

 Pro&consult Proyectos & Consultorias RC SAS	PROCESO	GESTIÓN CONTRACTUAL	PÁGINA	1 de 8
			FECHA	
	FORMATO	INFORME DE ACTIVIDADES CONTRATO	CUENTA DE COBRO N°	3
			INFORME N°	3

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

NOMBRE DEL CONTRATISTA:

ACTIVIDADES REALIZADAS
<p>OBLIGACIONES:</p> <p>1. Taller de Defensa Personal para Mujeres Cuidadoras</p> <p>En este periodo se desarrollaron las siguientes actividades:</p> <p>En el marco del Contrato CPS 334-2025 y del Componente No. 2 "Cuidando de Quienes Nos Cuidan", se desarrolló el taller de defensa personal dirigido a mujeres cuidadoras de la localidad de Barrios Unidos, con el objetivo de fortalecer habilidades para el autocuidado, la autoprotección y la prevención de situaciones de riesgo, promoviendo además el empoderamiento y la confianza en las capacidades personales.</p> <p>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.</p> <p>Desde el componente psicosocial, se desarrolló un espacio de sensibilización en torno al autocuidado y la prevención del síndrome de desgaste de la persona cuidadora, promoviendo la reflexión sobre la economía del cuidado y la carga física y emocional que históricamente ha recaído sobre las mujeres. Asimismo, se abordaron los imaginarios culturales relacionados con la "buena mujer", la "niña buena" y los roles tradicionales de cuidado, generando un diálogo participativo sobre cómo la sociedad influye en la vida cotidiana de las mujeres. También se socializaron los programas, servicios y rutas institucionales disponibles para las personas cuidadoras y para la atención de situaciones de violencia.</p> <p>Como parte de la estrategia metodológica se desarrollaron actividades participativas que permitieron reconocer y cuestionar los estereotipos de género. A través de diferentes actividades como: Charadas del Mandato, las participantes representaron mediante expresión corporal diferentes actividades asociados a los roles tradicionales de cuidado, generando un espacio de reflexión colectiva sobre las responsabilidades socialmente asignadas a las mujeres. Posteriormente se llevó a cabo la actividad Museo de los Roles Femeninos, en la cual las asistentes observaron distintas representaciones</p>

 Pro&consult Proyectos & Consultorias RC SAS	PROCESO	GESTIÓN CONTRACTUAL	PÁGINA	1 de 8
			FECHA	
	FORMATO	INFORME DE ACTIVIDADES CONTRATO	CUENTA DE COBRO N°	3
			INFORME N°	3

simbólicas de las mujeres y compartieron las emociones, experiencias e identificaciones que estas imágenes despertaban, favoreciendo el reconocimiento de las cargas de género y la importancia del autocuidado.

De igual manera, se realizó la actividad **La Mujer Ideal**, mediante la construcción colectiva de una silueta en la que las participantes identificaron los roles, exigencias, cargas emocionales y expectativas sociales impuestas históricamente a las mujeres cuidadoras. Este ejercicio permitió promover una reflexión sobre la necesidad de construir nuevas formas de entender el cuidado desde la autonomía, el bienestar y el respeto por sí mismas.

Posteriormente se desarrolló el taller práctico de defensa personal, dirigido por profesionales especializados, quienes orientaron una serie de ejercicios progresivos enfocados en el reconocimiento corporal, la postura adecuada, el equilibrio, los desplazamientos, la identificación de situaciones de riesgo y la aplicación de técnicas básicas de protección, bloqueo, liberación y reacción ante posibles agresiones. Durante la sesión se promovió la conciencia sobre el uso del cuerpo como herramienta de autoprotección, fortaleciendo la coordinación, la seguridad en los movimientos y la capacidad de responder de manera asertiva frente a escenarios que pudieran comprometer la integridad física de las participantes. Asimismo, se enfatizó en la importancia de la prevención, la identificación temprana de señales de alerta y la toma de decisiones oportunas para salvaguardar la seguridad personal, reforzando habilidades como la confianza en sí mismas, la comunicación asertiva y el establecimiento de límites.

Como parte de la estrategia de bienestar con acompañamiento permanente con apoyo de la territorial se realizó la entrega de refrigerios a todas las mujeres participantes. se entregó un kit conformado por un sachet de protector solar SPF 60, una botella de agua para hidratación y un imán informativo con las líneas de atención y rutas institucionales para la prevención de las violencias basadas en género, explicando su contenido y la importancia de acceder oportunamente a estos servicios.

Las asistentes manifestaron interés en continuar participando en actividades orientadas al fortalecimiento de sus capacidades personales y destacaron la utilidad de conocer las rutas institucionales de atención para mujeres víctimas de violencia. El acompañamiento psicosocial permitió complementar el componente práctico mediante procesos de sensibilización, orientación y prevención de las violencias basadas en género.

Durante el desarrollo de toda la actividad se efectuó el registro fotográfico, documentando los diferentes momentos del taller, las actividades psicosociales, los ejercicios prácticos de defensa personal, la participación activa de las mujeres, la entrega de kits, material informativo y refrigerios, como evidencia del cumplimiento de los objetivos propuestos.

 Pro&consult Proyectos & Consultorias RC SAS	PROCESO	GESTIÓN CONTRACTUAL	PÁGINA	1 de 8
			FECHA	
	FORMATO	INFORME DE ACTIVIDADES CONTRATO	CUENTA DE COBRO N°	3
			INFORME N°	3

REGISTRO FOTOGRAFICO:



FECHA DE PRESENTACIÓN DEL INFORME:
OPERADOR PAGO SEGURIDAD SOCIAL:

APORTES	Valor Cotizado	Periodo cotizado
SALUD		
PENSIÓN		

COLOCAR SU FIRMA
NOMBRE DEL CONTRATISTA

 Pro&consult Proyectos & Consultorias RC SAS	PROCESO	GESTIÓN CONTRACTUAL	PÁGINA	1 de 8
			FECHA	
	FORMATO	INFORME DE ACTIVIDADES CONTRATO	CUENTA DE COBRO N°	3
			INFORME N°	3

CONTRATISTA
ANA MARIA GUTIÉRREZ