramienta de transformación cultural.
2. **Hitos históricos del cuidado:** un recorrido desde el origen de la humanidad, la revolución agrícola, las sociedades antiguas, la revolución industrial y el reconocimiento global del cuidado como base de la economía, hasta el contexto colombiano actual.
3. **Página 1 — La energía se está acabando:** presenta el problema central: una energía vital e invisible —el cuidado— que sostiene a las personas y que se agota cuando nadie la repone.
4. **Página 2 — El impacto (lo que no se ve):** muestra las consecuencias sistémicas de la falta de cuidado: sobrecarga, caída de productividad, desconexión familiar y deterioro del bienestar colectivo, con datos de tiempo, economía y desigualdad.
5. **Página 3 — El Método C.U.I.D.A.:** introduce la metodología como ruta de transformación: conocer, ubicar, interiorizar, distribuir y activar el cuidado.
6. **Página 4 — El cambio: cuando el cuidado vuelve:** presenta el escenario posible cuando el cuidado se restaura: equilibrio, bienestar y una humanidad compartida.
7. **Módulo de cierre:** incluye un test de autodiagnóstico del cuidado (uso del tiempo, percepción del cuidado propio y del entorno) y un espacio de compromiso escrito, donde cada lector formula una acción concreta de cuidado.

2.2 Una metodología propia, no un material genérico

Es importante señalar con claridad: CUIDA es una metodología propia y única, desarrollada íntegramente por Karen Vanessa Peña Gallego. No es una adaptación de materiales existentes ni una traducción de contenidos de terceros. Su estructura conceptual (la sigla C.U.I.D.A.), su narrativa, sus personajes y su sistema visual constituyen un desarrollo original, pensado desde la experiencia de una mujer latinoamericana, madre de cuatro hijos, formada en administración pública y etnoeducación, que conecta el conocimiento técnico con la realidad cotidiana del cuidado.

Este Vol. 1 es, deliberadamente, una primera edición: un punto de partida narrativo y visual sobre el cual se construirá un universo CUIDA cada vez más amplio, con nuevos volúmenes, nuevos escenarios (colegio, empresa, hogar, comunidad, institución pública) y nuevos formatos.

2.3 Propiedad intelectual

El Método C.U.I.D.A., su sigla, su estructura pedagógica, la cartilla "CUIDA: La Energía que Mueve al Mundo" —incluyendo su narrativa, ilustraciones y personajes— y los materiales derivados son obra original de Karen Vanessa Peña Gallego y constituyen propiedad intelectual de su creadora. Cualquier reproducción, adaptación, traducción o uso comercial de estos contenidos, total o parcial, requiere autorización expresa y se enmarca en acuerdos de licenciamiento o cooperación que se definan caso por caso.

3. Los personajes: el universo narrativo de CUIDA

El universo visual de CUIDA está construido sobre un sistema de personajes con un lenguaje simbólico claro: la luz y la energía representan el cuidado; las sombras representan su

ausencia. Este contraste —presente en toda la cartilla— es la base sobre la cual se construirá la red digital de personajes animados de CUIDA.

Personaje	Rol narrativo y simbólico
CUIDA El Ser de Energía (figura dorada / amarilla)	Personaje central de la cartilla. Representa la energía del cuidado: brillante, cálida y vital cuando está presente, y debilitada cuando se le extrae sin reponerse. Es el hilo conductor de la historia y la figura con mayor potencial para convertirse en el ícono principal de la marca CUIDA y de su futura red de personajes animados.
Sombra, Rush y Lumo	Figuras oscuras y difusas que representan la ausencia de cuidado: la sobrecarga, el sistema que se sobrecarga, la desigualdad y el desequilibrio. No son "villanos" en sentido literal, sino la representación visual de un sistema que opera sin reconocer ni redistribuir el cuidado. Su transformación —de sombra a luz— ilustra el cambio cultural que propone la metodología.
Las figuras cotidianas (familia, equipo, comunidad)	Personajes que representan a las personas reales: familias, equipos de trabajo, comunidades educativas. Permiten que cualquier lector se identifique de inmediato con la escena —en casa, en la oficina, en el colegio— y reconozca sus propias dinámicas de cuidado o de sobrecarga.
Karen Peña (narradora / autora)	Aparece en el prólogo como voz autoral y testimonial: una mujer latinoamericana, mentora y conferencista, que conecta su propia experiencia de vida con el desarrollo de la metodología. Su presencia da credibilidad, cercanía y legitimidad territorial al proyecto.

3.1 De la cartilla a la red digital de personajes

Esta primera edición fue diseñada como punto de partida para un proceso de expansión planificado: la creación de versiones animadas de estos personajes —comenzando por el Ser de Energía— para dar vida a una red digital de contenidos de CUIDA en redes sociales, plataformas educativas y materiales institucionales.

Esta red de personajes animados cumplirá tres funciones estratégicas:

- **Posicionamiento y reconocimiento de marca:** personajes propios, reconocibles y reutilizables en distintos formatos (videos cortos, animaciones, materiales impresos, campañas digitales) que fortalecen la identidad de CUIDA como metodología latinoamericana.
- **Escalamiento pedagógico:** los mismos personajes pueden protagonizar nuevas historias adaptadas a distintos contextos —colegios, empresas, entidades públicas— sin perder coherencia narrativa ni conceptual.
- **Construcción de comunidad digital:** una red de personajes con voz propia permite generar contenido recurrente, mantener conversación constante con audiencias y construir una comunidad digital sólida alrededor de la cultura del cuidado.

4. Por qué CUIDA es una herramienta diferenciada

La cartilla CUIDA fue diseñada bajo cuatro criterios de efectividad que, en conjunto, explican por qué esta metodología resulta especialmente adecuada para procesos de sensibilización, formación y cambio cultural a gran escala:

4.1 Dimensión pedagógica

- **Enseña sin saturar:** transmite conceptos de economía del cuidado —trabajo no remunerado, redistribución, corresponsabilidad— sin lenguaje técnico, a través de una narrativa visual breve y secuencial.
- **Conecta acciones con impacto:** cada acción cotidiana de cuidado se vincula directamente con una consecuencia visible en el sistema (familia, equipo, comunidad), lo que facilita la comprensión de causa y efecto.

4.2 Dimensión emocional

- **Identificación inmediata:** los personajes y escenas representan situaciones cotidianas reconocibles para cualquier persona, en cualquier contexto cultural latinoamericano.
- **Contraste claro:** el lenguaje visual de luz y sombra permite comprender, sin necesidad de explicación adicional, la diferencia entre un sistema con cuidado y un sistema sin cuidado.

4.3 Dimensión social

- **Muestra el sistema completo:** no aísla el cuidado como un asunto privado o doméstico, sino que lo conecta con la productividad, la economía y el bienestar colectivo.
- **Posiciona la corresponsabilidad:** instala la idea de que el cuidado es una responsabilidad compartida —entre géneros, generaciones e instituciones— y no una carga individual.

4.4 Dimensión estratégica

- **Funciona en políticas públicas:** ofrece un lenguaje común y un punto de entrada accesible para procesos de sensibilización ciudadana sobre los sistemas de cuidado, alineado con las agendas de reconocimiento, reducción y redistribución del trabajo de cuidados.
- **Funciona en colegios:** introduce a niñas, niños y adolescentes en la cultura del cuidado desde edades tempranas, sembrando corresponsabilidad antes de que se consoliden roles de género desiguales.
- **Funciona en empresas:** permite abrir conversaciones sobre cultura organizacional, bienestar, productividad y equidad de una manera no confrontativa y altamente participativa.

Esta multiplicidad de aplicaciones —educativa, social, empresarial e institucional— con un único set de materiales, lenguaje y personajes, es lo que convierte a CUIDA en una metodología eficiente desde el punto de vista de costo-impacto: una sola inversión metodológica genera resultados en múltiples frentes simultáneamente.

5. Campos de aplicación del Método CUIDA

El diseño de CUIDA permite su implementación en cuatro grandes campos, que pueden activarse de forma independiente o como parte de una estrategia integral de cultura del cuidado en un territorio.

5.1 Campo educativo: primera infancia y comunidad escolar

La implementación de CUIDA en colegios responde a una decisión estratégica de fondo: la cultura del cuidado se construye de forma más sólida y duradera cuando se siembra en la primera infancia y en la adolescencia, antes de que se consoliden los roles de género y las dinámicas de sobrecarga que hoy caracterizan a la vida adulta.

- **Primera infancia:** introducción temprana de hábitos de autocuidado, cuidado del entorno y reconocimiento de las labores de cuidado en el hogar, a través de narrativa visual adaptada a la edad.
- **Educación básica y media:** talleres con la cartilla CUIDA como herramienta de aula para abordar corresponsabilidad familiar, distribución de tareas domésticas y reconocimiento del trabajo de cuidado, articulados con proyectos de etnoeducación y formación ciudadana.
- **Comunidad educativa:** extensión del mensaje a familias y docentes, de modo que el aprendizaje del aula se refuerce en el hogar, generando coherencia entre lo que se enseña y lo que se vive.

El efecto esperado es generacional: una niña o un niño que crece reconociendo el cuidado como una responsabilidad compartida y como una habilidad de vida, llega a la edad adulta —y a sus futuros espacios de trabajo y de familia— con una cultura del cuidado ya interiorizada.

5.2 Campo empresarial: cultura organizacional y bienestar

En el sector privado, CUIDA se posiciona como una herramienta de cultura organizacional, bienestar laboral y gestión del talento, con aplicación directa en estrategias de equidad de género, retención de talento y clima laboral.

- **Sensibilización para equipos directivos:** talleres con la cartilla y el autodiagnóstico CUIDA para identificar cargas de cuidado invisibles dentro de los equipos (sobrecarga, ausentismo asociado al cuidado, brechas de género en liderazgo).
- **Cultura interna de corresponsabilidad:** implementación del lenguaje y la sigla CUIDA en políticas de bienestar, licencias, flexibilidad horaria y comunicación interna, como marco común para hablar de cuidado sin estigmas.
- **Indicador cultural de seguimiento:** uso del autodiagnóstico CUIDA como línea base y medición periódica del avance hacia una cultura organizacional que reconoce y redistribuye el cuidado.

Para las organizaciones, CUIDA ofrece una vía de entrada amigable y no confrontativa a temas que suelen percibirse como sensibles —brechas de género, sobrecarga, conciliación—, facilitando conversaciones que de otra forma encuentran resistencia.

5.3 Campo social y comunitario: territorios y poblaciones cuidadoras

CUIDA tiene un fuerte potencial de aplicación en procesos comunitarios y sociales, especialmente en territorios donde el trabajo de cuidado recae de forma desproporcionada en mujeres, cuidadoras familiares y población en situación de vulnerabilidad.

- **Diagnósticos comunitarios del cuidado:** uso del autodiagnóstico CUIDA como herramienta de levantamiento de información sobre tiempos de cuidado, percepciones y necesidades de las personas cuidadoras en un territorio, generando insumos para la política pública local.
- **Formación de redes de cuidadoras y cuidadores:** talleres con la cartilla como punto de partida para grupos de apoyo, reconocimiento mutuo y fortalecimiento de redes comunitarias de cuidado.
- **Articulación con estrategias territoriales de cuidado:** CUIDA puede integrarse como componente pedagógico y de sensibilización dentro de estrategias municipales o regionales orientadas a fortalecer los sistemas locales de cuidado, complementando los procesos de identificación y caracterización de personas cuidadoras que las administraciones públicas vienen impulsando.

5.4 Campo público e institucional

Desde el sector público, CUIDA se propone como un modelo cultural complementario a las políticas de cuidado: mientras la política pública define derechos, servicios e infraestructura, CUIDA aporta el componente de sensibilización ciudadana, apropiación cultural y cambio de comportamientos, sin el cual ninguna política de cuidado logra sostenibilidad social en el tiempo.

- **Estrategias de comunicación pública:** uso de la cartilla y sus personajes como material de pedagogía ciudadana para campañas institucionales sobre el valor económico y social del cuidado.
- **Formación a servidores públicos:** talleres CUIDA dirigidos a equipos de entidades territoriales (secretarías de la mujer, desarrollo social, educación, salud) para incorporar el enfoque de cuidado en su gestión cotidiana.
- **Soporte a procesos de caracterización poblacional:** el lenguaje y el autodiagnóstico CUIDA pueden adaptarse como herramienta de apoyo en procesos de identificación y caracterización de personas cuidadoras a nivel municipal, facilitando la recolección de información con un enfoque participativo y de fácil comprensión para la ciudadanía.

6. Impacto en la cultura: la apuesta a diez años

El propósito de fondo del Método CUIDA no es distribuir una cartilla: es instalar una cultura. La meta estratégica es que, en un horizonte de diez años, el cuidado deje de percibirse como una tarea adicional, una obligación de género o un costo invisible, y se convierta en una energía reconocida, distribuida y activa en cada persona, cada hogar, cada escuela, cada empresa y cada institución.

Esta transformación se construye desde tres frentes que avanzan de forma simultánea:

- **Desde la primera infancia:** una generación que crece con el lenguaje CUIDA internalizado —conoce, ubica, interioriza, distribuye y activa el cuidado— llega a la adultez con una noción de corresponsabilidad que hoy no existe de forma generalizada. En diez años, esa generación comienza a ocupar espacios de decisión en familias, empresas e instituciones.
- **Desde las empresas:** organizaciones que adoptan el lenguaje y las prácticas CUIDA modifican gradualmente sus políticas de bienestar, sus indicadores de cultura y sus prácticas de liderazgo, generando entornos laborales donde el cuidado deja de penalizar a quienes lo ejercen —principalmente mujeres— y se convierte en una competencia valorada.
- **Desde la sociedad y lo público:** la repetición sostenida del lenguaje, los personajes y el método CUIDA en campañas, espacios comunitarios y procesos institucionales construye una narrativa cultural compartida sobre el cuidado, que respalda y da sostenibilidad social a las políticas públicas de cuidado que se vayan implementando.

El resultado proyectado a diez años no es un indicador aislado, sino un cambio de percepción colectiva: que cuidar —a otros y a sí mismo— se entienda como una forma de energía que sostiene la vida y la economía, y que esa energía sea reconocida, distribuida y activada por todos, no solo por algunos.

7. Hoja de ruta: de la cartilla a una red digital de cultura del cuidado

El Vol. 1 de la cartilla CUIDA es, por diseño, el punto de partida de un proceso de expansión planificado. La hoja de ruta contempla tres fases de desarrollo, que combinan producción de contenido, animación de personajes y construcción de comunidad digital.

Fase	Desarrollo	Resultado esperado
Fase 1 Fundación	Consolidación de la cartilla Vol. 1 como herramienta validada en los campos educativo, empresarial, social y público; sistematización de la metodología CUIDA (manual de aplicación, guías de facilitación, autodiagnóstico digital).	Metodología documentada y replicable, lista para ser implementada por terceros (organizaciones, entidades públicas) con el acompañamiento de su creadora y, cuando aplique, en alianza con la Fundación AMAS para procesos de alcance comunitario.
Fase 2 Animación	Producción de versiones animadas de los personajes de CUIDA —comenzando por el Ser de Energía—; desarrollo de microcontenidos audiovisuales (cápsulas educativas, piezas para redes sociales, animaciones cortas para aula y empresa).	Identidad visual animada propia, reconocible y reutilizable en múltiples canales y formatos, que multiplica el alcance de la metodología sin depender exclusivamente del material impreso.

Fase 3 Red digital	Construcción de una red digital de contenidos de cultura del cuidado, protagonizada por los personajes de CUIDA, con presencia sostenida en plataformas digitales y articulación con comunidades educativas, empresariales y de cuidadoras a nivel regional e internacional.	Comunidad digital activa y propia, posicionando a CUIDA y a Karen Peña como referente latinoamericano de comunicación sobre economía del cuidado, con datos de alcance y participación medibles.
---------------------------	--	--

Cada fase es acumulativa: la red digital (Fase 3) se nutre del material y los personajes desarrollados en las Fases 1 y 2, garantizando coherencia metodológica y visual en todo el proceso de crecimiento.

8. Alineación con la agenda global de la economía del cuidado

El Método CUIDA comparte el diagnóstico que ha llevado a gobiernos, agencias multilaterales y organizaciones de la sociedad civil a impulsar la agenda global de reconocimiento, reducción y redistribución del trabajo de cuidados: el cuidado es un derecho humano, un bien público y la base de la sostenibilidad económica y social, y su distribución desigual —especialmente entre mujeres y hombres— constituye una de las principales barreras estructurales para la igualdad de género.

Frente a este diagnóstico compartido, CUIDA aporta un elemento que con frecuencia es menos desarrollado en las estrategias institucionales: un componente cultural y pedagógico, replicable y de bajo costo relativo, capaz de traducir la agenda técnica de la economía del cuidado en comportamientos cotidianos, desde la primera infancia hasta la vida adulta y organizacional.

La propuesta es que CUIDA funcione como complemento cultural a las estrategias de reconocimiento, reducción y redistribución del trabajo de cuidados que impulsan gobiernos, agencias y alianzas internacionales: mientras estas estrategias construyen sistemas, servicios e indicadores, CUIDA construye la cultura cotidiana que hace posible que esos sistemas sean comprendidos, valorados y sostenidos por la ciudadanía.

Desde Colombia y desde América Latina, CUIDA busca posicionarse como un aporte original de la región a esta agenda global: una metodología nacida de la experiencia latinoamericana —de una mujer, madre, mentora y servidora pública en formación— que puede dialogar con audiencias de cualquier país y contribuir a que, en diez años, la cultura del cuidado sea una energía compartida en cada territorio.

9. Cómo se financia y se sostiene CUIDA

Para que la transformación cultural que propone CUIDA sea sostenible en el tiempo —y no dependa exclusivamente de un único ciclo de financiamiento— la metodología está diseñada para operar bajo un modelo combinado, que integra ingresos propios generados por la implementación de CUIDA con alianzas de cooperación nacional e internacional orientadas a las fases de expansión (animación de personajes y red digital).

- **Implementación institucional (B2B y sector público):** talleres, procesos de formación y acompañamiento para empresas, entidades educativas y organismos públicos que adoptan el Método CUIDA como parte de su cultura organizacional o de sus estrategias de sensibilización ciudadana.
- **Formación de facilitadores:** procesos de certificación para personas y equipos que deseen implementar CUIDA en sus propios contextos, ampliando el alcance de la metodología más allá de la capacidad directa de su creadora.
- **Materiales y contenidos:** distribución de la cartilla y de futuros materiales derivados (nuevas ediciones, recursos digitales, contenidos animados) a instituciones y organizaciones interesadas.
- **Cooperación y alianzas internacionales:** recursos de cooperación, alianzas o financiamiento orientados específicamente a la fase de expansión de CUIDA — producción de personajes animados y construcción de la red digital— como inversión en infraestructura cultural de alcance regional.

Este modelo permite que CUIDA opere como una iniciativa con capacidad de generar ingresos propios a partir de su implementación, y que una parte de ese valor generado pueda destinarse a fortalecer procesos sociales y comunitarios, sin que ello implique que la metodología sea un activo de ninguna organización distinta a su creadora. La sostenibilidad de CUIDA y la sostenibilidad de los proyectos sociales que se deriven de ella se diseñan de forma articulada, pero se gestionan de manera independiente.

10. Karen Peña y la Fundación Proyecto AMAS

Es importante distinguir con claridad dos figuras que participan en esta propuesta:

- **Karen Vanessa Peña Gallego:** mentora, conferencista, comunicadora y creadora del Método C.U.I.D.A. y de la cartilla "CUIDA: La Energía que Mueve al Mundo". Karen es la titular de la propiedad intelectual de la metodología y su imagen pública: la voz a través de la cual CUIDA se presenta, se enseña y se posiciona ante audiencias, organizaciones e instituciones.
- **Fundación Proyecto AMAS (NIT 901.712.079-5):** entidad sin fines de lucro legalmente constituida en Pereira, Risaralda, Colombia, de la cual Karen Vanessa Peña Gallego es fundadora, presidenta y representante legal. La Fundación se sostiene actualmente de aportes y alianzas, y constituye el vehículo a través del cual se canalizan proyectos sociales, comunitarios y de cooperación vinculados a la cultura del cuidado en los territorios.

Ambas figuras comparten un mismo propósito y una misma visión de país y de región, y trabajan de forma articulada: la trayectoria, la credibilidad y el posicionamiento de Karen Peña como creadora de CUIDA fortalecen también la visibilidad y las posibilidades de alianza de la Fundación AMAS, mientras que la Fundación ofrece un canal institucional para que organizaciones, gobiernos y agencias de cooperación puedan vincularse a procesos sociales y comunitarios derivados de la cultura del cuidado.

Este portafolio se presenta como base para explorar alianzas de cooperación, financiamiento o implementación conjunta con organizaciones, fondos y mecanismos comprometidos con la transformación de la economía del cuidado a nivel regional y global.

11. Contacto y nota legal

Karen Vanessa Peña Gallego

Creadora del Método C.U.I.D.A. · Mentora y conferencista

Redes: @karenmentora_

Fundación Proyecto AMAS

NIT 901.712.079-5 · Pereira, Risaralda, Colombia

Presidenta y representante legal: Karen Vanessa Peña Gallego

Redes: @proyecto.amas

© 2026 Karen Vanessa Peña Gallego. El Método C.U.I.D.A., su sigla, su estructura pedagógica, la cartilla “CUIDA: La Energía que Mueve al Mundo” y los materiales derivados son propiedad intelectual de su creadora. Todos los derechos reservados.

“CUIDA: porque esta historia también es tuya.”