ANEXO 2. FORMATO DOCUMENTO TÉCNICO DE SOPORTE

1. IDENTIFICACIÓN

LOCALIDAD	Tunjuelito
NOMBRE DEL PROYECTO	Tunjuelito cuidadora y protectora.
CÓDIGO DEL PROYECTO	1915
COMPONENTES	Estrategias de Cuidado

2. CLASIFICACIÓN

PLAN DE DESARROLLO LOCAL	Un nuevo contrato social y ambiental para Tunjuelito
PROPÓSITO	Propósito 1. Hacer un nuevo contrato social con igualdad de oportunidades para la inclusión social, productiva y política
PROGRAMA	Sistema Distrital de Cuidado
META(S) PLAN DE DESARROLLO	Vincular 1.800 mujeres cuidadoras a estrategias de cuidado.
AÑO DE VIGENCIA	**Escriba aquí el (los) año (s):** 2021, 2022, 2023 y 2024

3. PROBLEMA O NECESIDAD

PROBLEMA O NECESIDAD

Responda aquí las siguientes preguntas: ¿Cuál es el problema que se pretende solucionar?, ¿Por qué se va a hacer el proyecto?

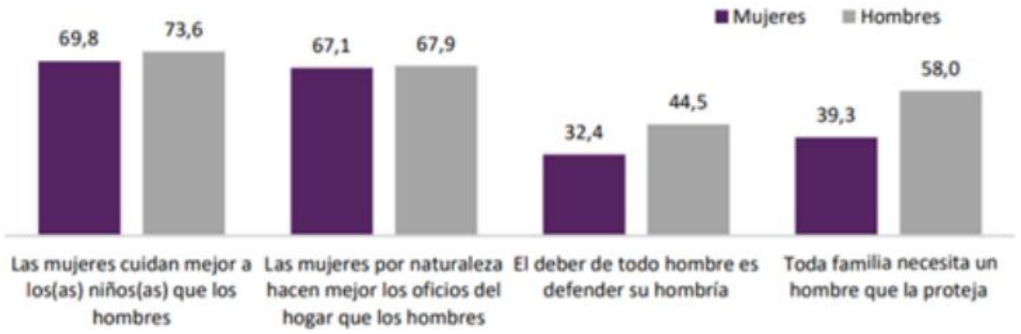
- **Desarrollo Componente: Resignificación del trabajo de cuidado para mujeres cuidadoras de la localidad de Tunjuelito**

En la Localidad de Tunjuelito en el trascurso de los últimos 20 años se ha logrado identificar la necesidad constante de apoyo a la población más vulnerable para sus condiciones de calidad de vida en términos de salud, es por ello, que para la Administración es prioritario continuar con estrategias que no desmejoren los beneficios adquiridos en cada uno de los grupos poblacionales identificados y caracterizados, y para los nuevos beneficiarios lograr ampliar cobertura que permita el fortalecimiento a través de los proyectos que mejoren las condiciones en los ciudadanos en los diferentes grupos etéreos en la Localidad dando inclusión a quien más lo necesita de acuerdo al crecimiento poblacional en la Localidad y al Diagnóstico generando las condiciones necesarias para la garantía del derecho a la salud de toda la población de Tunjuelito, a través de la gobernanza y rectoría basada en las políticas públicas concertadas con los diferentes sectores y de la vigilancia y control efectivo del cumplimiento de las obligaciones de los diferentes actores del Sistema General de Seguridad Social en Salud. Bogotá, al igual que Colombia y Latinoamérica, enfrenta una transición demográfica hacia el envejecimiento de la población. Ante la ausencia de políticas de atención a estos cuidados, aumentarán las cargas de cuidado en los hogares, principalmente en las mujeres. La participación y el tiempo promedio diario de hombres y mujeres en el Cuidado Directo y Cuidado Indirecto muestra que en todas las actividades las mujeres participan más y destinan más tiempo, con excepción de las compras y administración del hogar donde la destinación del tiempo es igual con los hombres. Para las mujeres que también realizan trabajos remunerados,

la doble jornada se traduce en una carga total de trabajo de 13 horas y 32 minutos en promedio al día, de las cuáles 9:32 horas son destinadas al trabajo remunerado, y 4 horas al trabajo no remunerado, es decir, el triple de tiempo que los hombres. Si el trabajo de cuidado no remunerado fuese pago equivaldría al 13% del Producto Interno Bruto de la ciudad, es decir $28 billones de pesos. Aunque las mujeres han transgredido el espacio doméstico y hoy tienen una participación importante en el mercado laboral, este proceso no ha sido igual en correspondencia frente al trabajo de cuidado no pago por parte de los hombres. Aunque se ha reconfigurado la división sexual del trabajo, las mujeres siguen en una posición desigual frente a los hombres. Asumir la provisión del cuidado de manera desequilibrada limita la igualdad de oportunidades para las mujeres en el acceso al mercado laboral, a la participación política, a una vida libre de violencias, entre otras. La naturalización de la división sexual del trabajo ha llevado a que no se logren los objetivos de igualdad en materia de autonomía económica, física y política. La pobreza de tiempo que sufren las mujeres dadas las sobrecargas de trabajo no solo condiciona y obstaculiza la posibilidad de acceder a ingresos propios, sino también la posibilidad de acceder a cargos políticos. A su vez, la falta de autonomía económica está relacionada con los ciclos de violencia física que sufren las mujeres. La manera en la que se proveen, distribuye, intercambian y consumen los servicios de cuidado, dentro y fuera de los hogares, de forma remunerada o no, se ha denominado Economía del Cuidado. El Sistema Distrital de Cuidado establece un conjunto de acciones de política parar equilibrar la oferta y demanda de cuidados en la ciudad entre sus diferentes actores: hogares, mercado, Estado y comunidad.[1]

.

Gráfico 4. Proporción de personas que están de acuerdo con algunas afirmaciones según sexo. Localidad de Tunjuelito, 2017



Fuente: Encuesta Bienal de Culturas 2017. Secretaría Distrital de Cultura Recreación y Deporte. Cálculos del OMEG, SDMujer.

En concordancia con el diagnóstico local Secretaria de la mujer y Observatorio de mujer y equidad de género de Bogotá, entre la población económicamente inactiva, que comprende personas en edad de trabajar –PET- que no trabajan ni buscan trabajo, 2 de cada 3 son mujeres. Si se indaga por las actividades que hicieron las personas de la localidad en la semana inmediatamente anterior, el 33,0% de las mujeres se dedicaron a oficios del hogar, cifra que para los hombres fue del 5,8%. Las actividades de trabajo no remunerado que más se practican son las de oficios del hogar y el cuidado de menores de edad y personas adultas mayores. En estas actividades, mientras que 7 de cada 10 mujeres realizan oficios del hogar, 4 de cada 10 hombres lo hacen. Además, el 18,6% de las mujeres participan en el cuidado de menores de edad y entre los hombres, la proporción alcanza el 6,6%.[2] Con base en la información del Observatorio de mujeres y equidad de género de Bogotá y secretaria de la mujer; diagnósticos locales – localidad de Tunjuelito, a continuación, se relaciona los porcentajes, según la caracterización en población según ciclo vital.

- Población de la localidad: 183.067
- Mujeres: 92.354 (50,4%)
- Hombres: 90.713 (49,6%)
- Es la octava localidad con menor tamaño de población de mujeres
- Una de cada 3 mujeres está en edad productiva (34,5% - 15 a 59 años)
- Las mujeres son mayoría a partir del rango de 40 a 44 años. El 55,4% de las personas mayores de 60 años son mujeres.
- Cerca de 2 de cada 5 hogares tienen jefatura femenina (37,3%)
- El 11,9% de los hogares están en condición de pobreza extrema y, entre los hogares con jefatura femenina, sube al 17,0
- El 53,5% de los hogares que son pobres multidimensionales tienen jefatura femenina
- El índice de dependencia (personas dependientes por cada 100 en edad de trabajar) es de 46,2 para las mujeres, mientras para los hombres es de 44,4.[3]

[1] http://www.sdp.gov.co/sites/default/files/doc_conpes_d.c_14_ppmyeg_1.pdf
[2] Fuente: Análisis de condiciones, calidad de vida, salud y enfermedad Localidad de Tunjuelito Secretaría Distrital de Salud – Subred Integrada de Servicios de Salud
[3] http://www.tunjuelito.gov.co/sites/tunjuelito.gov.co/files/planeacion/acuerdo_local_001-2020_pdl_firmado.pdf

Por otro lado, y entendiendo la alta vulnerabilidad de las mujeres en Tunjuelito, ante la ausencia de políticas de atención a estos cuidados, aumentarán las cargas de cuidado en los hogares, principalmente en las mujeres tanto en entornos privados como públicos, así como la baja participación en espacios de representación e incidencia social, organizativa y política, la Administración Local de Tunjuelito en cumplimiento de la Circular No. 0013 de 2021, emitida por la Secretaría Distrital de la Mujer, la cual establece los lineamientos para implementar lo consagrado en el Decreto Distrital No. 332 de 2020, "*Por medio del cual se establecen medidas afirmativas para promover la participación de las mujeres en la contratación del Distrito Capital*", es por tanto que el **proponente y futuro contratista** resultante ganador del proceso que adelanta el fondo deberá "*Vincular y mantener mínimo el 50 % de mujeres para la ejecución del contrato o convenio, garantizando que la vinculación se realice con plena observancia de las normas laborales o contractuales aplicables, dando prioridad a mujeres víctimas del conflicto armado, con alguna discapacidad, jefa de hogar u otra condición especial.*"

4. DIAGNÓSTICO POR LÍNEA DE BASE

LÍNEA DE BASE

Describa las características sociales, económicas y/o urbanísticas del sector poblacional o espacio al que está dirigido el proyecto, es decir, el universo. Esta información constituye la línea de base para la formulación del proyecto y el posterior seguimiento de su ejecución.

a. Descripción del Universo

Mujeres cuidadores que habitan la localidad de Tunjuelito, residentes de las UPZ 42(Venecia) y 62 (Tunjuelito)

b. Cuantificación del universo

Con base en la información del Observatorio de mujeres y equidad de género de Bogotá y secretaria de la mujer; diagnósticos locales – localidad de Tunjuelito

Población de la localidad: 183.067
Mujeres: 92.354 (50,4%)
Hombres: 90.713 (49,6%)
Es la octava localidad con menor tamaño de población de mujeres
Una de cada 3 mujeres está en edad productiva (34,5% - 15 a 59 años)

Las mujeres son mayoría a partir del rango de 40 a 44 años. El 55,4% de las personas mayores de 60 años son mujeres.
Cerca de 2 de cada 5 hogares tienen jefatura femenina (37,3%)
El 11,9% de los hogares están en condición de pobreza extrema y, entre los hogares con jefatura femenina, sube al 17,0
El 53,5% de los hogares que son pobres multidimensionales tienen jefatura femenina
El índice de dependencia (personas dependientes por cada 100 en edad de trabajar) es de 46,2 para las mujeres, mientras para los hombres es de 44,4%

c. Localización del universo

Localidad de Tunjuelito, UPZ 42 y 62

5. LÍNEA DE INVERSIÓN

LÍNEA(S) DE INVERSIÓN

Identifique las (s) *línea*(s) *de inversión por sector, en la que se enmarca el proyecto.*

Relacione la línea(s) de inversión local:

Desarrollo social y cultural

Escriba aquí el concepto al cual hace referencia la línea de inversión:

Estrategias de cuidado para cuidadoras, de acuerdo al tipo de cuidado, cuidado indirecto y cuidado directo (niños, jóvenes, personas adultas mayores, personas con discapacidad, cuidado del hogar, cuidado de mascotas, etc.)

6. OBJETIVOS

OBJETIVOS

Defina el objetivo general y los específicos que espera cumplir con el proyecto.

Objetivo General

Brindar atención a la población que ha sentido con mayor fuerza la brecha de desigualdad económica y social, es fundamental para esta administración generar herramientas adecuadas en pro de apoyar el desarrollo de la autonomía y el autocuidado buscando que la labor del cuidado reciba reconocimiento y se enmarque en la base del respeto por parte del entorno.

Objetivos Específicos

Impulsar el ejercicio de derechos de las cuidadoras de la localidad para la mejora del bienestar individual, familiar y comunitario; con servicios y acciones estratégicas de cuidado.

Adelantar acciones de fondo que promuevan el concepto de cuidado a través del desarrollo de espacios de respiro sobre experiencias del cuidado.

Vincular mujeres cuidadoras bajo las modalidades de cuidado directo e indirecto a estrategias de cuidado y cambio cultural fortaleciendo las capacidades en autocuidado,

7. METAS

Registre los resultados concretos, medibles, realizables y verificables que se esperan obtener con la ejecución del proyecto, representados en productos (bienes y servicios) finales o intermedios.

Metas de proyecto

PROCESO	MAGNITUD	UNIDAD DE MEDIDA	DESCRIPCIÓN
Vincular	1.800	Mujeres cuidadoras	a estrategias de cuidado.

8. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

DESCRIPCION DEL PROYECTO

Establezca las acciones a desarrollar para dar solución al problema, relacione los componentes y sus correspondientes actividades, especificando sus aportes en el cumplimiento de los objetivos.

COMPONENTES:

COMPONENTE 1 ESTRATEGIAS DE CUIDADO

Desarrollar acciones que promuevan los derechos de las mujeres, desde los enfoques de género, de derechos, diferencial y territorial.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

VIGENCIA 2021

Proceso de identificación y caracterización de las mujeres cuidadoras de la localidad de Tunjuelito, con el fin de identificar sus problemáticas, necesidades y expectativas frente a las acciones de cuidado que desarrollan en su entorno.

Actividad 1. Espacio de actividad física y deportiva:

Yoga:

El yoga integra la disciplina Mindfulness destacando el poder que tiene esta disciplina sobre la mente, ayuda a vivir en el presente, en el aquí y el ahora, aminorando los niveles de estrés y ansiedad". Es éste el principal valor de una disciplina que cada vez se practica más porque ayuda al autoconocimiento y al autocontrol, a solucionar su insomnio, a retrasar el envejecimiento, a aumentar su capacidad de concentración, a fortalecer las relaciones personales, a ganar en creatividad y a mejorar la memoria y resiliencia familiar.

Así mismo mejorar la calidad de vida fortaleciendo procesos de sororidad, entre las mujeres de la localidad, permitiendo la construcción de redes y alianzas entre ellas, propiciando la generación de bienestar en entornos familiares y comunitarios , el pensamiento creativo, fortaleciendo la capacidad de concentración, de incremento del aprendizaje, generación de conciencia de sí mismo, equilibrio emocional, control de impulsos, trabajo a nivel físico y mental, a través de la respiración y el movimiento, mejora la fortaleza física, la flexibilidad, la resistencia, el equilibrio y la coordinación.

Se realizarán sesiones de Yoga de manera presencial denominadas

a). Retornando a mi amor propio: Mediante la socialización de la técnica moderna de Yoga, se fomentará el desarrollo de hábitos saludables, el fortalecimiento de la autoestima en el reconocimiento de la diversidad y la aceptación del cuerpo físico y conexión con su yo interno, mediante asanas o alineaciones, posturas, técnicas de respiración, activación energética, meditación y relajación, y técnicas de ayurveda o rejuvenecimiento

b) Reconociendo mi identidad como mujer: a través de actividad de meditación que buscará identificar el yo, tanto físico como espiritual, reconocerlo como lo más importante y único para cada una de las participantes, fortaleciendo así el reconocimiento de la identidad y la autoestima.

c). Alimentando mi cuerpo: se propiciará el reconocimiento de herramientas para fortalecer la Inteligencia Emocional, a fin de brindar un espacio de identificación de los diferentes roles en sus vidas, y la transformación del rol de cuidado como una acción compartida en familia.

d) Activando mis fuerzas: busca incentivar y fortalecer el conocimiento de las mujeres en el desarrollo de actividad física dentro y fuera del hogar, por medio de técnicas de aeróbicos modernos con elementos de uso cotidiano.

Actividad 2: Espacio de recorridos guiados por la localidad:

En esta estrategia de respiro el ejecutor deberá garantizar salidas acompañadas con los gestores ambientales de la Alcaldía Local, actividad que se coordinará con la oficina de participación y de ambiente de la Alcaldía Local para que las cuidadoras pueden ir a disfrutar de espacios de ocio o entretenimiento como Humedal el Tunjo, Humedal la Libélula de Tunjuelito, Biblioteca el Tunal, Cines, Casa de la Cultura, Centro la Felicidad, parque metropolitano el Tunal, según los intereses identificados en la caracterización local realizada, la duración del recorrido será de dos (2) horas, una (1) vez a la semana, durante el recorrido se realizarán charlas de sensibilización en el reconocimiento del papel de las mujeres en el cuidado del medio ambiente, el autocuidado, fortalecimiento de la incidencia de las mujeres desde la toma de decisiones conscientes y permanentes por la igualdad en su rol como cuidadoras

Actividad 3: Espacio de encuentros danza entre cuidadoras

Se realizarán actividades presenciales de danza según elección de las participantes - árabe, kizomba, folclórica, relajante, etc- y biodanza estas actividades se realizarán por medio del baile, la música, el movimiento, como una manera de conectar con nuestro cuerpo, con nuestras emociones y con esa sensualidad propia de cada mujer.; los encuentros de danza deben garantizar espacios protegidos para que las mujeres puedan ser ellas mismas, decidiendo cómo y de qué manera quieren moverse; deberán propiciar la reflexión y el autoconocimiento entre las cuidadoras desde las vivencias cotidianas.
Se deberá propiciar el reconocimiento de redes de apoyo masculinas y femeninas, y acciones de cuidado compartidas en el hogar, por medio del desarrollo de conversatorios en habilidades de comunicación, establecimiento de acuerdos en acciones de cuidado, desde la estimulación de los ejes creatividad, afectividad y trascendencia, los cuales harán parte de las sesiones de danza y bio danza

Actividad 4: Espacio de formación curso práctico belleza integral

El ejecutor en el desarrollo de los temas propuestos deberá aportar información, orientación, acompañamiento y apoyo personal, social a las participantes del curso incluyendo de forma transversal en los espacios de formación una metodología conversacional que propicie la reflexión en las concepciones que cada mujer tiene sobre sí misma, el desmitificar los ideales de belleza, el reconocimiento de las mujeres en sus diferentes roles, la importancia de la autonomía económica y el desarrollo económico desde la economía del cuidado.

Esquema general

El ejecutor deberá realizar sesiones de capacitación en belleza integral en temas como:

Automaquillaje	Se abordarán técnicas de i)Preparación de la piel y sus cuidados ii) maquillaje para los ojos en el día y la noche iii) Maquillaje de la piel y contornos iv) Tips y trucos para tu tipo de rostro
Spa para manos	Se abordarán técnicas de i) Hidratación de las manos ii) Nutrición de las manos iii) Masajes relajantes para manos.
Decoración de uñas	Se abordarán técnicas de; i)trazos rectos, curvos y puntillismo ii) estilos french nails art, marmolizados, fondos con esmalte iii) Técnicas de stamping

.

Actividad 5. Espacio de formación curso práctico productivo Bisutería Artesanal

El operador deberá realizar sesiones de capacitación productiva en Bisutería básica artesanal, con el taller de bisutería, las cuidadoras podrán además de aprender a fabricar collares, pulseras, aretes, y accesorios con diseños propios para para uso propio o para comercializar, aprenderán diferentes técnicas, materiales, herramientas, ensambles, medidas para crear diferentes accesorios Collares, Pulseras y Aretes de una forma artesanal, también se propiciara la sensibilización en Las participantes frente al rol del cuidado y su relación directa con afectaciones en salud y en la calidad de vida, y de más acciones que relacionadas al cuidado, que reducen notablemente el tiempo de ocio y de las relaciones sociales, llevando incluso al aislamiento; se buscara desde esta actividad propiciar la conversación en pro de la transformación de imaginarios y el reconocimiento del cuidado como una acción compartida y no asignada al hecho de ser mujer.

Por ello este espacio de formación práctica productiva con su componente artístico y manual es un espacio para compartir experiencias, sentimientos e impulsarlas a la acción y al cambio, propiciando relaciones de apoyo y reconocimiento emocional. La actividad estará acompañada por momentos de sensibilización enfocados a las concepciones que cada mujer tiene sobre crecimiento personal y desarrollo de capacidades para el autocuidado desde la autoestima, el autocontrol, y auto aceptación, en relación con las clases de cuidado existentes desde una perspectiva de género, como contribuir al desarrollo de la economía del cuidado y la transformación de roles e imaginarios asociados al mismo.

Se abordarán técnicas tejido, el uso de mostasilla, chaquira, cuentas de colores, trenzado, medidas y tips, para el diseño de accesorios como:

ACCESORIOS
Collar tipo Choker
Collar mil vueltas
Atrapasueños

Collar Cascada
Pulsera tipo bunch
Aretes tipo bunch

Actividad 6. Espacio Taller "Empoderamiento y reconocimiento de roles"

El taller está encaminado a generar un espacio de sensibilización y reflexión sobre los roles que las cuidadoras ejercen en sus vidas, roles que están reglamentados por normas construidas socialmente y que establecen formas de ser, de sentir, de hablar y pensar, entre los roles están los de género, que históricamente han ubicado a las mujeres en una posición de exclusión y subordinación, lo anterior con el objetivo de general cambios sociales y culturales en las cuidadoras; de igual manera reflexionar sobre la importancia de la economía del cuidado y de cómo en el camino hacia el empoderamiento, las mujeres cuidadoras pueden logran un empleo, y habilidades específicas que les ayuden a poner en valor los recursos personales y potenciarlos, de forma que afronten con más seguridad los retos laborales que se plantean.

El proponente deberá garantizar una metodología conversacional y vivencial, durante la ejecución del Taller "Empoderamiento y reconocimiento de roles" por medio de actividades grupales y herramientas como la creación de mándalas, los mándalas podrán ser una actividad transversal a la actividad

Los temas serán los siguientes:
AUTOCUIDADO: Las participantes identificarán la importancia del autocuidado

PRIMERA SESIÓN

TEMA	OBJETIVO	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO
AUTOCUIDADO	Las participantes identificarán la importancia del autocuidado	Sensibilizando la importancia del autocuidado, el desarrollo de capacidades para el fortalecimiento de autoestima, el autocontrol, auto aceptación, y fomento del autocuidado (salud integral y ciclos de las mujeres)
SEGUNDA SESION		
RECONOCIMIENTO DE ROLES	Las participantes identificarán los roles que se perpetúan en el hogar, y en otros entornos, junto con las actividades que realizan hombres y mujeres y analizarán el valor diferenciado del trabajo del cuidado	Se propiciará la reflexión sobre los roles asociados al género y la división sexual del trabajo Identificando los roles de los hombres y mujeres que son comunes, sensibilizando a las mujeres en temas como el reconocimiento de roles frente al cuidado y la trasformación cultural, roles de género y división sexual del trabajo y desigualdades entre hombres y mujeres en el acceso y control de los recursos.
TERCERA SESION		
Economía del cuidado	Que las participantes puedan reconocer el concepto de la ECONOMIA DEL CUIDADO	Propiciar la reflexión sobre el concepto de la ECONOMIA DEL CUIDADO, y temas relacionados como El empleo y el mercado laboral desde la perspectiva de género y Habilidades para la búsqueda de empleo combinando transformación de roles sociales útiles en la búsqueda y logro de empleo para afrontar los retos laborales realizaran propuestas acerca de los retos respecto al ámbito laboral y metas personales en torno al empleo, al finalizar las participantes crearan un mándala asociando lo aprendido.

Actividad 7. Campaña de sensibilización de roles:

Como estrategia pedagógica de cambio cultural en la localidad, se deberá realizar una campaña de comunicación y sensibilización que pretenda redistribuir el trabajo de cuidado no remunerado entre las mujeres, que históricamente lo han asumido, y los hombres, que históricamente lo han delegado en las mujeres. Para alcanzar un cambio cultural en torno a los estereotipos de género y las normas de género como herramienta de alto impacto para generar transformaciones en los imaginarios de las personas a través de narrativas que generen emociones y generar llamados a la acción colectiva y al cambio de comportamientos.

Deberá realizarse una difusión mediante 9 Pautas publicitarias en medios de comunicación local, con participación en la localidad de las piezas audiovisuales elaboradas para aporte en la distribución equitativa de las labores de cuidado en el hogar y la comunidad aportando en el Reconocimiento, Redistribución y Reducción del trabajo de cuidado. Estos medios deberán estar inscritos en la base de datos del Instituto Distrital de la Participación y Acción Comunal- IDPAC.

Tiempo de ejecución (5 meses vigencia fiscal 2021)

VIGENCIA 2022

Desarrollar el concepto de cuidado a través del desarrollo de espacios de respiro resaltando la posibilidad de continuar con las actividades desarrolladas en la vigencia 2021, como son Yoga, danza y biodanza, recorridos interlocales, elaboración de artesanías con material reciclado y accesorios de bisutería, elaboración de uñas acrílicas y un conversatorio transversal a las sesiones sobre experiencias del cuidado.

ACTIVIDAD 1. ESPACIO DE YOGA-DANZA Y BIODANZA

- Yoga:

El yoga busca la conexión entre alma, cuerpo y mente integrara la disciplina Mindfulness destacando el poder que tiene esta disciplina sobre la mente, ayuda a vivir en el presente, en el aquí y el ahora, aminorando los niveles de estrés y ansiedad". Es éste el principal valor de una disciplina que cada vez se practica más porque ayuda al autoconocimiento y al autocontrol, a solucionar su insomnio, a retrasar el envejecimiento, a aumentar su capacidad de concentración, a fortalecer las relaciones personales, a ganar en creatividad y a mejorar la memoria y resiliencia familiar. Cuida y fortalece el cuerpo y el espíritu mediante los asanas, posturas armonizadas con la respiración, 75 problemas de salud que mejoran haciendo yoga

Así mismo mejorar la calidad de vida fortaleciendo procesos de sororidad, entre las mujeres de la localidad, permitiendo la construcción de redes y alianzas entre ellas, propiciando la generación de bienestar en entornos familiares y comunitarios, el pensamiento creativo, fortaleciendo la capacidad de concentración, de incremento del aprendizaje, generación de conciencia de sí mismo, equilibrio emocional, control de impulsos, trabajo a nivel físico y mental, a través de la respiración y el movimiento, mejora la fortaleza física, la flexibilidad, la resistencia, el equilibrio y la coordinación.

Se realizarán 6 sesiones de Yoga de manera presencial denominadas

a). Retornando a mi amor propio: Mediante la socialización de la técnica moderna de Yoga, se fomentará el desarrollo de hábitos saludables, el fortalecimiento de la autoestima en el reconocimiento de la diversidad y la aceptación del cuerpo físico y conexión con su yo interno, mediante asanas o alineaciones, posturas, técnicas de respiración, activación energética, meditación y relajación, y técnicas de ayurveda o rejuvenecimiento

b) Reconociendo mi identidad como mujer: a través de actividad de meditación que buscará identificar el yo, tanto físico como espiritual, reconocerlo como lo más importante y único para cada una de las participantes, fortaleciendo así el reconocimiento de la identidad y la autoestima.

c) Alimentando mi cuerpo: se propiciará el reconocimiento de herramientas para fortalecer la
Inteligencia Emocional, a fin de brindar un espacio de identificación de los diferentes roles en sus vidas, y la transformación del rol de cuidado como una acción compartida en familia.

Se realizarán 6 sesiones de Danza folclórica y Biodanza de manera presencial denominadas

a) Moviendo mis fuerzas: Se realizarán actividades presenciales de danza folclórica y biodanza, estas actividades se realizarán por medio del baile, la música, el movimiento, como una manera de conectar con nuestro cuerpo, con nuestras emociones y con esa sensualidad propia de cada mujer.; los encuentros de danza deben garantizar espacios protegidos para que las mujeres puedan ser ellas mismas, decidiendo cómo y de qué manera quieren moverse; deberán propiciar la reflexión y el autoconocimiento entre las cuidadoras desde las vivencias cotidianas

Se busca incentivar y fortalecer el conocimiento de las mujeres en el desarrollo de las danzas dentro y fuera del hogar, por medio de técnicas modernos con elementos de uso cotidiano.

Se deberá propiciar el reconocimiento de redes de apoyo masculinas y femeninas, y acciones de cuidado compartidas en el hogar, por medio del desarrollo de conversatorios en habilidades de comunicación, establecimiento de acuerdos en acciones de cuidado, desde la estimulación de los ejes creatividad, afectividad y trascendencia, aportando al reconocimiento y redistribución del trabajo del cuidado, los cuales harán parte de las sesiones de danza y biodanza.

Estas actividades se podrán alternar entre sí y deberán ser dirigidas por los siguientes profesionales (Contemplados en el numeral 2.3.1.5):

Profesional	**Formación**	**Experiencia**
1 Profesor o Profesora	Profesional en área de deportes (según el SNIES), certificado/a en yoga	Experiencia profesional mínimo de 2 años, de los cuales 1 año debe ser en temas relacionados con Enfoque de Género y/o Derechos de las Mujeres y/o Política Pública de Mujeres y Equidad de Género y/o trabajo con organizaciones de mujeres, preferiblemente con cuidadoras, y/o con población con discapacidad.
1 Profesor o Profesora	Profesional en áreas artísticas de música, danza, baile (según el SNIES), certificado/a en biodanza	experiencia profesional mínimo de 2 años, de los cuales 1 año debe ser en temas relacionados con Enfoque de Género y/o Derechos de las Mujeres y/o Política Pública de Mujeres y Equidad de Género y/o trabajo con organizaciones de mujeres, preferiblemente con cuidadoras, y/o con población con discapacidad.
1 Profesional	Ciencias sociales o humanas (según el SNIES)	Experiencia profesional mínimo de 2 años, de los cuales 1 año debe ser en enfoques de la PPMYEG y/o trabajo con organizaciones de mujeres, preferiblemente con cuidadoras, y/o con población con discapacidad.

Estos profesionales deberán desarrollar el proceso de promoción del autocuidado de la salud física, mental y emocional, lo anterior según los intereses de las mujeres identificadas en el proceso de inscripción realizada, para que las mujeres cuidadoras que quieran participar, puedan asistir, de acuerdo con la disponibilidad de cupos, quienes no estarán en simultaneo, sino que cada uno realizara las acciones por separado.

Nota: Los 2 profesionales en Ciencias sociales o humanas (según el SNIES), se distribuirán para dirigir con las profesionales de deporte, recorridos, arte, bisutería, belleza y conversatorio, todas las actividades, en concordancia con el Plan de Trabajo.

Población total a beneficiar	80 cuidadoras
Número de sesiones	12 x cada grupo
Duración	2 horas
Grupos	4 grupos
Frecuencia	2 vez a la semana
Jornada	2 grupos en la Mañana y 2 grupos en la tarde

Nota: Los horarios para las mujeres cuidadoras deben ser flexibles de acuerdo con sus necesidades, la duración de la actividad será de 2 horas dos (2) vez por semana, garantizando que el tiempo utilizado para realizar su actividad de respiro no afecte su labor de cuidado
Nota: En esta estrategia de respiro el operador deberá garantizar espacios locales por UPZ, como salones comunales, casa de la cultura, casa de igualdad, CEFE etc., deberá entregar un tapete de yoga durante el desarrollo de la actividad de yoga a cada una de las cuidadoras participantes, tapete que será devuelto al finalizar la actividad

Nota: En caso que las cuidadoras asistan con las personas a su cargo al espacio de respiro podrán ejecutar la actividad en conjunto, de igual manera el ejecutor deberá garantizar que el espacio físico permita la estadía de la persona a cargo y un auxiliar para que se encargue se su cuidado, mientras las cuidadoras disfrutan de su espacio de respiro solo en caso de ser requerido, en grupos máximo de 25 personas.

Nota: Las beneficiarias deberán realizar de manera presencial las actividades del Espacio de yoga, danza folclórica y biodanza en grupos máximo de 20 cuidadoras.

Entrega de Kit

Al finalizar el proceso una vez verificada la asistencia de las participantes a cada una de las sesiones según la actividad a la cual fue inscrita, el ejecutor deberá realizar la entrega del kit que corresponda en la última sesión, en caso de que las participantes no asistan a dicha sesión el operador deberá garantizar un punto para fijo para la entrega del mismo.

Al finalizar cada una de las jornadas se llamará a lista y se enviará un formato de asistencia que debe ser diligenciado por cada una de las participantes, de esta manera se llevará control y al finalizar las sesiones sólo se entregará un **certificado** de asistencia a aquellas cuidadoras que hayan asistido a las jornadas establecidas para cada sesión con las siguientes características:

- Entrega de Diploma y/o Certificados Nivel Básico en papel opalina de 240 gr, tintas 4X0, tamaño carta. Según diseño institucional.

Nota: El operador deberá garantizar refrigerios solo para las mujeres cuidadoras participantes de la actividad y para los profesores y auxiliares, el cual consistirá en:

Refrigerio Tipo 1	Refrigerio. Sólido: un sándwich de pan francés con jamón (pollo y/o cerdo) y queso, jugo o avena en la caja 250mlt, fruta (manzana, pera, durazno o mandarina) y dulce de chocolate. Que cumpla con las normas de Bioseguridad - Empacado. Entregado en lugar de evento. No se recibe empaque de icopor.

ACTIVIDAD 2: ESPACIO DE RECORRIDOS GUIADOS INTERLOCALES LOCALIDAD:

- En esta estrategia de respiro el ejecutor deberá garantizar salidas acompañadas con gestores ambientales y/o de convivencia, Profesionales del equipo de participación de la Alcaldía Local, actividad que se coordinará con la oficina de participación y de ambiente de la Alcaldía Local para que las cuidadoras pueden ir a disfrutar de espacios de ocio o entretenimiento como Museo de la Ciudad Autoconstruida de Ciudad Bolívar, Quinta de Bolívar, Biblioteca el Tunal, Humedal el Tunjo, según los intereses identificados en la caracterización local realizada, la duración del recorrido será de dos (2) horas, una (1) vez a la semana, durante el recorrido se realizarán charlas de sensibilización en el reconocimiento del papel de las mujeres en el cuidado del medio ambiente, el autocuidado, fortalecimiento de la incidencia de las mujeres desde la toma de decisiones conscientes y permanentes por la igualdad en su rol como cuidadoras

- Esta actividad deberá ser dirigida por un profesional (Contemplado en el numeral 2.3.1.5):

Profesional	**Formación**	**Experiencia**
1 Profesional	Ciencias sociales o humanas (según el SNIES)	Experiencia profesional mínimo de 2 años, de los cuales 1 año debe ser en temas relacionados con Enfoque de Género y/o Derechos de las Mujeres y/o Política Pública de Mujeres y Equidad de Género y/o trabajo con organizaciones de mujeres, preferiblemente con cuidadoras, y/o con población con discapacidad..

Nota: Los 2 profesionales en Ciencias sociales o humanas (según el SNIES), se distribuirán para dirigir con las profesionales de deporte, recorridos, arte, bisutería, belleza y conversatorio, todas las actividades, en concordancia con el Plan de Trabajo.

Población total a beneficiar	60 cuidadoras
Numero de sesiones	4 x cada grupo
Duración	2 horas
Grupos	2 grupos
Frecuencia	1 vez a la semana
Jornada	1 grupo en la Mañana y 1 grupo en la tarde

Nota: Los horarios para las mujeres cuidadoras deben ser flexibles de acuerdo con sus necesidades, la duración de la actividad será de 2 horas, una (1) vez por semana, garantizando que el tiempo utilizado para realizar su actividad de respiro no afecte su labor de cuidado

Nota: En esta estrategia de respiro el operador deberá presentar al comité de seguimiento (04) cuatro sitios en los cuales se realizarán las salidas en la localidad, para ser aprobados en el comité, posteriormente el operador deberá gestionar los permisos requeridos para garantizar el ingreso a los sitios para realizar los recorridos en caso de ser requeridos.

Nota: El operador deberá garantizar el transporte de las participantes inscritas para la actividad estableciendo un punto de encuentro de fácil acceso para las mismas, el desarrollo de las actividades se llevará a cabo con grupos máximo de 30 personas.

Entrega de Kit

Al finalizar el proceso una vez verificada la asistencia de las participantes a cada una de las sesiones según la actividad a la cual fue inscrita, el ejecutor deberá realizar la entrega del kit que Corresponda.

Al finalizar cada una de las jornadas se llamará a lista y se enviará un formato de asistencia que debe ser diligenciado por cada uno de las participantes, de esta manera se llevará control y al finalizar las sesiones sólo se entregará un **certificado** de asistencia a aquellas cuidadoras que hayan asistido a las jornadas establecidas para cada sesión con las siguientes características:

- Entrega de Diploma y/o Certificados Nivel Básico en papel opalina de 240 gr, tintas 4X0, tamaño carta. Según diseño institucional.

Nota: El operador deberá garantizar refrigerios solo para las mujeres cuidadoras participantes de la actividad y para los profesores y auxiliares.

ACTIVIDAD 3. ESPACIO DE FORMACIÓN PRÁCTICO PRODUCTIVO EN DISEÑO DE UÑAS

El operador deberá garantizar capacitación productiva en técnicas de belleza para uñas, durante el desarrollo de los temas propuestos, se priorizaran como beneficiarias de esta actividad cuidadoras que se encuentren bajo la modalidad de cuidado directo como: cuidado de niños y niñas, cuidado de personas de diez a 14 años, cuidado de personas con discapacidad y cuidado de personas mayores, donde aprenderán sobre el cuidado de las uñas, el uso correcto de las herramientas para emprender como manicurista, además de todas las tendencias en decoración. Se propenderá por aportar información, orientación, acompañamiento y apoyo personal y social a las cuidadoras participantes del curso incluyendo de forma transversal en los espacios de formación una metodología conversacional que propicie la reflexión en las concepciones que cada mujer tiene sobre sí misma, el desmitificar los ideales de belleza, el reconocimiento de las mujeres en sus diferentes roles, la importancia de la autonomía económica, pero sobre todo en como contribuir al desarrollo de la **ECONOMÍA DEL CUIDADO,** transformando los roles e imaginarios asociados al mismo.

Temario: El operador deberá propender por diseñar un plan metodológico para el desarrollo de la actividad, temas donde las cuidadoras aprendan las técnicas más actuales del mercado estético en elaboración uñas acrílicas como: manicura, pedicura, diseñar, cortes y preparación de las uñas, diferentes técnicas sobre nail art, colocación de tips, limados, esculpida, retiro de uñas acrílicas, entre otras.

Población total a beneficiar	100 cuidadoras
Numero de sesiones	16 x cada grupo
Duración sesión	2 horas
Grupos	4 grupos
Frecuencia	2 veces a la semana
Jornada	2 grupos en la Mañana y 2 grupos en la tarde

Nota: Los horarios para las mujeres cuidadoras deben ser flexibles de acuerdo con sus necesidades, la duración de la actividad será de 2 horas dos (2) vez por semana, garantizando que el tiempo utilizado para realizar su actividad de respiro no afecte su labor de cuidado

Nota: En esta estrategia de respiro el operador deberá garantizar espacios locales por UPZ, como salones comunales, casa de la cultura, casa de igualdad, CEFE, alcaldía local etc., de igual manera deberá suministrar los materiales y herramientas necesarios a las cuidadoras los cuales serán devueltos al finalizar las sesiones, de acuerdo a la metodología del profesional que dicta las clases durante el desarrollo de las actividades a cada una de las cuidadoras participantes.

Nota: En caso que las cuidadoras asistan con las personas a su cargo al espacio de respiro el ejecutor deberá garantizar que el espacio físico permita la estadía de la persona a cargo y un auxiliar para que se encargue de su cuidado, mientras las cuidadoras disfrutan de su espacio de respiro en caso de ser requerido, en grupos máximo de 25 personas.

Nota: Las beneficiarias deberán realizar de manera presencial las actividades en grupos máximo de 25 personas.

Entrega de Kit

Al finalizar cada una de las jornadas se llamará a lista y se enviará un formato de asistencia que debe ser diligenciado por cada uno de los participantes, de esta manera se llevará control y al finalizar las sesiones sólo se entregará un **certificado** de asistencia a aquellas cuidadoras que hayan asistido a las jornadas establecidas para cada sesión con las siguientes características:

- Entrega de Diploma y/o Certificados Nivel Básico en papel opalina de 240 gr, tintas 4X0, tamaño carta. Según diseño institucional.

Al finalizar el proceso una vez verificada la asistencia de las participantes a cada una de las sesiones según la actividad a la cual fue inscrita, el ejecutor deberá realizar la entrega del kit que corresponda en la última sesión, en caso de que las participantes no asistan a dicha sesión el operado deberá garantizar un punto para fijo para la entrega del mismo.

Nota: El operador deberá garantizar refrigerios solo para las mujeres cuidadoras participantes de la actividad y para los profesores y auxiliares.

- Esta actividad deberá ser dirigida por los siguientes profesionales (Contemplados en el numeral 2.3.1.5):

Profesional	**Formación**	**Experiencia**
Técnico/a Laboral******** Por Competencias En Belleza Integral	2 Técnico/a Laboral por competencias en belleza integral. El postulado debe acreditar experiencia laboral especifica mínima de dos (2) años en acompañamiento de proyectos sociales, locales, y/o con enfoque de género, y/o con organizaciones de mujeres.	Técnico/a Laboral******** Por Competencias En Belleza Integral
1 Profesional	Ciencias sociales o humanas (según el SNIES)	Experiencia profesional mínimo de 2 años, de los cuales 1 año debe ser en temas relacionados con Enfoque de Género y/o Derechos de las Mujeres y/o Política Pública de Mujeres y Equidad de Género y/o trabajo con organizaciones de mujeres, preferiblemente con cuidadoras, y/o con población con discapacidad..

Nota: Los 2 profesionales en Ciencias sociales o humanas (según el SNIES), se distribuirán para dirigir con las profesionales de deporte, recorridos, arte, bisutería, belleza y conversatorio, todas las actividades, en concordancia con el Plan de Trabajo.

Nota: En esta sesión debe estar presente el apoyo logístico para las actividades requeridas

ACTIVIDAD 4. ESPACIO DE FORMACIÓN PRÁCTICO PRODUCTIVO EN BISUTERÍA Y ELABORACION DE ARTESANIAS EN MATERIAL RECICLABLE

El operador deberá realizar sesiones de capacitación productiva en Bisutería y artesanías básica con materiales reciclables; con el taller las cuidadoras podrán además de aprender a fabricar accesorios como collares, pulseras, aretes, anillos, y artesanías elaborados con materiales reciclables con diseños propios para para uso propio o para comercializar, aprenderán diferentes técnicas, uso de materiales, herramientas, ensambles, medidas para crear diferentes proyectos de una forma artesanal, también se propiciara la sensibilización en Las participantes frente al rol del cuidado y su relación directa con afectaciones en salud y en la calidad de vida, y de más acciones que relacionadas al cuidado, que reducen notablemente el tiempo de ocio y de las relaciones sociales, llevando incluso al aislamiento; se buscara desde esta actividad propiciar la conversación en pro de la transformación de imaginarios y el reconocimiento del trabajo del cuidado como una acción compartida y no asignada al hecho de ser mujer.

Por ello este espacio de formación práctica productiva con su componente artístico y manual es un espacio para compartir experiencias, sentimientos e impulsarlas a la acción y al cambio, propiciando relaciones de apoyo y reconocimiento emocional. La actividad estará acompañada por momentos de sensibilización enfocados a las concepciones que cada mujer tiene sobre crecimiento personal y desarrollo de capacidades para el autocuidado desde la autoestima, el autocontrol, y auto aceptación, en relación con las clases de cuidado existentes desde una perspectiva de género, como contribuir al desarrollo de la **ECONOMÍA DEL CUIDADO** y la transformación de roles e imaginarios asociados al mismo.

Se abordarán técnicas, tejido, uso de mostacilla, cuentas de colores, trenzado, medidas y tipos, para el diseño de accesorios y artesanías originales a partir del uso de materiales aprovechables reciclados como:

- Collar tipo Choker
- Collar mil vueltas
- Atrapasueños
- Collar Cascada
- Pulsera tipo bunch
- Aretes y anillos tipo bunch
- Diferentes Artesanías originales elaboradas a partir de un material aprovechable como una forma de arte sostenible que denuncia la degradación del planeta y cuidado del medio ambiente.

Población total a beneficiar	70 cuidadoras
Numero de sesiones	8 x cada grupo
Duración	2 horas
Grupos	2 grupos
Frecuencia	1 vez a la semana
Jornada	1 grupo en la Mañana y 1 grupo en la tarde

Nota: Los horarios para las mujeres cuidadoras deben ser flexibles de acuerdo con sus necesidades, la duración de la actividad será de 2 horas una (1) vez por semana, garantizando que el tiempo utilizado para realizar su actividad de respiro no afecte su labor de cuidado

Nota: En esta estrategia de respiro el operador deberá garantizar espacios locales por UPZ, como salones comunales, casa de la cultura, casa de igualdad, CEFE, alcaldía local etc., de igual manera deberá suministrar materiales y herramientas de bisutería a las cuidadoras los cuales serán devueltos al finalizar las sesiones, suministrará también materiales reciclables de acuerdo a la metodología del profesional que dicta las clases, durante el desarrollo de las actividades a cada una de las cuidadoras participantes.

Nota: En caso que las cuidadoras asistan con las personas a su cargo al espacio de respiro el ejecutor deberá garantizar que el espacio físico permita la estadía de la persona a cargo en grupos máximo de 25 personas y un auxiliar para que se encargue se su cuidado, mientras las cuidadoras disfrutan de su espacio de respiro en caso de ser requerido.

Nota: Las cuidadoras beneficiarias deberán realizar de manera presencial las actividades en grupos máximo de 35 personas
Entrega de Kit

Al finalizar cada una de las jornadas se llamará a lista y se enviará un formato de asistencia que debe ser diligenciado por cada uno de los participantes, de esta manera se llevará control y al finalizar las sesiones sólo se entregará un **certificado** de asistencia a aquellas cuidadoras que hayan asistido a las jornadas establecidas para cada sesión con las siguientes características:

• Entrega de Diploma y/o Certificados Nivel Básico en papel opalina de 240 gr, tintas 4X0, tamaño carta. Según diseño institucional.

Al finalizar el proceso una vez verificada la asistencia de las participantes a cada una de las sesiones según la actividad a la cual fue inscrita, el ejecutor deberá realizar la entrega del kit que corresponda en la última sesión, en caso de que las participantes no asistan a dicha sesión el operado deberá garantizar un punto para fijo para la entrega del mismo.

Nota: El operador deberá garantizar refrigerios solo para las mujeres cuidadoras participantes de la actividad y para los profesores y auxiliares.

• Esta actividad deberá ser dirigida por los siguientes profesionales (Contemplados en el numeral 2.3.1.5):

Profesional	**Formación**	**Experiencia**
1 Bachiller	1 Artesano/a, reconocido/a como artesano	1 Artesano/a, reconocido/a en la localidad, preferiblemente certificado en bisutería, experiencia mínima de 2 años, de los cuales 1 debe ser específicamente en trabajo con mujeres.

1 Profesional	Ciencias sociales o humanas (según el SNIES)	Experiencia profesional mínimo de 2 años, de los cuales 1 año debe ser en temas relacionados con Enfoque de Género y/o Derechos de las Mujeres y/o Política Pública de Mujeres y Equidad de Género y/o trabajo con organizaciones de mujeres, preferiblemente con cuidadoras, y/o con población con discapacidad..

Nota: Los 2 profesionales en Ciencias sociales o humanas (según el SNIES), se distribuirán para dirigir con las profesionales de deporte, recorridos, arte, bisutería, belleza y conversatorio, todas las actividades, en concordancia con el Plan de Trabajo.

Nota: En esta sesión debe estar presente el apoyo logístico para las actividades requeridas

ACTIVIDAD 5. CONVERSATORIO SOBRE EL CUIDADO

El conversatorio está encaminado a sensibilizar y fortalecer, el reconocimiento del trabajo del cuidado, propiciando la redistribución del trabajo no remunerado en hombres y mujeres de la localidad, por medio de un espacio de sensibilización y reflexión sobre los roles que las cuidadoras ejercen en sus vidas, roles que están reglamentados por normas construidas socialmente y que establecen formas de ser, de sentir, de hablar y pensar, entre los roles están los de género, que históricamente han ubicado a las mujeres en una posición de exclusión y subordinación, lo anterior con el objetivo de general cambios sociales y culturales en las cuidadoras; de igual manera reflexionar sobre la importancia de la economía del cuidado y de cómo en el camino hacia el empoderamiento, las mujeres cuidadoras pueden logran un empleo, y habilidades específicas que les ayuden a poner en valor los recursos personales y potenciarlos, de forma que afronten con más seguridad los retos laborales que se plantean.

El proponente deberá garantizar una metodología conversacional y vivencial donde 4 mujeres lideresas conversaran sobre el cuidado desde el reconocimiento de su rol, ya sea como mujer cuidadora de personas con discapacidad, cuidadora de niños y niñas menores de 11 años, entre otros. Sensibilizando la identificación de la importancia del cuidado y autocuidado

Esquema general

Población total a beneficiar	40 cuidadoras
Jornada	1 jornada
Duración	2 horas
Grupos	2 grupos
Jornada	1 grupo en la Mañana y 1 grupo en la tarde

Nota: Los horarios para las mujeres cuidadoras deben ser flexibles de acuerdo con sus necesidades, la duración de la actividad será de una (2) horas, garantizando que el tiempo utilizado para realizar su actividad de respiro no afecte su labor de cuidado

Nota: El ejecutor debe solicitar ante la alcaldía, el uso de la casa de la cultura o el auditorio de la sede, para la realización del conversatorio, así como todas las condiciones mobiliarias, de sonido y video pertinentes para su ejecución. Sin embargo, en caso de no contar con este espacio, el ejecutor gestionara un espacio apto para la jornada, propio o en préstamo al interior de la localidad, el cual debe contar con el mobiliario pertinente (Mesas, sillas, sonido, video beam) y las herramientas para la transmisión del mismo (computador, internet, video etc).
.
Nota: El operador deberá garantizar un espacio local y un auxiliar para que se encargue del cuidado de las personas a cargo de las cuidadoras, mientras que ellas disfrutan de su espacio de respiro en caso de ser requerido, desarrollado actividades con las ellas en grupos máximo de 25 personas.

En este sentido el ejecutor deberá realizar el conversatorio del cuidado, impartido por 4 cuidadoras lideresas de la localidad dirigido a mujeres cuidadoras identificadas que quieran, de acuerdo a la disponibilidad de cupos para la realización de esta actividad con el apoyo de:

1 Profesional	Ciencias sociales o humanas (según el SNIES)	2 años, de los cuales 1 año debe ser en temas relacionados con Enfoque de Género y/o Derechos de las Mujeres y/o Política Pública de Mujeres y Equidad de Género y/o trabajo con organizaciones de

		mujeres, preferiblemente con cuidadoras, y/o con población con discapacidad

Nota: El operador deberá garantizar refrigerios solo para las mujeres cuidadoras participantes de la actividad y para los profesores y auxiliares, el cual consistirá en:

Perfil Facilitadora local

Cargo	Formación Académica	Experiencia Laboral General	Experiencia especifica	Cantidad exigida	Dedicación.
Facilitadora Mujer cuidadora	Estudios de educación básica primaría o título de bachiller.	Las postuladas deben acreditar experiencia laboral mínima de un (1) año debidamente certificado. CRITERIO	Las postuladas deben acreditar experiencia mínima de un (1) año en procesos con mujeres y/o con organizaciones de mujeres. y/o conocimiento debidamente certificado en enfoque de género, y/o Derechos de las Mujeres y/o Política Pública de Mujeres y Equidad de Género	Cuatro (4)	Asistencia a las 6 las jornadas de eventos, talleres, actividades y/o clausuras. También en la fase de convocatoria, publicidad e inscripción.

Nota: El operador deberá garantizar y propender porque las facilitadoras contratadas sean lideresas y cuidadoras de la localidad cuyo perfil consistirá en el descrito en la tabla perfil facilitadora local.

Las funciones de las mujeres cuidadoras:

- Apoyar actividades de convocatoria según los requerimientos y formatos acordados por el comité técnico del proyecto
- Previo al conversatorio las 4 facilitadoras contratadas deberán asistir a cada uno de los espacios de respiro de yoga, danza, biodanza, recorridos, talleres practico productivos y conversatorio, fortaleciendo el conocimiento de las participantes entorno a los derechos de las cuidadoras
- Desarrollar las demás actividades que sean requeridas y aprobadas por el CTS de acuerdo con la naturaleza del perfil.
- Para el desarrollo previo al conversatorio las facilitadoras deberán presentar una ponencia relacionada con su rol como cuidadoras y lideresas de la localidad.

El ejecutor deberá garantizar los elementos tecnológicos y de conectividad necesarios y suficientes para la realización y emisión en vivo del conversatorio, es decir que debe velar por el buen desarrollo de la jornada.

CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN DE ROLES:

Como estrategia pedagógica de cambio cultural en la localidad, se deberá realizar una campaña de comunicación y sensibilización que pretenda redistribuir el trabajo de cuidado no remunerado entre las mujeres, que históricamente lo han asumido, y los hombres, que históricamente lo han delegado en las mujeres.

Para alcanzar un cambio cultural en torno a los estereotipos de género y las normas de género como herramienta de alto impacto para generar transformaciones en los imaginarios de las personas a través de narrativas que generen emociones y generar llamados a la acción colectiva y al cambio de comportamientos. Para esto el operador deberá realizar el diseño e impresión de un juego tipo pendón que contenga los derechos de las cuidadoras, la importancia del trabajo del cuidado y redistribución del trabajo del cuidado junto con las rutas de atención, el cual deberá estar disponible en la fase inicial como herramienta de sensibilización a utilizar durante toda la ejecución del proyecto es decir en cada una de las actividades o espacios de respiro con las cuidadoras beneficiarias.

Notas:

1. El o los medios comunitarios de la localidad a seleccionar para llevar a cabo la pauta publicitaria, deben contar con suficiente cobertura poblacional en la localidad y su selección estará sujeta a previa aprobación del Comité Técnico de Seguimiento.
2. El operador deberá explicar a las asistentes, las condiciones de permanencia en el programa, los objetivos del proyecto, su intensidad horaria, sesiones, correos, teléfonos, direcciones de contacto entre los participantes y profesionales que atenderán a la población, como de los compromisos que adquieran todas las partes.
3. Las participantes del proceso de sensibilización del COMPONENTE: RESIGNIFICACIÓN DEL TRABAJO DE CUIDADO deberán pertenecer a las UPZ 42 de Venecia y 62 de Tunjuelito.
4. El operador deberá garantizar el levantamiento y registro de la información (encuestas, fotografías, videos, discursos, aportes, opiniones, preguntas, sugerencias) que arrojen los y las participantes en los procesos de construcción de estrategias del cuidado, de tal manera que contribuya a un documento de tipo investigativo que se deberá entregar al final del proyecto.
5. Al finalizar cada uno de los módulos, el operador deberá aplicar una encuesta de satisfacción de todo el proceso y formará parte de todas las evidencias del desarrollo del proyecto.
6. En caso de detectarse alguna inconformidad por parte de la población acerca del desarrollo de cualquiera de las actividades, el operador deberá implementar inmediatamente las medidas correctivas y rectificar la satisfacción de las necesidades. Para ello, el apoyo a la supervisión del Fondo de Desarrollo Local, podrá efectuar el respectivo acompañamiento y seguimiento del proceso e indagar entre la población el adecuado desarrollo del proyecto.
7. Impulsar y promocionar el proyecto de estrategias de cuidado para mujeres cuidadoras de la localidad en medios locales de comunicación, redes sociales y otros medios virtuales, para que la ciudadanía reconozca estos aportes como fuente de consulta de carácter investigativo, cuyo contenido y objetivo, deberá ser promovido por las mismas cuidadoras de la localidad de Tunjuelito, como apuesta o esfuerzo de la Alcaldía Local. Estas piezas comunicativas deberán contar con el Vo. Bo. previo del área de comunicaciones de la entidad, antes y durante sus publicaciones.
8. Ubicación: El contratista deberá garantizar el cronograma y/o espacios virtuales y físicos presentarlos al comité técnico de seguimiento previa aprobación del apoyo a la supervisión, el cual deberá contar con todas las condiciones técnicas, medios audiovisuales y didácticos requeridos, con el fin de garantizar la ejecución de los módulos.

Tiempo de ejecución (4 meses vigencia fiscal 2022)

DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	VIGENCIAS			
	2021	2022	2023	2024
Personas cuidadoras de la Localidad de Tunjuelito que cumplan los criterios de caracterización.	350	350	550	550

Selección de beneficiarios

Personas cuidadoras de la Localidad de Tunjuelito que cumplan los criterios de caracterización.

LOCALIZACION
Identifique el espacio donde se adelantará la inversión.

Año	UPZ/UPR/área rural de la localidad	Barrio/vereda	Localización específica
2021	62-42	Todos los barrios de la localidad	Toda la localidad de Tunjuelito
2022	62-42	Todos los barrios de la localidad	Toda la localidad de Tunjuelito
2023	62-42	Todos los barrios de la localidad	Toda la localidad de Tunjuelito
2024	62-42	Todos los barrios de la localidad	Toda la localidad de Tunjuelito

9. ASPECTOS INSTITUCIONALES Y LEGALES

a. Acciones normativas y de control de cumplimiento de normas que acompañarán el proyecto

- Artículo 10 ley 751 de 2015.
- La resolución 5928 de 2016 del ministerio de salud y protección social.
- La sentencia 154 de 201.
- La resolución 5395 de 2013.
- La política publica de mujer y equidad de género.
- Documento oficial de la **Política Pública de Mujeres y Equidad de Género -PPMyEG - CONPES 14[4],** se toman los parámetros teóricos, conceptuales y prácticos para su incorporación en el presente estudio previo vigencia fiscal 2021 y 2022.
- Derechos:
- Derecho a una cultura libre de sexismo
- Derecho al Trabajo en condiciones de igualdad y dignidad.

b. Instancias de participación, entidades, sectores, órganos administrativos con las que se puede trabajar el proyecto

Oficina de participación Alcaldía Local de Tunjuelito, cuidadoras y cuidadores de la localidad de Tunjuelito, personal de la alcaldía, Secretaria Distrital de salud, Secretaria Distrital de integración social, Secretaria Distrital de la Mujer, Policía, promotores, mujeres del COLMYEG, miembros entre comunidad y entidades pertenecientes a los diferentes espacios de participación locales de mujeres..

10. PROSPECTIVAS FINANCIERAS Y DE COBERTURA

Costos del Proyecto (cifras en pesos):

META(S) DE PROYECTO	COMPONENTES	OBJETO DE GASTO RECURSOS FDL	COSTOS			
			2021	2022	2023	2024
Vincular 1.800 mujeres cuidadoras a estrategias de cuidado.	Estrategias de Cuidado	**Desarrollo de Estrategias de cuidado**	284	326	349	346
TOTAL ANUAL DE COSTOS			284	326	349	346
COSTO TOTAL DEL PROYECTO EN VALOR PRESENTE			**1.305**			

11. INDICADORES DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

META PLAN DE DESARROLLO	OBJETIVO ESPECIFICO	COMPONENTES	META(S) PROYECTO	INDICADOR
Vincular 1.800 mujeres cuidadoras a estrategias de cuidado.	Impulsar el ejercicio de derechos de las cuidadoras y cuidadores de la localidad para la mejora del bienestar individual, familiar y comunitario; con servicios y acciones estratégicas de cuidado.	Estrategias de Cuidado	Vincular 1.800 mujeres cuidadoras a estrategias de cuidado.	Mujeres cuidadoras vinculadas a estrategias de cuidado

[4] https://www.sdmujer.gov.co/sites/default/files/2021-03/documentos/doc_conpes_d.c_14_ppmyeg_1.pdf

12. RESULTADOS E IMPACTOS DEL PROYECTO

RESULTADOS E IMPACTOS DEL PROYECTO

*Ingrese los **resultados** puntuales que se espera obtener con el proyecto en términos de los beneficios generados.*

Beneficios:

Propenderá por fomentar agentes de cambio, así mismo, buscar el empoderamiento de cuidadores buscando incidir de manera positiva en su entorno.

Generar capacidades y herramientas que puedan afectar de manera positiva la vida laboral y familiar de los beneficiarios.

Resultados:

Abrir las puertas a una independencia que generará evolución positiva en su núcleo familiar, incidiendo de manera directa en la reducción violencia intrafamiliar.

Promoción de buenas prácticas.

La vinculación de 1.800 personas cuidadoras a estrategias de cuidado.

13. HOJA DE VIDA DEL PROYECTO

VIABILIDAD Y ACTUALIZACIONES

Especifique los aspectos relevantes del proyecto, que deban tenerse en cuenta para la formulación y ejecución del mismo.

(14-11-2020)**INSCRITO**

(17-12-2020**): REGISTRO**

(31/10/2022**): ACTUALIZACIONES:** Se actualiza la DTS incluyendo la descripción general de los estudios previos adelantados por el área de gestión del desarrollo local del Fondo de Desarrollo local de Tunjuelito
(31/10/2022**): ACTUALIZACIONES** Se actualiza también la distribución presupuestal de acuerdo con el plan operativo anual de inversiones 2022 y la ejecución del presupuesto del 2021. Johanna Galindo – Oficina de Planeación.

14. OBSERVACIONES

OBSERVACIONES DEL PROYECTO

Especifique los aspectos relevantes del proyecto, que deban tenerse en cuenta para la formulación y ejecución del mismo.

Este proyecto está dirigido a mujeres cuidadoras de la localidad de Tunjuelito.

15. RESPONSABLE DEL PROYECTO

RESPONSABLE DEL PROYECTO *Ingrese la información de la persona responsable de formular el proyecto.*
Nombre **Lindelia Johanna Galindo Pedreros**
Cargo **Contratista** área de gestión del desarrollo local del Fondo de Desarrollo local de Tunjuelito
Teléfono Oficina
Fecha de elaboración (31/10/2022)