

INFORME DE CONMEMORACION DE MUJER TRABAJADORA

COMPONENTE 1 – MUJERES CUIDADORAS

Objetivos 1. Espacios de conmemoración de las mujeres cuidadoras

objetivo específico:

a jornada inició con un saludo de bienvenida y un mensaje de agradecimiento a las participantes por disponer este espacio para su bienestar y reconocimiento como mujeres cuidadoras.

Posteriormente, se desarrolló la dinámica **"Mi autoestima"**, cuyo propósito fue fortalecer el reconocimiento personal y favorecer un ambiente de confianza y participación. Para ello, las participantes se ubicaron en círculo y, en ambos sentidos del mismo, rotó un espejo. Cada mujer observó su reflejo mientras la compañera ubicada a su lado le expresó una frase de reconocimiento, entre ellas:

- "Es importante que cada día que te veas al espejo te sonrías a ti misma y te digas lo valiosa que eres."
- "Recuerda que solo cuando estás bien contigo misma puedes estar bien con los demás."

Al finalizar la actividad, se abrió un espacio de diálogo mediante la pregunta: **¿Cómo se sintieron al escuchar estas frases?**, permitiendo a las participantes expresar sus emociones y reflexionar sobre la importancia del autocuidado. Posteriormente, se reforzó el objetivo del encuentro.

Como parte de la apertura, se exploraron los estados de ánimo y las expectativas frente a la jornada mediante preguntas orientadoras como: ¿Cómo llegaron al encuentro?, ¿Qué expectativas tenían frente a la jornada? y ¿Qué esperaban de este espacio como mujeres cuidadoras?

A continuación, la formadora realizó las siguientes preguntas de exploración: **¿Para qué creen que sirve la reflexología?** y **¿La habían practicado en alguna ocasión?** En ese momento no se brindaron respuestas, ya que el propósito fue conocer los saberes previos de las participantes y generar expectativa frente al desarrollo de la actividad. Se enfatizó que durante la jornada se brindaría un espacio de bienestar y reconocimiento al trabajo de cuidado que realizan diariamente.

Finalmente, la formadora presentó la estructura metodológica del encuentro, indicando que la jornada se desarrollaría en tres momentos: una reflexión sobre la prevención de las violencias contra las mujeres, una sensibilización sobre el autocuidado de la mujer cuidadora mediante la reflexología y un espacio de

“ENCUENTRO DEL CUIDADO” ¡NOS CUIDAMOS PARA CUIDAR!

integración y conmemoración en reconocimiento del trabajo de cuidado y de las redes de cuidado.

Posteriormente, las participantes realizaron el desplazamiento por cada uno de los **stands** dispuestos durante la jornada, con el fin de participar en las actividades de bienestar y autocuidado programadas.

Los **stands** desarrollados fueron:

1. **Manicure básico:** se brindó un espacio de cuidado personal orientado al fortalecimiento de la autoestima y el bienestar de las participantes.
2. **Medicina ancestral:** se socializaron prácticas y saberes tradicionales relacionados con el cuidado integral y el bienestar, promoviendo el reconocimiento de conocimientos ancestrales.
3. **Higiene postural:** se orientó a las participantes sobre hábitos posturales saludables y ejercicios básicos para prevenir molestias musculoesqueléticas asociadas a las labores de cuidado.

Las participantes rotaron por cada uno de los **stands**, donde recibieron orientación, participaron activamente en las demostraciones y compartieron sus experiencias, favoreciendo el aprendizaje y el fortalecimiento de prácticas de autocuidado.

Cierre de la jornada

Como cierre del encuentro, se realizó un espacio de integración y reconocimiento de la labor de las mujeres cuidadoras, fortaleciendo el sentido de pertenencia y el valor de las redes de cuidado.

Posteriormente, se hizo entrega del refrigerio a las participantes.



