



FORMATO DE RELATORIA

FECHA:07/05/2026	3:00 p.m	LUGAR: Colegio José Manuel Restrepo
PROYECTO: 2569	RESPONSABLE: Carolina Medina - Mónica Arias	
GRUPO: Mujeres Cuidadoras	ESTRATEGIA DE ABORDAJE: Conversatorio	
TEMA: Prevención de violencias - Rutas de Atención		
OBJETIVO: Brindar la información correspondiente a la comunidad de manera dinámica y reflexiva con el fin de prevenir las violencias en nuestra localidad, que compartan sus percepciones y que se pueda debatir acerca de las mismas.		
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
<p>Se realizó un conversatorio dirigido a mujeres cuidadoras, enfocado en la transformación de prejuicios y prácticas que perpetúan diferentes formas de violencia hacia las mujeres. La actividad se desarrolló en un espacio participativo y reflexivo, promoviendo el diálogo, la escucha activa y el reconocimiento de experiencias cotidianas relacionadas con los roles de cuidado.</p> <p>Durante la jornada se implementaron dinámicas rompehielos orientadas a identificar creencias aprendidas socialmente sobre el papel de la mujer y las responsabilidades del cuidado. Posteriormente, se desarrollaron actividades grupales y reflexivas en las que las participantes analizaron frases, conductas y situaciones normalizadas que reproducen cargas desiguales, silenciamiento emocional, culpa, sobrecarga física y emocional, así como distintas formas de violencia simbólica y psicológica.</p> <p>Asimismo, se promovió la resignificación de dichas creencias mediante ejercicios de construcción colectiva, fortaleciendo mensajes relacionados con el autocuidado, la corresponsabilidad, la validación emocional y el reconocimiento de derechos. Las participantes compartieron experiencias personales, reflexiones y estrategias de afrontamiento, generando un ambiente de confianza y apoyo mutuo.</p> <p>La actividad finalizó con un espacio de conclusiones y compromisos personales orientados a fomentar prácticas de cuidado más saludables y libres de violencias.</p>		
CONCLUSIONES		
<p>El conversatorio permitió visibilizar cómo diversos prejuicios y mandatos de género continúan influyendo en las prácticas de cuidado y en la normalización de violencias hacia las mujeres cuidadoras. A través de las actividades desarrolladas, se promovió la reflexión colectiva y el reconocimiento de la importancia de transformar creencias que afectan el bienestar físico y emocional de las participantes.</p> <p>Asimismo, el espacio fortaleció el intercambio de experiencias y la construcción de redes de apoyo entre mujeres, resaltando la necesidad de continuar generando escenarios de escucha, acompañamiento y sensibilización en torno al cuidado, el autocuidado y la garantía de derechos.</p> <p>Finalmente, se reafirmó la importancia de seguir implementando estrategias pedagógicas y comunitarias que contribuyan a la prevención de violencias y al fortalecimiento del bienestar integral de las mujeres cuidadoras.</p>		
LOGROS	DIFICULTADES/RECOMENDACIONES	

Se generó un espacio seguro de diálogo y participación para las mujeres cuidadoras.

Las participantes lograron identificar prejuicios y prácticas naturalizadas que perpetúan violencias y desigualdades de género. Se fortaleció la reflexión sobre la importancia del autocuidado y la corresponsabilidad en las labores de cuidado.

Se promovió la expresión emocional y el reconocimiento de experiencias comunes entre las participantes.

Se incentivó la transformación de creencias limitantes hacia perspectivas más saludables y equitativas.

Se evidenció participación activa e interés durante las dinámicas y espacios de conversación.

Se identificó que varias participantes continúan asumiendo cargas de cuidado excesivas, lo que dificulta la apropiación inmediata de prácticas de autocuidado.

Algunas asistentes manifestaron desconocimiento sobre rutas de apoyo y acompañamiento institucional frente a situaciones de violencia.

REGISTRO FOTOGRAFICO

Imagen

