FICHA METODOLÓGICA

PROYECTO

1925 TUNJUELITO SIN VIOLENCIA Y LIBRE DE FEMINICIDIOS

COMPONENTES

2. ***TALLERES EN SABERES PRÁCTICOS:*** CON ABORDAJE TEMÁTICO DE LA POLÍTICA PÚBLICA DE MUJER Y GENERO.

PROFESIONALES ENCARGADO:
JENNY ANDREA RICO VALENCIA
Angelica María Buitrago Fajardo
Darlin Melissa Vargas Romero

FECHA DE ELABORACIÓN: 21/03/2025

META POBLACIONAL: 30 mujeres

DESCRIPCIÓN DE POBLACIÓN: Participación de personas de 15 años en adelante que residan en la Localidad de Tunjuelito

UBICACIÓN: Manzana del cuidado

SESIÓN No. 6

MODALIDAD: Presencial

TEMAS DE LA SESIÓN:

Módulo 6 – Autocuidado y Derechos a la Salud de las Mujeres

- Autocuidado: definición, importancia y prácticas diarias.
- Derechos en salud de las mujeres: acceso, equidad y autonomía.
- El tejido como herramienta de sanación y empoderamiento.

OBJETIVO GENERAL:

Relacionar el autocuidado con el empoderamiento a través del tejido

Objetivos Específicos:

- Reflexionar sobre el autocuidado como una práctica de bienestar y resistencia.
- Identificar los derechos en salud de las mujeres y las barreras de acceso.
- Crear piezas simbólicas tejidas que representen el bienestar personal y colectivo.

JUSTIFICACIÓN:
El autocuidado es una práctica fundamental para el bienestar físico, emocional y mental de las mujeres. Sin embargo, las barreras estructurales y culturales a menudo limitan el acceso a servicios de salud y al ejercicio pleno de los derechos. En esta sesión, se abordará el autocuidado desde una perspectiva integral, vinculándolo con el empoderamiento y la importancia de reconocer y exigir los derechos en salud.
El crochet será utilizado como una herramienta simbólica para representar el bienestar, permitiendo a las participantes expresar sus emociones y reflexionar sobre la importancia de priorizarse a sí mismas.

RESULTADOS ESPERADOS:

- Mayor conciencia sobre la importancia del autocuidado y los derechos en salud de las mujeres.
- Reflexión sobre la relación entre el bienestar personal y el empoderamiento.
- Creación de piezas simbólicas que refuercen el compromiso con el autocuidado.
- Generación de un espacio de apoyo y confianza entre las participantes.

INSUMOS REQUERIDOS:

- Sillas
- Micrófono, audio y sonido
- Iluminación
- Lápices
- Hojas
- Esferos
- Formatos
- Cámara fotográfica
- Fotos
- Computador
- Hilos de diferentes colores (preferiblemente algodón o acrílico).
- Agujas de crochet de distintos grosores.
- Tijeras.
- Marcadores de puntos.
- Croquis de pixel para tapiz
- Hojas de papel y lápices para notas y reflexiones.

PRODUCTOS: registro de asistencia, fotográfico, fílmico.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
ENCUADRE	Registro de asistencia de las personas. Bienvenida y explicación del propósito de la sesión. Pregunta de apertura: ¿Qué significa para ti el autocuidado? Dinámica breve: Cada participante escribe en un papel una acción de autocuidado que ha practicado o le gustaría incorporar en su vida. Luego, se comparten en grupo.	20 minutos

CONSTRUCCIÓN INICIAL	Reflexionar sobre el autocuidado y los derechos en salud.
	
	● **Conversatorio:** Se abordarán temas clave a través de preguntas como:
	  ○ ¿Cómo practicas el autocuidado en tu día a día?
	  ○ ¿Qué obstáculos enfrentas para cuidar tu bienestar?
	  ○ ¿Conoces tus derechos en salud? ¿Has enfrentado dificultades para acceder a ellos?
	● **Lluvia de ideas:** Se elaborará una lista colectiva de acciones de autocuidado y derechos en salud que deberían garantizarse.
	● **Elección de colores y formas para el tejido:** Cada participante selecciona un color o patrón que simbolice su idea de bienestar o sanación.
		30 minutos

PARTE CENTRAL	Tejer piezas simbólicas mientras se reflexiona sobre el empoderamiento y la salud.
	
	Tejido con intención:
	
	○ Mientras tejen, se guía a las participantes con frases de afirmación como: "Tejer es cuidarme", "Cada puntada representa un acto de amor propio".
	○ Se puede sugerir la creación de tapiz que representen el bienestar, como:
	  ▪ Corazones (amor propio).
	  ▪ Flores (renovación y crecimiento).
	  ▪ Símbolo mujer (apoyo y solidaridad).
	● **Diálogo abierto:** Se fomenta la conversación sobre cómo integrar el autocuidado en la rutina diaria y exigir los derechos en salud.
		50 minutos

RECOLECCIÓN	Reflexionar sobre el significado de las piezas tejidas y su relación con el autocuidado. ● **Compartir las creaciones:** Cada participante explica el significado de su pieza y cómo representa su bienestar. Se revisa la construcción de los delanteros del chaleco. ● **Reflexión grupal:** Se discute la importancia de cuidar la salud y exigir el acceso a servicios de calidad.	15 minutos
DEVOLUCIONES Y CIERRE	Reforzar la importancia del autocuidado y motivar la continuidad de la práctica. ● **Dinámica de cierre:** Cada participante elige una palabra que represente su compromiso con el autocuidado.	15 minutos

	• **Mensaje final:** Se enfatiza que el autocuidado no es un lujo, sino un derecho y una necesidad para el bienestar integral.	

REGISTRO FOTOGRÁFICO CONTRATO 664-2024

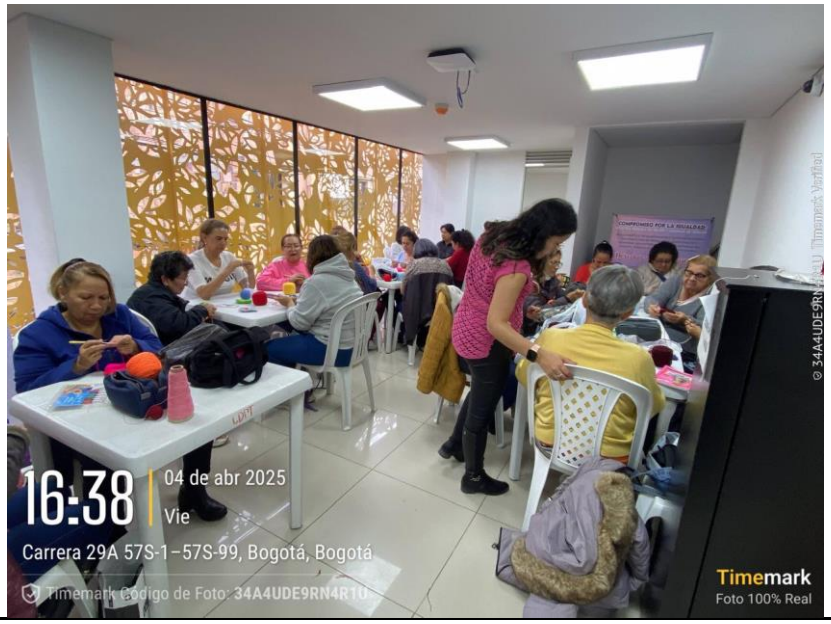
ACTIVIDAD	*Sesión 6 Taller CROCHET AVANZADO*		
FECHA:	04/04/2025	**LUGAR:**	Casa de la PARTICIPACION
ELEMENTO A ENTREGAR / SESIÓN	Refrigerio/Kit		





REGISTRO FOTOGRÁFICO CONTRATO 664-2024

ACTIVIDAD	*Sesión 6 Taller CROCHET AVANZADO*		
FECHA:	04/04/2025	**LUGAR:**	Casa de la PARTICIPACION
ELEMENTO A ENTREGAR / SESIÓN	Refrigerio/Kit		





REGISTRO FOTOGRÁFICO CONTRATO 664-2024

ACTIVIDAD	*Sesión 6 Taller CROCHET AVANZADO*		
FECHA:	04/04/2025	**LUGAR:**	Casa de la PARTICIPACION
ELEMENTO A ENTREGAR / SESIÓN	Refrigerio/Kit		





ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO | BOGOTÁ | star cop humanity

CPS 664DE 2024 SUSCRITO ENTRE EL FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y LA FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY

Fecha:	04/04/2025	**Hora inicio:** 4:00	**Hora final:** 6:00pm	**N° Sesión:**	6
Componente:	Z			**Lugar/Dirección**	
Actividad:	Taller Crochet Avanzado				
Profesional responsable:	Leidy A. Morales V.				
Elemento a entregar:	Kit, Refrigerio				

No.	Nombres y apellidos	No. Documento de Identidad	Barrio	Correo electrónico	Teléfono o Celular	Firma	Recibio a satisfacción SI	NO
1	Lidy Torres	51732869	Carmen	———	3209337		X	
2	Yuliana Ron	52566858	Sancelito	——	3119461259		X	
3	Claudia pedraza	52204628	Carmen	——	3202844175		X	
4	Jenny Buitrago	52050534	Carmen.	— — —	3212771488		X	
5	Ilegible.	28764588	Gandalu.		3207648		X	
6	Yadira Peña A.	23491229	Tunal	— —	3054222081		X	
7	Sol Yaneth C	39718918	San Carlos		3103716031		X	
8	Aydee Rivera	51744763	Aydee	aydeerivera	3115688379		X	
9	Doralonnet Ortiz P.	51996807	Santabarb		3212400756		X	
10	Dora Cecilia Gonzalez	51785693	Sta Lucia	doracec54@hotmail	3002583249		X	
11	Godys Deloza	31337113	Tunjuelito		3228002		X	
12	Mª del Pilar Gonzalez	39714900	Sta Lucia		3134571016		X	
13	Gloria Cifuentes	39704473		3250085			X	
14	Yeny Mayalaga	41564649.	Tunjuelito		3136107		X	
15	Anabel Beltran	41790157	Villa Ximena		3107862581		X	
16	Albahucca Jimenez	39711916	San Carlos		3028569334		X	
17	Mª del Rocio Gonzalez	40176843	Fiscalia		3112804613		X	
18	Mª Isabel Gaviria	46665253	Abraham Lincoln		3103210664		X	
19	Luz Marina Giraldo	21076288	Abrahan Lincoln		3123681192		X	
20	Marlene Gomez	51800811	Villa Ximena		3154207231		X	
21	Leidy Ortiz	39798781	Carmen	. — .	3142482203		X	
22	Silvia. Montenegro	39709255.	Tunal.		3103423141		X	
23	Yeli Yohana	1863359	San Carlos		3169714291		X	
24	Luz Helena Beltran.	52676404	Villa Ximena		3195904238		X	
25	Elizabeth Cortes	41603158	ZH		3143153225		X	
26	Blanca Valbuena	51761736	Blanca		3142027548		X	
27	Sara Sierra chaves	63298658	Villa Ximena		3212037813		X	
28	Myan Lorena B	41682867	Tunal		3269771		X	
29	Viviana Cardenas	53037207	tun		3127295319		X	
30	Patricia Cepeda	54044392	Villa Ximena		3024997402		X	
31	Luis Cardona	1600 12013	TZnal		2391142111		X	
32	Ana Valentina Buitrago	1140923523	Tunal		3193935		X	
33								

Observaciones:

CONSENTIMIENTO ACERCA DEL TRATAMIENTO Y PROTECCIÓN DE DATOS. Ley de tratamiento de datos en cumplimiento a los artículos 15, 20 y 74 de la Constitución Política de Colombia, Ley 1581 de 2012 "por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos", Decreto reglamentario 1377 de 2013 "por el cual se reglamenta parcialmente la Ley 1581 de 2012" y normas aplicables al tratamiento y protección de datos personales.