

FICHA METODOLÓGICA MÓDULO AUTOCUIDADO		
PROYECTO: 2830 Bosa Protectora y Garante de los derechos de las mujeres y sus familias		Meta: Estrategias de cuidado dirigidas a mujeres Cuidadoras
SESIÓN: Módulo 1. Autocuidado y Yo Valgo.		TIEMPO DE EJECUCIÓN: 2 Horas
UBICACIÓN DONDE SE DESARROLLA LA SESIÓN: Casa de la participación.		
GRUPO POBLACIONAL: Mujeres Cuidadoras y persona mayor.		NÚMERO DE PARTICIPANTES: 20-30 personas
OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN: Fomentar en las participantes el reconocimiento de la importancia del autocuidado físico, emocional y personal como una forma de protección y empoderamiento, mediante el fortalecimiento de la autoestima y la valoración personal de las mujeres a través de actividades de reflexión emocional que permitan reconocer su historia, cualidades y dignidad, generando compromiso con el autocuidado y el respeto por sí mismas.		
MODALIDAD: Presencial		FECHA: Diciembre 04 de 2025.
CONTENIDOS TEMÁTICOS:		
Autocuidado.		
RESULTADOS ESPERADOS: <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar el Autocuidado como amor propio. 2. Reconocer y valorar su autoestima. 3. Aprender a fortalecer los hábitos saludables. 4. Reconocer los 4 factores del Autocuidado. 		
MATERIALES: Marcadores, cinta, papel periódico, post-its.		
PRODUCTOS: Acta del encuentro, lista de asistencia, registro fotográfico, formato cuidado local, evaluación del encuentro, seguimiento a la asistencia.		
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		
Dar a conocer a las mujeres cuidadoras participantes de los tres grupos que el autocuidado es un componente esencial del bienestar físico, emocional y mental, especialmente en mujeres que asumen labores de cuidado continuo, ya sea de familiares, hijos, personas mayores o personas con discapacidad. Estas funciones suelen ser invisibilizadas y no remuneradas, generando una sobrecarga física y emocional significativa. Por lo que se plantea ajustes al módulo propuesto en la Estrategia de Cuidado, teniendo en cuenta las necesidades identificadas en los tres grupos.		
MOMENTOS PEDAGÓGICOS	DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN	TIEMPO
	La facilitadora inicia: explicando el objetivo de los módulos y hace la sensibilización de los objetivos del sistema distrital del cuidado. Para dar paso al desarrollo de los módulos.	25 minutos

1. MOMENTO INICIAL “¿Cómo está mi jarra hoy?”	<p>“Hoy vamos a comenzar revisando cómo está Nuestra propia jarra. Esa jarra representa nuestra energía, emociones, fuerza... ¿Está llena? ¿A medias? ¿Vacía?”, entonces cada participante escribe en su tarjeta (post-its): ¿Cómo está su jarra hoy? (elige un nivel, según su emoción)</p> <p>Las participantes darán su reflexión personal entorno a como amanecieron, como se sienten y a la su vez la profesional y la técnica registran sus aportes en el mural expuesto.</p> <p>Para finalizar los profesionales que acompañan el encuentro hacen una breve reflexión colectiva: “Hoy iniciamos con la conciencia de cómo llegamos. A veces damos tanto que olvidamos recargarnos.</p>	
2. ACTIVACIÓN ROMPEHIELO	O La profesional realiza una breve explicación sobre que es el Autocuidado, su importancia, las fases y que hábitos se deben poner en práctica diaria para mejorar nuestro Autocuidado y nuestra valoración propia.	25 minutos
3. MOMENTO CENTRAL	<p>Se da a conocer a las mujeres participantes mediante un espacio de dialogo y reflexión, la importancia de las virtudes y valores que cada una y uno de ellos y ellas tienen, seguidamente se les invita a que piensen en 3 virtudes y 3 fortalezas, para luego ser socializadas de manera voluntaria con todo el grupo y se va realizando el registro de la participación en un mural expuesto para la actividad.</p> <p>Para finalizar el momento la profesional explica la importancia de fortalecer la autoestima y la valoración personal de las mujeres a través de actividades de reflexión emocional que permitan reconocer su historia, cualidades y dignidad, generando compromiso con el autocuidado y el respeto por sí mismas.</p>	35 minutos
4. MOMENTO FINAL	<p>Para cerrar el espacio la profesional hacen el cierre teniendo en cuenta lo que se identifica en el grupo, resaltando la importancia que se le debe dar al Autocuidado y a las fortalezas. Para fortalecer el autoestima y el amor propio de cada una.</p>	35 minutos