CONTRATO No. 334 -2025
INFORME No.
PERIODO COMPRENDIDO DEL 1 AL 30 DE JUNIO 2026

NOMBRE DEL CONTRATISTA:

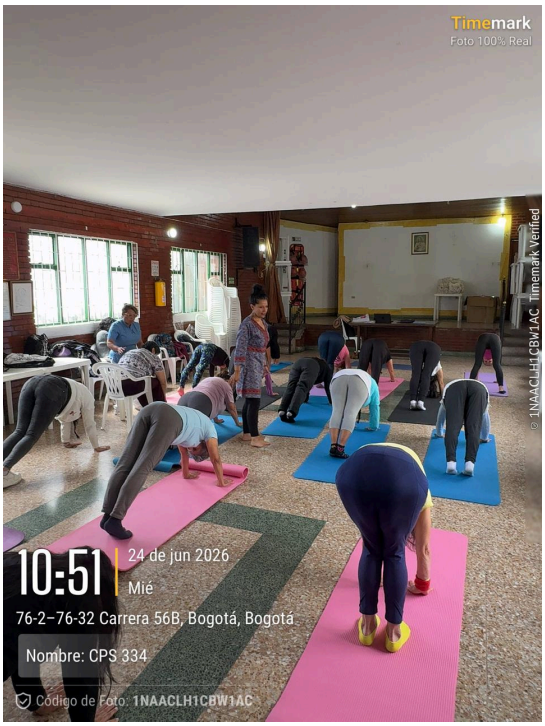
ACTIVIDADES REALIZADAS
OBLIGACIONES: 1. Taller de Yoga para Mujeres Cuidadoras. En el marco del Contrato CPS 334-2025 y del Componente No. 2 "Cuidando de Quienes Nos Cuidan", se desarrolló el taller de yoga dirigido a mujeres cuidadoras de la localidad de Barrios Unidos, con el propósito de fortalecer su bienestar físico, emocional y mental, promoviendo espacios de autocuidado, relajación y reconocimiento de la importancia de dedicar tiempo a su propia salud. La jornada inició con el proceso de registro y reconfirmación de inscripción de las participantes, así como la firma de la lista de asistencia, esta actividad fue realizada por la territorial correspondiente con apoyo de la psicosocial, garantizando el adecuado control y organización de la actividad. Durante este momento se brindó una bienvenida y se presentó el objetivo del taller, resaltando la importancia de generar espacios orientados al fortalecimiento del autocuidado, el bienestar integral y la prevención de las violencias basadas en género. Desde el componente psicosocial se desarrolló un espacio inicial de reflexión orientado al fortalecimiento del bienestar integral de las mujeres cuidadoras. Durante este momento se abordó la importancia del autocuidado como una práctica fundamental para la prevención del síndrome de desgaste de la persona cuidadora, promoviendo el reconocimiento de las cargas físicas, emocionales y mentales asociadas a las labores de cuidado. Asimismo, se propició un diálogo participativo sobre los roles tradicionales de género, el denominado "síndrome de la niña buena", la distribución desigual de las responsabilidades de cuidado y la necesidad de avanzar hacia una corresponsabilidad familiar y social. De igual manera, se socializaron los programas, servicios y rutas institucionales dirigidas a las personas cuidadoras, resaltando la importancia de acceder a estas redes de apoyo cuando sea necesario. Como parte de la estrategia metodológica se desarrolló la siguiente actividad: **Imaginario de la maternidad vs. paternidad idealizada**, mediante la dinámica **Lo que se exige vs. lo que se aplaude**, en la que las participantes analizaron distintas situaciones relacionadas con las labores de cuidado, identificando cómo una misma acción suele ser valorada de manera diferente dependiendo de si es realizada por una madre o por un padre. A través del uso de paletas con las categorías "Madre común" y "Buen padre", se promovió una reflexión sobre los estereotipos de género, la naturalización de las

responsabilidades de cuidado asignadas a las mujeres y la importancia de reconocer el cuidado como una responsabilidad compartida. Posteriormente se realizó un espacio de conversación que permitió profundizar en las experiencias de las participantes, cuestionando los imaginarios sociales asociados a la maternidad, la paternidad y el autocuidado, favoreciendo el intercambio de experiencias y la construcción colectiva de nuevas formas de comprender el cuidado desde la equidad.

Se dio inicio a la práctica de yoga, dirigida por la profesional encargada, quien orientó ejercicios de respiración consciente, movilidad articular, estiramientos progresivos, técnicas de relajación, prácticas de pranayama, visualizaciones positivas y secuencias suaves enfocadas en disminuir las tensiones musculares derivadas de las actividades cotidianas de cuidado. Durante toda la sesión se promovió la conciencia corporal, la regulación emocional y la conexión entre cuerpo y mente, incentivando a las participantes a reconocer la importancia de dedicar espacios para su propio bienestar físico y emocional. La tallerista realizó acompañamiento permanente, efectuando correcciones respetuosas y adaptando los ejercicios de acuerdo con las capacidades y necesidades de cada participante, garantizando una práctica segura, incluyente y respetuosa de los ritmos individuales. Durante toda la jornada, el componente psicosocial realizó acompañamiento permanente con apoyo del equipo territorial, promoviendo la participación activa.

Como parte de la estrategia de bienestar se realizó la entrega del kit institucional conformado por una bolsa ecológica de tela, un mat para yoga, un sachet de protector solar SPF 60 y un imán con información sobre las líneas de atención y rutas para la prevención de las violencias basadas en género. Asimismo, al finalizar la sesión, se distribuyeron los refrigerios de manera organizada, garantizando que todas las participantes recibieran los alimentos programados. La entrega de estos elementos buscó incentivar la continuidad de las prácticas de autocuidado y facilitar el acceso a información sobre las rutas institucionales de atención y prevención de violencias.
La jornada permitió generar un espacio seguro de bienestar, relajación y fortalecimiento emocional para las mujeres cuidadoras participantes. Se evidenció una alta participación durante las actividades propuestas, así como una actitud receptiva frente a los mensajes de autocuidado y bienestar integral.
Las mujeres manifestaron satisfacción con el desarrollo del taller y reconocieron la importancia de incorporar espacios de actividad física y relajación dentro de sus rutinas diarias. Asimismo, agradecieron la entrega del kit de yoga y la información relacionada con la prevención de violencias y las rutas de atención.
Durante todo el desarrollo de la jornada se efectuó el registro fotográfico, documentando las actividades psicosociales, los espacios de reflexión, la práctica de yoga, la participación activa de las asistentes, así como la entrega de kits, material pedagógico y refrigerios, dejando evidencia del cumplimiento de los objetivos establecidos para la actividad.

REGISTRO FOTOGRAFICO:



FECHA DE PRESENTACIÓN DEL INFORME:
OPERADOR PAGO SEGURIDAD SOCIAL:

APORTES	Valor Cotizado	Periodo cotizado
SALUD		
PENSIÓN		

COLOCAR SU FIRMA
NOMBRE DEL CONTRATISTA
CONTRATISTA
ANA MARIA GUTIÉRREZ