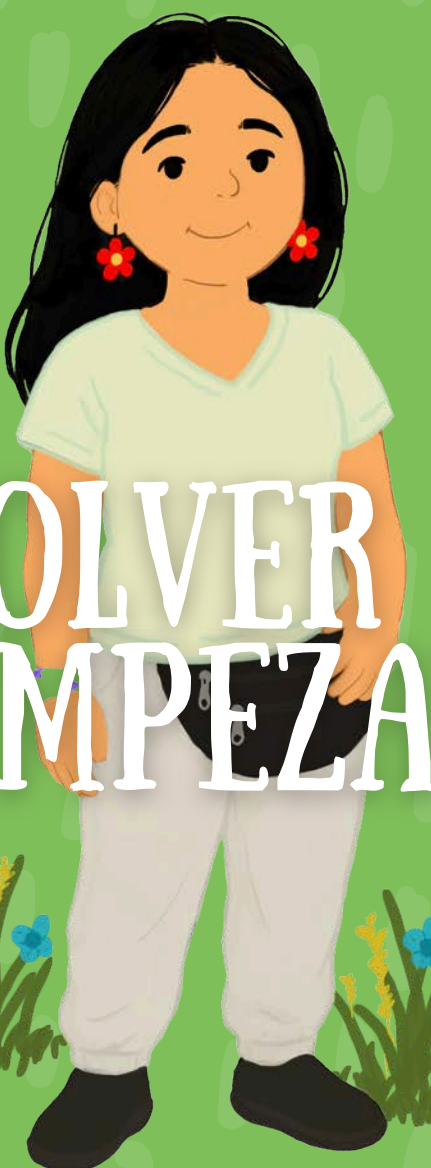




VOLVER A EMPEZAR

*Por María Ángel Valencia Urrea
y Samuel Upegui Varela*



**VOLVER A
EMPEZAR**

Créditos editoriales:

Voces de Mujeres: relatos desde el territorio

Volver a empezar

Primera edición

Medellín, Colombia

2026

Proyecto desarrollado por:

Área Metropolitana del Valle de Aburrá

Politécnico Grancolombiano Sede Medellín

En alianza con:

- Fundación Huellas*
- Tax Belén*

Narrativas y construcción de relatos

Maria Ángel Valencia Urrea

Samuel Upegui Varela

Historias de vida

Las narraciones contenidas en esta publicación fueron construidas a partir de encuentros, conversaciones y ejercicios de memoria desarrollados con mujeres participantes del proceso.

Los relatos representan adaptaciones narrativas inspiradas en experiencias reales y fueron elaborados con enfoque de cuidado, ética y respeto por las voces de sus protagonistas. En algunos casos se modificaron nombres, lugares o detalles específicos con el fin de proteger la privacidad y seguridad de las participantes.

Corrección de estilo

Maria Ángel Valencia Urrea

Samuel Upegui Varela

Diseño y diagramación

Maria Ángel Valencia Urrea

Samuel Upegui Varela

Ilustración

Maria Ángel Valencia Urrea

Coordinación del proyecto**Nathalee Giraldo Jiménez**

Politécnico Grancolombiano, Programa de Comunicación Digital,
docente

Estefanía Gil Orozco

Área Metropolitana del Valle de Aburrá, Subdirección de Desarrollo
Social, Profesional de Género.

Juan Diego Quintero Villa

Área Metropolitana del Valle de Aburrá, Subdirección de Desarrollo
Social, Profesional de Género.

Paulina Trejos Arango

Fundación Huellas, directora ejecutiva.

Santiago Giraldo

Tax Belén, Analista Senior de mercadeo, Grupo Movalto.

Agradecimientos

A Brenda Maca, y las mujeres que compartieron sus historias, memorias y experiencias de vida, haciendo posible esta publicación como un ejercicio de reconocimiento, construcción de memoria y transformación social desde el territorio.

Derechos y uso

© 2026 Área Metropolitana del Valle de Aburrá
Carrera 53 N° 40A - 31
Medellín-Antioquia Colombia
<https://www.metropol.gov.co>

Está prohibida la reproducción parcial o total de esta publicación y mucho menos para fines comerciales. Para usar información contenida en ella se debe citar la fuente.

PRESENTACIÓN

Presentamos esta publicación como un ejercicio de memoria, reconocimiento y construcción colectiva alrededor de las experiencias de las mujeres en el territorio.

Cada relato recoge fragmentos de vida, emociones, resistencias y aprendizajes que permiten comprender las múltiples realidades que atraviesan las mujeres y la importancia de generar espacios donde sus voces sean escuchadas y valoradas.

Este proyecto fue posible gracias al trabajo articulado entre entidades, academia, sector privado y comunidades, reafirmando el valor de la cultura ciudadana, la educación y las narrativas con enfoque de género como herramientas de transformación social.

Para Brenda Maca.



Brenda Maca es una joven indígena nasa que llega a Granizal en el año 2018, dejando atrás parte de su vida y cruzando su primera frontera. Cada mañana camina por las montañas mientras el viento le susurra recuerdos del Cauca, el canto de los pajaritos acompaña sus pensamientos y las palabras en Nasa Yuwe mantienen viva la memoria de sus raíces. A veces siente que los árboles son viejos guardianes que escuchan en silencio todo lo que ella calla.



Desde muy joven, Brenda cambió los cuadernos por el trabajo, mientras otros jóvenes llenan páginas y sueñan con graduarse, ella dedica gran parte de su vida a trabajar y ayudar económicamente a su familia. Durante mucho tiempo creyó que estudiar no era importante, por eso dejó sus estudios a un lado y aprendió a sobrevivir antes que a soñar.

Sus sueños quedan guardados en un rincón de la vida, como hojas secas atrapadas entre las páginas de un libro olvidado.



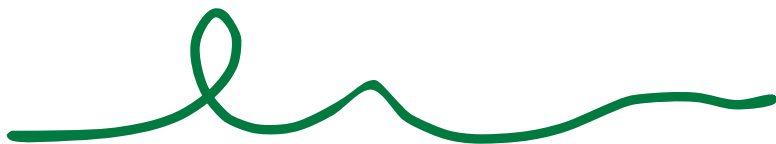
Pero la vida en Granizal también le enseña a resistir.

El agua potable es uno de los dolores más profundos de la vereda, con niños pequeños y adultos mayores subiendo las empinadas calles cargando pesados bidones de agua, mientras muchas veces el agua contaminada apenas llega a las canillas, sucia e insuficiente. Cada bidón parece cargar el peso del abandono y la indiferencia. Aquella injusticia se convierte en una espina clavada en su corazón, por eso decide alzar la voz junto a Esmeralda, Ana y Nora, mujeres que, como ella, están cansadas de guardar silencio.



Muchas personas comenzaron a reconocerlas como mujeres comprometidas con su comunidad. Algunos las llamaban las revolucionarias, las rebeldes o integrantes de la resistencia, ya que transformaban las lágrimas en valentía y el cansancio en fuerza.

Aunque su liderazgo despertó críticas y resistencia, Brenda comprendió que quedarse callada era dejar crecer la injusticia como una sombra interminable. Por eso decidió seguir luchando junto a las demás mujeres de la vereda, convencida de que resistir también es una forma de amor y de defender la dignidad de su comunidad.



Pero a pesar de todo lo que hace por los demás, hay un sueño que sigue latiendo dentro de ella: terminar el bachillerato. Durante mucho tiempo Brenda cree que ya es demasiado tarde, que la vida le cerró esa puerta mientras el miedo y el cansancio se acumulan sobre sus hombros como piedras pesadas. Sin embargo, con el tiempo comprende que la educación sí es importante y que todavía está a tiempo de luchar por ella misma.

Entonces toma una decisión que cambiaría su vida.

Se inscribe para estudiar los sábados y comienza una rutina agotadora. Antes de que salga el sol, prepara la comida, deja organizada la casa y luego pasa largas horas estudiando temas que dejó atrás desde sexto grado. Muchas veces siente ganas de rendirse, hay días en los que el sueño le cierra los ojos y el cansancio le dobla el cuerpo como una rama golpeada por el viento.



Pero Brenda sigue adelante.

Aunque el cansancio le duela en el cuerpo y existan noches en las que siente que ya no puede más, recuerda a su familia, a quienes creen en ella y a la promesa que se hizo de no abandonar otra vez sus sueños, ya que dentro de ella todavía vive aquella niña indígena nasa que soñaba con salir adelante.

Poco a poco, cada cuaderno lleno y cada examen aprobado se convierten en una pequeña victoria y en una luz después de tantos años de oscuridad.

Finalmente, llega el 12 de diciembre de 2024. Brenda sostiene su diploma de bachiller entre las manos y siente que todos los años de cansancio, lágrimas y sacrificio florecen al mismo tiempo. No sostiene solo un diploma, sostiene la prueba de que nunca se rindió.





Esa tarde vuelve a mirar las montañas de Granizal, mientras el viento canta entre los árboles y los pajaritos adornan el silencio, Brenda comprende que los sueños no mueren, aunque pasen los años y aparezcan las dificultades. Los sueños esperan, como semillas bajo la tierra, hasta encontrar el momento correcto para florecer, y entiende también que las mujeres como ella, capaces de resistir tantas heridas y cansancios, pueden convertirse en esperanza para los demás.



Agradecimientos especiales a Brenda Maca por abrirnos las puertas de su historia y permitirnos plasmar, a través de este libro, su fuerza, valentía y resiliencia.

También agradecemos profundamente a todas las mujeres resilientes que luchan cada día por transformar su realidad y hacer de este mundo un lugar más justo, humano y esperanzador.



Comunicación
Digital





*Esta es la historia de Brenda, una
mujer que a pesar de las
dificultades que vive en Granizal,
nunca abandona por completo su
sueño de graduarse y demostrar
que con esfuerzo todo se
puede lograr.*

