PAÍS SOSTENIBLE
FUNDACIÓN
Since 2016

Pereira, 29 de octubre de 2024

Señores
GOBERNACION DE RISARALDA
L.C.

Asunto: *cotización para aunar esfuerzos para el fortalecimiento del amor propio y la transformación de los estereotipos de género que generan discriminación y violencias del plan de acción para una Risaralda equitativa e incluyente*

PRESENTACIÓN

La Fundación País Sostenible cuenta con una trayectoria importante en atención a poblaciones vulnerables a través de programas que le han apostado a la concientización respecto a los derechos de las mujeres y la necesidad de que estas tengan igualdad de oportunidades para su desarrollo integral en los escenarios políticos, económicos, sociales y culturales y se disminuya el impacto de las violencias de género que las afectan.

La siguiente propuesta se enmarca en lo señalado en el requerimiento remitido por la Gobernación en el marco de la apuesta RISARALDA LIBRE DE ESTEREOTIPOS DE GÉNERO:

OBJETIVO GENERAL DEL CONVENIO

Fortalecer la autoestima de 100 mujeres pertenecientes a cuatro municipios del departamento de Risaralda (Pereira, Dosquebradas, Santa Rosa y La Virginia), mediante la implementación de una estrategia de sensibilización y capacitación en autocuidado y amor propio, que les permita avanzar en la transformación del estereotipo de belleza que se ha arraigado de manera negativa en la población, llevando a la auto-discriminación y discriminación social de quienes no encajan en dicho estereotipo, con el fin de empoderarlas de su belleza única y particular.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Consolidar y caracterizar los grupos de mujeres en los 4 municipios a intervenir.

Se dispondrá de un coordinador o coordinadora de la estrategia en cada uno de los municipios, que será responsable de conformar el grupo objetivo a capacitar y hacer la caracterización de las mismas en fichas técnicas. Este coordinador o coordinadora, deberá hacer un acompañamiento permanente al grupo para lograr la adherencia al programa y su participación activa durante el proceso.

- Entregable 1: Documento que contiene las bases de la convocatoria y el cronograma de las capacitaciones.

- Entregable 2: Base de datos de las mujeres inscritas en la estrategia con sus fichas técnicas de caracterización

2. Implementación de la estrategia formativa en autocuidado y amor propio; dirigida a las mujeres inscritas en los municipios de Pereira, Dosquebradas, Santa Rosa de Cabal y La Virginia. Se realizarán 2 módulos formativos presenciales cada uno de 4 horas en cada municipio así:

MODULO 1: AMOR PROPIO

En Colombia, las mujeres enfrentan desafíos únicos que pueden afectar su autoestima y bienestar. La sociedad, la cultura y los medios de comunicación a menudo perpetúan estereotipos y expectativas que pueden llevar a las mujeres a cuestionar su valor y merecimiento. Es hora de cambiar esta narrativa y fomentar el amor propio en las mujeres colombianas.

La importancia del amor propio:

El amor propio es la base para una vida saludable, feliz y plena. Cuando las mujeres se aman y respetan a sí mismas, pueden:

- Desarrollar una autoestima sólida y resistente a la crítica.
- Tomar decisiones informadas y asertivas.
- Establecer límites saludables en sus relaciones.
- Enfrentar desafíos con confianza y resiliencia.
- Inspirar a otras mujeres a hacer lo mismo.

Por medio de talleres prácticos donde usaremos la belleza y el autocuidado como una herramientapoderosa para priorizar la autoestima y el bienestar de las mujeres, contribuiremos a despertar y reforzar el amor propio en las mujeres y comunidad diversa del departamento.

MODULO 2: HIGIENE MENTAL

La higiene mental es fundamental para el bienestar general de las mujeres en Colombia, el objetivo será prevenir comportamientos negativos en las mujeres y comunidad diversa, aportando estabilidad emocional e incrementando la calidad de vida, reduciendo el estrés y la ansiedad, mejorando la autoestima y confianza, fortaleciendo las relaciones interpersonales, previniendo los problemas de salud mental como la depresión e incrementando la productividad y eficiencia.

En este módulo trabajaremos algunos puntos clave sobre la importancia de la higiene mental:

1. Mantener Relaciones Saludables:

- Establece límites claros.
- Comunica tus necesidades y sentimientos.
- Busca apoyo en amigos, familiares o terapia.

2. Organiza tus rutinas y actividades:

- Prioriza tareas importantes.
- Establece horarios realistas.
- Incluye tiempo para descanso y recreación.

3. Evita el Aislamiento:
Conecta con amigos y familiares.
- Únete a grupos sociales o clubes.
- Participa en actividades comunitarias.

4. Regular horarios de sueño y alimentación:

- Establece un horario de sueño constante.
- Come alimentos nutritivos y equilibrados.
- Evita el consumo excesivo de cafeína y azúcar.

5. Hacer ejercicio:

- Encuentra una actividad física que disfrutes.
- Establece una rutina de ejercicio regular.
- Incluye actividad física en tu día a día.

6. Comunicar y cuidar las emociones:

- Reconoce y acepta tus emociones.
- Expresa tus sentimientos de manera saludable.
- Busca apoyo en personas de confianza.

7. Destina tiempo para un hobby:

- Encuentra una actividad que te apasione.
- Establece tiempo regular para disfrutar de tu hobby.
- Incluye actividades creativas y relajantes.

- Entregable 3: Evidencias del desarrollo de 8 espacios formativos grupales (2 en cada municipio) presenciales donde se desarrollan los contenidos de la estrategia.

- Entregable 4: 100 Kit de autocuidado y belleza compuestos por los insumos necesarios para las clases de cuidado personal y maquillaje, con los que las mujeres participarán en las capacitaciones (espejo, balaca, limpiadoras, humectantes, exfoliación, set de cuidado para manos, protector solar, contorno de ojos, praimer, bases, sombras, delineadores, rubor, labial, correctores), se entregará material fotográfico.

- Entregable 5: Evidencia del desarrollo de 2 talleres virtuales de autoestima y amor propio, guiados por una profesional en psicología para trabajar sobre la transformación del estereotipo de belleza.

3. Desarrollar un evento de graduación de las mujeres capacitadas y difusión del mismo en los medios de comunicación municipales y del departamento.

   El evento consistirá en un acto protocolario donde las mujeres recibirán su certificado de graduación y se grabarán videos para las redes sociales propias y para los medios locales de cada municipio.

- Entregable 6- Informe con la organización logística del evento de graduación, evidencia de la convocatoria, registros fotográficos y en video de la graduación.

- Entregable 7- Evidencia de la publicación del acto de graduación en los medios propios de los municipios y en los de la Gobernación.

NÚMERO DEL MÓDULO	TEMA CENTRAL	ESTEREOTIPOS Y/O PRÁCTICA A TRANSFORMAR	RESULTADO ESPERADO
MODULO 1	AMOR PROPIO	Las mujeres que se aman a sí mismas son egoístas o vanidosas. Las mujeres deben priorizar el amor y cuidado de otros antes que el suyo propio. El amor propio es un lujo que las mujeres no pueden permitirse. Las mujeres que practicanel amor propio son débiles o necesitadas de atención.	Que las mujeres y la comunidad diversa reconozcan que el amor propio es esencial para la salud mental y emocional. Elevar su conciencia acerca de que cuidar de sí misma no es egoísmo, sino necesidad. Sentirse merecedoras de amor y respeto.
MODULO 2	HIGIENE MENTAL	RELACIONES SALUDABLES: Las mujeres necesitan un hombre para sentirse completas. La sumisión es sinónimo de amor y respeto. Las mujeres deben tolerar abusos verbales o físicos por "amor". La independencia es incompatible con el amor. Las mujeres deben cambiar para complacer a su pareja. LAIMPORTANCIA DEL EJERCICIO Las mujeres no tienen tiempo para hacer deporte debido a responsabilidades familiares. El deporte es una actividad masculina y no femenina. Las mujeres deben priorizar	RELACIONES SALUDABLES: Respeto mutuo. Comunicación abierta y honesta. Igualdad y reciprocidad. Apoyo emocional. Autonomía y espacio personal. LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO Mejorar la salud física y mental.

		la apariencia física sobre la salud y condición física. El deporte es una distracción de responsabilidades domésticas. Las mujeres no son lo suficientemente fuertes o capaces para ciertos deportes. COMUNICAR Y CUIDAR LAS EMOCIONES Las mujeres son demasiado emocionales y no deben expresar sus sentimientos. La emoción es un signo de debilidad en las mujeres. Las mujeres deben mantener la calma y no mostrar emociones en situaciones difíciles. Las mujeres que expresan sus emociones son dramáticas o exageradas. No es necesario escuchar las emociones de las mujeres, solo resolver el problema.	Aumentar la autoestima y confianza. Fomentar a la disciplina y perseverancia. Proporcionar oportunidades sociales. Ayuda a reducir el estrés y ansiedad. COMUNICAR Y CUIDAR LAS EMOCIONES Mejorar la salud mental y emocional. Fortalecer las relaciones y la comunicación. Aumentar la autoconciencia y autoestima. Fomentar la empatía y comprensión. Promover la resolución de conflictos de manera efectiva.

METODOLOGÍA

La metodología para la estrategia edu-comunicativa se basa en el C-3: Contextualización, Conceptualización y Concientización y será aplicada en cada uno de los encuentros formativos, permitiendo que el proceso que lidera cada facilitadora (profesional) en los municipios, sea cercano, empático y permita que las mujeres fluyan y se convierta en un aprendizaje trasformativo.

Se dispondrá de un coordinador o coordinadora de la estrategia en cada uno de los municipios a intervenir (Pereira, Dosquebradas, Santa Rosa y La Virginia), que será responsable de conformar el grupo objetivo a capacitar y hacer la caracterización de las mismas en fichas técnicas. Este coordinador o coordinadora, deberá hacer un acompañamiento permanente al grupo para lograr la adherencia al programa y su participación activa durante el proceso.

EQUIPO DE TRABAJO

Se proyecta vincular en el proceso el siguiente equipo de trabajo:

- 1 Directora General: Profesional en administración de empresas, con 15 años de experiencia en procesos formativos y liderazgo a nivel nacional en procesos de transformación de equipos de mujeres.
- 4 Facilitadores, 1 para cada municipio (Pereira, Dosquebradas, Santa Rosa y la Virginia). PERFIL PROFESIONAL: Profesionales en áreas administrativas y de comunicación, con experiencia de mas de 10 años en capacitación, liderazgo y formación de equipos de mujeres.
- 1 Psicóloga: Profesional en psicología, con experiencia en procesos de familia, mujer y desarrollo personal.
- 1 coordinador Administrativo: Técnico en áreas administrativas y afines, con experiencia en procesos administrativos.

CRONOGRAMA

Mes 1: Preparación de materiales educativos y conformación de los grupos en cada municipio

Mes 2: Desarrollo de los módulos propuestos.

VALOR TOTAL DEL CONVENIO

$ 60.000.000 (Sesenta millones de pesos) más $18.000.000 (dieciocho millones de pesos) que aporta la Fundación.

DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL PRESUPUESTO:

OBJETIVO	ENTREGABLE	RECURSOS	CAN	VALOR UNIT	VALOR TOTAL	GOBERNACION	CONTRATISTA CONTRAPARTIDA
OBJETIVO 1. Desarrollar los contenidos y metodologías apropiadas para el desarrollo de encuentros formativos y estrategias comunicativas que se van a aplicar en los municipios seleccionados.	Desarrollo de Módulos pedagógicos que contienen los temas a abordar en los encuentros y la metodología para su implementación Temas: Amor Propio e Higiene mental	Humano (1Directora Gral, 1Psicologa, 4 facilitadores)	2	$ 9.000.000	$ 18.000.000	$ 18.000.000	
	Mesa de trabajo para la validación de los módulos pedagógicos con equipo técnico de la Secretaría de Mujer, Familia y Desarrollo Social	Humano (Directora del Proyecto) técnico	1	$ 1.000.000	$ 1.000.000	$ 1.000.000	
OBJETIVO 2. Consolidar y caracterizar los grupos de mujeres en los 4 municipios a intervenir	Desarrollo de convocatoria e inscripción en los municipios	Humano (Facilitadores municipales)	4	$ 2.000.000	$ 8.000.000	$ 8.000.000	
OBJETIVO 3. Implementación de la estrategia formativa dirigida a las mujeres inscritas en los municipios de Pereira, Dosquebradas, Santa Rosa de Cabal y La Virginia.	Desarrollo de encuentros formativos presenciales de 4 horas cada uno (2 por municipio)	Humanos, técnico (auditorio, ayudas audiovisuales), logístico (transporte, refrigerios) y materiales de trabajo.	8	$ 3.750.000	$ 30.000.000	$ 30.000.000	
	Desarrollo de foros de discusión virtuales, liderados por expertos	Humanos, técnicos	2	$ 2.000.000	$ 4.000.000		$ 4.000.000

	Material de recordatorio para las mujeres (espejo) y Kit de trabajo para las clases de cuidado de personal y maquillaje.	Técnicos	100	$ 120.500	$ 12.050.000		$ 12.050.000
OTROS	Informes mensuales e informe final para presentación ante la supervisión- Costos administrativos. Estampillas	Humanos (coordinador del proyecto), técnicos	2 1	$ 1.500.000 $1.950.000	$ 3.000.000 $ 1.950.000	$ 3.000.000	$ 1.950.000
VALOR TOTAL					**$ 78.000.000**	**$ 60.000.000**	**$ 18.000.000**

Atentamente,

Nombre del Representante Legal: ANDREA PAMELA SALAZAR TREJOS
C.C. No. 142.140.546 DE PEREIRA
Dirección C.C. FIDUCENTRO LOCAL C016
Teléfonos: 3135976222
Correos Electrónicos1 – fundacionpaissostenible@gmail.com
Ciudad Pereira
NOMBRE DE QUIÉN FIRMA: ANDREA PAMELA SALAZAR TREJOS