DISEÑO Y PRODUCCIÓN DE KITS DE AUTOCUIDADO Y PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS PARA LAS MUJERES DE LAS ORGANIZACIONES PRIORIZADAS

CONVENIO 1571-2025

Reconocimiento, redistribución y reducción de las cargas del cuidado de las mujeres firmantes dentro de los procesos productivos en el marco de la reincorporación económica.

Agencia Nacional para la Reincorporación y la Normalización-ARN y Corporación para el Desarrollo Integral de la Mujer del Pacífico Colombiano "CORPAMUJER"

Fecha: 26 de noviembre de 2025

Dirección: Carrera 6ta # 29 – 39 Quibdó-Chocó
profesionales.arn1571@corpamujer.com
corpamujer@gmail.com

Tabla de Contenido

I. Envío de propuesta inicial y contenido pedagógico 3
II. Presentación de la propuesta ante el Comité Técnico y Operativo 3
III. Aprobación por parte del Comité Técnico y Operativo 4
- Aprobación de la compra de los kits. 4
- Aprobación de la línea gráfica 5

IV. Ajustes y aprobación final de los contenidos 5
V. Producción y adquisición de los elementos del kit 6
VI. Envío a territorios y entrega en jornadas psicoemocionales 6
VII. Anexos 7

Dirección: Carrera 6ta # 29 – 39 Quibdó-Chocó
profesionales.arn1571@corpamujer.com
corpamujer@gmail.com

El proceso de diseño de los Kits de Autocuidado y Primeros Auxilios Psicológico se desarrolló a partir de una ruta metodológica que articuló criterios técnicos, enfoques de género, psicosocial y de cuidado, y la participación activa de la supervisión del convenio y los enlaces de mujeres y género de los territorios. Este proceso garantizó que los kits respondieran de manera pertinente a las necesidades, experiencias y contextos de las mujeres participantes del Convenio 1571-2025.

I. Envío de propuesta inicial y contenido pedagógico

Se realizó la construcción preliminar de la propuesta conceptual y pedagógica de los kits, integrando los elementos simbólicos y prácticos que los componen: aceite esencial, velón pequeño, caja de colores, y lápiz. Esta propuesta incluyó la estructuración del material pedagógico con orientaciones de autocuidado y principales elementos de los primeros auxilios psicológicos, el cual fue impreso. Todo lo anterior, se entregó a las mujeres en una bolsa ecológica.

Esta versión inicial fue enviada a la supervisión del convenio para su revisión técnica y retroalimentación.

II. Presentación de la propuesta ante el Comité Técnico y Operativo

Posteriormente, la propuesta fue socializada ante el Comité Técnico y Operativo del convenio, espacio en el que se expusieron los objetivos del kit, la intención pedagógica de cada elemento y la relevancia para los espacios psicoemocionales. En este espacio participaron las enlaces de mujeres y género de los diversos territorios como Urabá, Arauca, Huila, Nariño, Caquetá, Tolima, Putumayo, Cauca, así como representantes de mujeres y género del nivel central e integrantes del CNR Comunes. Por parte de Corpamujer, asistieron la coordinadora nacional del convenio y el profesional de logística.

Durante esta sesión se recibieron observaciones y sugerencias relacionadas con la inclusión del enfoque étnico, que permitieron ajustar los contenidos y fortalecer la pertinencia cultural, simbólica y operativa de la propuesta.

Dirección: Carrera 6ta # 29 – 39 Quibdó-Chocó
profesionales.arn1571@corpamujer.com
corpamujer@gmail.com

III. Aprobación por parte del Comité Técnico y Operativo

- **Aprobación de la compra de los kits.**

Para la aprobación final de los Kits de Autocuidado y Primeros Auxilios Psicológicos, se llevó a cabo en el Comité y Operativo el 07 de noviembre en modalidad virtual donde se hace la revisión de tres cotizaciones, conforme a los lineamientos administrativos del convenio. Se presentaron las propuestas de proveedores, evaluadas con base en criterios de calidad, cumplimiento normativo, pertinencia de los elementos y costo unitario.
Las tres cotizaciones recibidas fueron:

Quantis:
Valor total: 58.126.196 COP
Incluía aceites esenciales, velón, bolsa de yute, caja de colores, material pedagógico y lápices profesionales (Primavera).

Megamundo:
Valor total: 58.918.196 COP
Incluía bolsa de polipropileno, velón pequeño, aceites esenciales no cuentan con registro INVIMA; sin embargo, el conjunto de elementos fue evaluado como aceptable para los fines del convenio.

CT Innova:
Valor total: $58,702,996 COP
Presentó aceites esenciales con registro INVIMA, por lo cual la propuesta fue descartada al no cumplir los requisitos técnicos exigidos para elementos de uso personal.

Luego del análisis de las tres propuestas, se realizó votación dentro del Comité Técnico y Operativo, resultando seleccionada la cotización correspondiente a *CT Innova*, con un total de siete votos favorables.

A partir de esta decisión, se procederá a formalizar el contrato con el proveedor seleccionado y a comunicar oficialmente la determinación para iniciar el proceso de producción y entrega de los kits.

Dirección: Carrera 6ta # 29 – 39 Quibdó-Chocó
profesionales.arn1571@corpamujer.com
corpamujer@gmail.com

- **Aprobación de la línea gráfica**

En el Comité Técnico y Operativo se llevó a cabo la votación para la selección de la línea gráfica del material pedagógico que acompañará los Kits de Autocuidado y Primeros Auxilios Psicológicos. Para este proceso se presentaron dos propuestas:

Propuesta 1: paleta de colores en tonos morado, amarillo y neutros; combinación de fotografías e ilustraciones.

Propuesta 2: paleta de colores en tonos morado, rosado y amarillo; uso exclusivo de ilustraciones.

Tras la socialización de ambas opciones, los grupos territoriales realizaron la votación correspondiente, resultando seleccionada la Propuesta 1, con 6 votos a favor de un total de 7.

IV. Ajustes y aprobación final de los contenidos

Con base en los aportes del Comité Técnico y Operativo, se realizaron ajustes al material pedagógico. Como resultado del análisis y la retroalimentación recibida, se establecieron las siguientes orientaciones:

- Actualizar el título del material pedagógico, que pasó a denominarse "Mochila para mi viaje", considerando que esta propuesta resulta más cercana y significativa para las mujeres en los territorios.
- Incorporar un elemento gráfico de una mochila dentro de la línea visual seleccionada, con el fin de reforzar la identidad pedagógica y simbólica del material.
- Realizar ajustes en las preguntas, actividades y diseño del material, integrando sugerencias orientadas a fortalecer el enfoque étnico, así como la diversidad en los niveles de lectoescritura de las participantes, garantizando accesibilidad, pertinencia cultural y claridad comunicativa.

Una vez incorporadas estas modificaciones, la supervisión del convenio otorgó la aprobación final para avanzar a la fase de producción, asegurando la coherencia con los principios, enfoques y objetivos del Convenio 1571-2025.

Dirección: Carrera 6ta # 29 – 39 Quibdó-Chocó
profesionales.arn1571@corpamujer.com
corpamujer@gmail.com

V. Producción y adquisición de los elementos del kit

Tras la aprobación, se inició el proceso de compra de los componentes físicos: velón pequeño, aceite esencial (verificando el cumplimiento de las normas INVIMA), colores y lápiz. Dicha compra se hizo con CT Innova, de acuerdo a la aprobación en el Comité técnico.

De forma paralela, se avanzó en el diseño gráfico y producción del material pedagógico, integrando colores, íconos y mensajes alineados con el enfoque de género, cuidado y bienestar emocional.

VI. Envío a territorios y entrega en jornadas psicoemocionales

Una vez ensamblados los kits, serán enviado a cada territorio, la cual quedará registrada mediante listados de recibido firmados por las participantes, lo cual garantiza trazabilidad y transparencia en la gestión. Este proceso se desarrolló bajo dos modalidades, según el estado de avance de las jornadas psicoemocionales en cada territorio. La entrega se tiene planeada para la segunda semana de diciembre del 2025.

- **Entrega a través de las representantes legales de las organizaciones:**

En los territorios donde las jornadas psicoemocionales ya se habían realizado, los kits fueron enviados directamente a las representantes legales de las organizaciones. La entrega se formalizó mediante un acta en la que se relacionaron las mujeres participantes de los encuentros, con el fin de asegurar que cada kit fuera entregado específicamente a quienes asistieron y participaron en los espacios psicoemocionales.

- **Entrega directa durante las jornadas psicoemocionales:**

En los territorios donde aún se estaba desarrollando el proceso psicoemocional, los kits fueron entregados durante los encuentros. Las profesionales psicosociales y las gestoras del cuidado diligenciaron el formato de entrega de kits, el cual fue firmado por cada mujer que recibió el material, dejando así un registro individualizado y verificable.
Uso de los elementos durante el taller y continuidad del autocuidado

Dirección: Carrera 6ta # 29 – 39 Quibdó-Chocó
profesionales.arn1571@corpamujer.com
corpamujer@gmail.com

Durante las jornadas psicoemocionales, las profesionales integraron los elementos del kit en actividades simbólicas, reflexivas y vivenciales que fortalecieron la conexión emocional, la calma interna y el reconocimiento de las propias necesidades de cuidado.

Asimismo, se orientó a las mujeres sobre el uso cotidiano de cada elemento, para que el kit continúe siendo una herramienta de autocuidado en su día a día y en sus procesos comunitarios.

VII. Anexos

Al presente informe se anexan:

Anexo 1. Material pedagógico en PDF.
Anexo 2. Material pedagógico en Word, editable.
Anexo 3. Acta del comité técnico extraordinario
Anexo 4. Listado de asistencia del Comité técnico
Anexo 5. Factura de compra de los kits.

Dirección: Carrera 6ta # 29 – 39 Quibdó-Chocó
profesionales.arn1571@corpamujer.com
corpamujer@gmail.com



MOCHILA PARA MI MI VIAJE

RECONOCIÉNDOME

MI NOMBRE:

DÓNDE HABITO:

QUÉ ME HACE FELIZ:

CUÁL ES MI MAYOR PODER:



Te invitamos a regalarte un momento solo para ti: un espacio tranquilo donde puedas respirar, sentir y reconectar con tu esencia. Este es un tiempo para mirarte con cariño, reconocer lo que necesitas, conectar con tu territorio y poner en esta mochila aquello que te ayuda a cuidarte y cuidarnos en colectivo, para que puedas volver a ello siempre que lo necesites.

Recuerda que el autocuidado es un camino que se cultiva día a día, que implica nuestro cuidado propio, el cuidado relacional y el cuidado del territorio. Permítete hacer pequeños cambios, incorporar hábitos que te hagan bien, fortalecer aquello que te nutre y disfrutar de los logros que ya has alcanzado. Cuidarte también es una forma de reconocerte, valorarte y seguir construyendo bienestar en tu vida y en tu comunidad.



PODERES QUE TE COMPARTIMOS

Aceite esencial:

Invita a detenerte, respirar y reconectar contigo misma. Su aroma favorece la calma, alivia el estrés y ayuda a recuperar el equilibrio emocional desde la sabiduría de las plantas.

Velón pequeño:

Representa el fuego interior que transforma y renueva. Encenderlo simboliza soltar lo que duele, abrir espacio a la esperanza y permitirte sanar desde el autocuidado. También el fuego recuerda los fogones y los espacios de conversaciones en confianza.



Material pedagógico (librillo de actividades, lápices y colores): Contiene orientaciones y ejercicios sobre autocuidado, salud mental y primeros auxilios psicológicos. También incluye mándalas para colorear y espacios para representar las ideas como una forma creativa de relajarte, concentrarte y reconectar con el presente.

¡VAMOS A REFLEXIONAR!

Escribe, dibuja, pega recortes o representa como te sientas más cómoda...

¿Cómo estoy hoy? ¿Cómo he estado en los últimos días?

¿En qué personas confió para compartir mis emociones/sentimientos?

¿Qué actividades disfruto hacer que me dan bienestar?

¿Cómo cuido mi cuerpo y mi territorio?

¿Cómo cuido mis relaciones personales, comunitarias y con mi territorio?

¿Mi comunidad?

Escribe, dibuja, pega recortes o representa como te sientas más cómoda...

Escribe, dibuja o representa como desees otras actividades que son fundamentales para tu cuidado desde las diferentes áreas de tu vida.

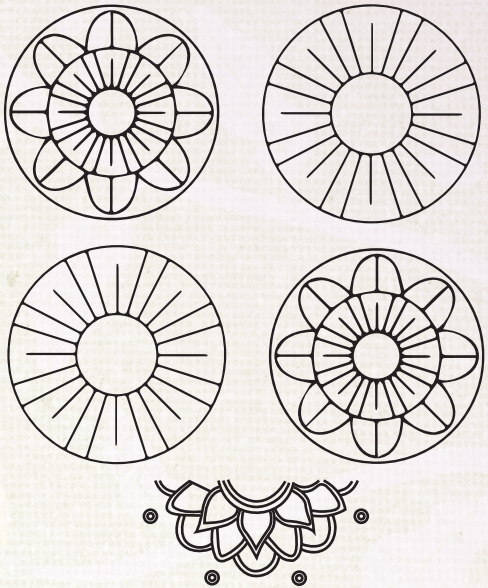
Recuerda realizar algunas de las siguientes actividades para tu autocuidado

- Toma una pausa y realiza un ejercicio de respiración consciente.
- Mueve tu cuerpo y realiza estiramientos que alivien las molestias que tengas.
- Dedica un momento en silencio para desconectarte de las actividades que tienes a cargo en el hogar, el trabajo o la comunidad.
- Busca un espacio para descansar, ideal si puedes conectar con la naturaleza y el territorio.
- Construye espacios de diálogo para el cuidado con mayoras/es y personas sabias de tu comunidad.



Tómate el tiempo para colorear mándalas

Como una forma creativa de relajarte, concentrarte y reconectar con el presente, en armonía con la naturaleza y el territorio por medio de las figuras que traen…

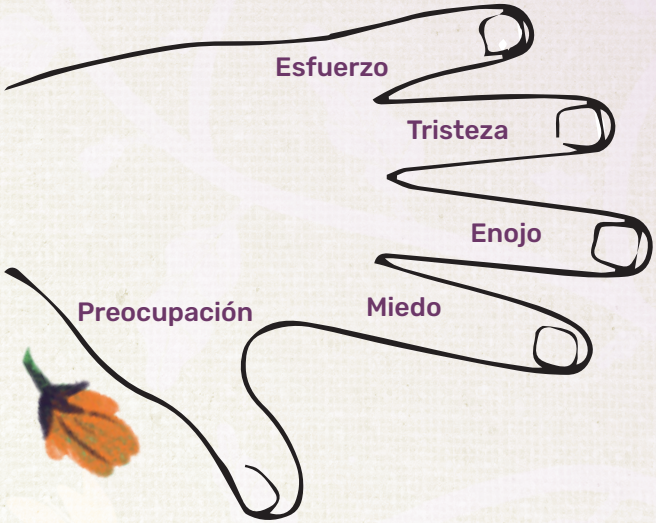




MIS MANOS SANADORAS

¿Qué debo soltar? ¿Qué quiero soltar?
¿Qué debo hacer? ¿Qué quiero hacer?

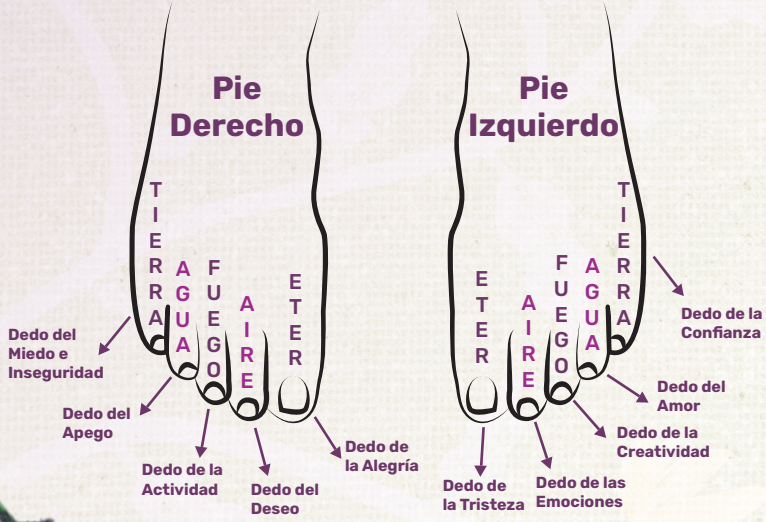
Cada uno de los dedos de la mano se relaciona con una emoción o un sentimiento.



Con el aceite me hago masajes en las manos para sanar mis emociones.

RITUAL DE LOS NUEVOS PASOS

¿Cuáles son las memorias de mis pasos?



Te invitamos a escuchar la Canción Ritualitos de Martha Gómez.

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Siéntate cómodamente, con los pies apoyados en el suelo y, si lo prefieres, en contacto con la tierra. Cierra suavemente los ojos y coloca una de tus manos en el abdomen, pecho o nariz.

Inhala de manera suave y profunda, reconociendo el aire como energía de vida que conecta tu cuerpo con la naturaleza. Siente cómo el aire entra y recorre tu interior, llevando calma y equilibrio.

Exhala lentamente, imaginando que liberas las tensiones y pensamientos que no te sirven. Al hacerlo, puedes visualizar cómo entregas a la tierra o al viento aquello que deseas soltar.

Si te distraes (lo cual es natural), observa lo que captó tu atención y vuelve a tu respiración, con gratitud y sin juzgarte.

Realiza este ejercicio durante cinco minutos.

Este momento de respiración consciente te ayuda a centrarte, honrar tu cuerpo, disminuir la tensión y armonizarte con el entorno natural y ancestral que te rodea.



RECOMENDACIONES PARA EL DESCANSO

- Realiza actividades que te relajen y te conecten con tus raíces: escucha cantos tradicionales, sonidos de la naturaleza o tambores suaves, según tu cultura o territorio.
- Antes de dormir, agradece al día y a los elementos (agua, tierra, fuego, aire) por acompañarte.
- Desconéctate de las luces y los aparatos electrónicos, permitiendo que la oscuridad y el silencio te envuelvan, como lo hacían las noches de las abuelas.
- Evita bebidas estimulantes y comidas pesadas en la noche; puedes preferir infusiones naturales o bebidas ancestrales que favorecen el descanso.
- No utilices la cama para trabajar; resérvala como un espacio de descanso y renovación.
- Si lo deseas, anota tus pensamientos o sueños antes de dormir. Esta práctica, presente en muchas tradiciones, ayuda a liberar la mente y cuidar el espíritu.



AGRADECE

- Durante una semana, crea el hábito de agradecer cada día.
- Cada noche, dedica unos minutos para reconocer lo que te dio la vida, tu comunidad y la naturaleza. Puedes hacerlo escribiendo, pensando o expresándolo en voz alta, como lo hacían las abuelas en sus rezos o cantos.
- Agradece al agua, la tierra, el fuego, el aire, las semillas, los animales o los ancestros, por acompañarte y sostenerte.
- Esta práctica te ayuda a recordar que no estamos solas, que hacemos parte de una red viva de relaciones que nos cuida y nos enseña.

PRACTICA EJERCICIOS DE ATENCIÓN PLENA - MINDFULNESS

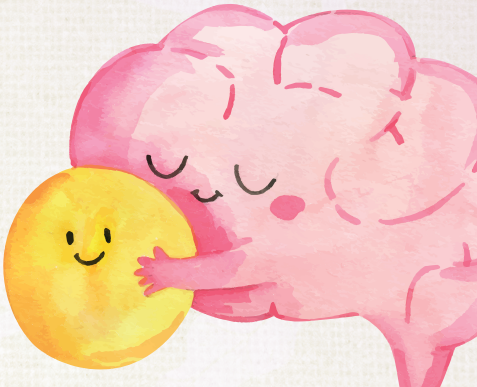
- La atención plena también ha estado presente en muchos pueblos ancestrales: es estar presente, con el corazón abierto y en armonía con el entorno.
- Puedes hacerlo mientras caminas descalza sobre la tierra, escuchas los sonidos del monte, sientes el agua o percibes los aromas del territorio.
- Se trata de observar sin juzgar, reconociendo tus pensamientos y emociones, así como los ritmos naturales que te rodean.
- Este ejercicio te ayuda a fortalecer tu conexión espiritual, a reconocer el valor del silencio y a honrar la sabiduría del cuerpo y de la naturaleza.

REALIZA ACTIVIDADES FÍSICAS DE CUIDADO

- Atiende a tu cuerpo con respeto y gratitud: muévelo, estíralo, baila o camina, reconociendo que el cuerpo guarda memorias de tus raíces y experiencias.
- Integra prácticas tradicionales de tu comunidad, como el baile, las caminatas por el territorio, los ejercicios de siembra o las danzas rituales, que fortalecen el cuerpo y el espíritu.
- Acompaña tu cuidado con alimentos naturales, plantas medicinales y agua limpia, reconociendo los saberes ancestrales sobre salud y equilibrio.
- Escucha lo que tu cuerpo te dice: descansar, moverte o respirar también son formas de honrar la vida.

PRINCIPIOS BÁSICOS DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Conjunto de acciones sencillas y humanas que ayudan a una persona a sentirse acompañada, comprendida y segura en momentos de crisis o impacto emocional. No reemplazan la atención profesional, pero brindan contención, calma y orientación inicial para afrontar la situación y buscar apoyo cuando sea necesario.





PROTOCOLO ABCDE EN PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAP)

Organiza la intervención en crisis en cinco pasos clave, con el objetivo de brindar apoyo inmediato, estructurado y efectivo a personas que atraviesan una situación emocionalmente crítica. El siguiente paso a paso permite una atención sensible, respetuosa y adaptada a las necesidades urgentes de quienes se encuentran en estado de vulnerabilidad emocional.

ESCUCHA ACTIVA	BREATHING (RESPIRACIÓN)	CATEGORIZACIÓN DE NECESIDADES	DERIVACIÓN A REDES DE APOYO	PSICOEDUCACIÓN
Prestar atención plena a la persona, sin emitir juicios, validando sus emociones y creando un ambiente seguro donde pueda sentirse comprendida y acompañada.	En situaciones de alta tensión, la respiración suele alterarse. Esta fase busca enseñar técnicas simples de respiración profunda para ayudar a regular el cuerpo y reducir la ansiedad.	Se identifican y priorizan las necesidades inmediatas de la persona, tanto físicas como emocionales. Puede incluir necesidades básicas, seguridad o apoyo emocional.	Implica conectar a la persona con su red de apoyo cercana: familiares, amistades, organizaciones comunitarias o servicios especializados, según el caso.	Se ofrece orientación básica sobre las reacciones normales ante una crisis, estrategias de afrontamiento saludables y cómo acceder a recursos profesionales si fuera necesario.

DIARIO DE EMOCIONES

Este es un espacio para que puedas escribir, dibujar o representar tus emociones de la forma en la que te sientas más cómoda. Aprovecha los colores, los lápices y tu creatividad para usar estas páginas como un canal de desahogo y descarga de todo lo lindo que sientes a diario y también lo que te puede generar preocupación.





CORPORACIN QUANTIX
NIT 901.860.201-1
Calle 43 No92140
Tel: 3177149875
Medellín - Colombia
corporacionquantix@gmail.com

Factura electrónica de venta
No. QUAN 2013

Señores	CORPORACION PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA MUJER DEL PACIFICO COLOMBIANO		
NIT	901.460.249-8	**Teléfono**	(604) 3136096665
Dirección	CL 18 6 57	**Ciudad**	Quibdó - Colombia

Fecha y hora Factura	
Generación	01/12/2025, 15:42
Expedición	01/12/2025, 15:42
Vencimiento	01/12/2025

Ítem	Descripción	Cantidad	Vr. Total
1	Aceite esencial	412.00	9,372,866.10
2	Bolsa Ecológica Tela (tipo tote bag o similiar	412.00	8,596,380.00
3	Caja de colores	412.00	6,507,540.00
4	Velon pequeño	412.00	3,193,515.00
5	Material pedagogico impreso	412.00	24,061,830.00
6	Caja de lapiz	412.00	4,940,910.00

Total items: 6

Total Bruto	58,126,196.00
Retefuente 2.5%	1,453,154.90
Total a Pagar	56,673,041.10

Valor en Letras:
Cincuenta y seis millones seiscientos setenta y tres mil cuarenta y un pesos m/cte con diez cent.

Forma de pago:
Contado

Medio de pago:
Consignación bancaria - Consignación $ 56,673,041.10

Observaciones:
Kit de autocuidado y primeros auxilios psicológicos convenio 1571 de 2025.

A esta factura de venta aplican las normas relativas a la letra de cambio (artículo 5 Ley 1231 de 2008). Con esta el Comprador declara haber recibido real y materialmente las mercancías o prestación de servicios descritos en este título - Valor. **Número Autorización Electrónica 18764092259635 aprobado en 20250422 prefijo QUAN desde el número 2001 al 2100 Vigencia: 24 Meses**
Responsable de IVA - Actividad Económica 9499 Actividades de otras asociaciones n.c.p. Tarifa
CUFE: 0c0c03801443072545a88e8af8ff7192994ef412c432b5c1f706604e407a92369d1f61fc2f11ec9e33ab9604bc74d1bf

Fabricante Software y Proveedor tecnológico: Siigo SAS - Nit 830.048.145-8. Nombre Software: Siigo Nube. Firma electrónica: ver en el XML