INFORME SALIDA DE RESPIRO
2541 BIENESTAR PARA LAS MUJERES DE SUMAPAZ

En el marco el desarrollo del contrato 637 de 2025, en el componente 2541 Salida de Respiro, se presentan las actividades desarrolladas para dar cumplimiento a los objetos establecidos en el anexo técnico.

Este proceso tuvo una salida para un grupo de 27 mujeres cuidadoras, dicha salida tuvo ejecución en Chinauta centro poblado bajo jurisdicción del Corregimiento Sur Occidental del municipio de Fusagasugá.

SALIDA DE RESPIRO

En el marco del componente Salida de Respiro, se llevó a cabo una jornada de tres días y dos noches en un entorno natural a las afueras de Bogotá, dirigida a 27 mujeres cuidadoras de la ruralidad de Sumapaz. El objetivo principal fue brindar un espacio de desconexión y atención integral para el bienestar corporal y emocional de las participantes.

Durante el encuentro, se realizaron actividades de relajación y salud mental, complementadas con servicios hídricos y cuidado personal. Asimismo, como parte de la estrategia de autocuidado, se hizo entrega de un kit integral de cuidado que incluyó elementos de bienestar (masajeador, mascarillas, cremas y aceites), artículos de aseo y una dotación textil (sudadera completa y morral) definida bajo criterios técnicos para garantizar el confort y la protección solar de las cuidadoras.

CRONOGRAMA PROPUESTO ACTIVIDADES SALIDA DE RESPIRO DÍAS FECHA 1-2 Y 3 DE MAYO DE 2026.

Se lleva a cabo la salida de respiro atendiendo la programación aprobada para este evento.

Dia 1

4:00am Programación de recogida por cada cuenca.
Las participantes serán recogidas en cada vereda, se dispondrán de 3 rutas por cada cuenca a fin de completar las 27 beneficiarias.
8:00am Encuentro en Usme – Desayuno (traslado a hotel en Chinauta)
10:00am Entrega de refrigerio en el bus
12:00am Bienvenida al hotel entrega de botella de agua
Se realiza la acomodación de las participantes en cada habitación para descargar maletas y ponerse cómodas.
1:30pm Almuerzo (equipo)

Todo el grupo de trabajo se dirige al comedor para almuerzo.
2:30pm Reunión de bienvenida (coordinadora)
En este espacio, se socializa por parte del equipo de PROSOCIAL, las actividades que se realizarán día a día. Se socializa el itinerario de las actividades de los 2 días.
2:50pm Actividad de apertura *red de cuidadoras*, por parte del equipo mujer de la Alcaldía.
3:20pm Entrega de Kit de cuidado
En el auditorio se realiza la entrega de Kit de cuidado a cada participante.
4:00pm Descanso- toma de refrigerio e hidratación (botellitas de agua)
Se realiza la entrega de refrigerio a cada participante, con una pausa de 15 min
4:30pm Actividad: circulo de autocuidado
Meditación guiada a través de velas y música; promoviendo hábitos de bienestar y fortaleciendo la reflexión sobre su rol como cuidadoras.
5:30pm Actividad de descanso en la piscina o jacuzzi
6: 00pm espacio en las habitaciones para disponerse a la cena
7:00pm Cena
La totalidad del grupo se dirige en el mismo horario a tomar la cena en el restaurante.
8:00pm Tiempo de descanso en las habitaciones

Dia 2

8:00am alistamiento para desayunar
9:00am Desayuno
La totalidad del grupo se dirige en el mismo horario a tomar el desayuno en el restaurante.
9:30 am Actividad física (caminata)
10:00 am Receso e hidratación
Se toma el refrigerio de la mañana para continuar con las actividades
10:30 am Circuito hídrico: jacuzzi- sauna- turco- piscina
Espacio meditación guiada para las mujeres en el espacio de sauna, dirigido por el equipo mujer y cuidado.
12:00 Espacio de habitación para cambio de ropa
1:00pm Almuerzo
La totalidad del grupo se dirige en el mismo horario a tomar el almuerzo en el restaurante
2:00pm Actividades de bienestar: manicure- pedicure -cepillado
En el auditorio se prestará el servicio de bienestar de cuidado donde cada participante escogerá un servicio de bienestar.
4:00pm Receso entrega de refrigerio e hidratación
4:30-5:10pm Aplicación de prevención de violencias liderado por el equipo mujer y cuidado.
5:10 pm-6:30: finalización de espacio de bienestar
7:00 pm Cena
La totalidad del grupo se dirige en el mismo horario a tomar la cena en el restaurante.
8:00 pm Espacio de descanso en habitación

Dia 3

8:00 am Desayuno
La totalidad del grupo se dirige en el mismo horario a tomar el desayuno en el restaurante.
9:00 am Actividad de cuidado con masajeador y mascarilla facial
Se emplearán los elementos dispuestos en el kit de cuidado para generar estrategias de bienestar físico y emocional.
10:00 am Receso - entrega de refrigerio
10:30 am Reflexiones finales círculo de la palabra: espacio seguro donde cada mujer comparte sus emociones y experiencia, palabras de cierre por parte del equipo mujer y cuidado.
11:30 am Encuesta de satisfacciones
12:00pm almuerzo
1:00pm Regreso a casa (en los buses)
Los participantes se dirigen a los buses para el desplazamiento a casa
3:00pm Refrigerio e hidratación
Se realiza la entrega del refrigerio de la tarde en el trayecto de regreso.
5pm Cena en Usme Pueblo
6pm Regreso rutas Sumpaz

DESARROLLO DE SALIDA

Las jornadas de la salida contaron con la participación de 25 mujeres cuidadoras, con un rango de edad comprendido entre los 21 y 72 años. Durante la estancia, se desarrollaron actividades enfocadas en el autocuidado, orientadas a promover el bienestar físico y la salud mental a través de la relajación y la reconexión con el entorno natural. Asimismo, el espacio propició el fortalecimiento de los lazos comunitarios mediante el intercambio de experiencias, cumpliendo así con los objetivos de desconexión y bienestar integral proyectados para los tres días de intervención.

Día 1: Logística de Traslado, Acogida y Conexión Inicial

El primer día estuvo enfocado en garantizar las condiciones óptimas de transporte, la correcta instalación de las participantes y la apertura del espacio de desconexión.

- Logística de transporte y ruta: La jornada inició a las 5:50 a.m. con el punto de encuentro en Usme Pueblo. Se realizó la recogida y el transbordo de las participantes en un autobús de turismo adecuado para el trayecto hacia Chinauta. Durante el recorrido, se distribuyeron las escarapelas de identificación para favorecer el reconocimiento grupal.
- Instalación y bienestar: Al llegar al hotel en Chinauta, se llevó a cabo el registro grupal y la asignación y entrega de habitaciones, garantizando espacios cómodos y óptimos para el descanso.
- Acto de apertura y entrega de incentivos: En el auditorio, se celebró el evento de bienvenida conjunto entre la Fundación Prosocial y la Alcaldía. En este espacio se

entregó formalmente un kit de cuidado y descanso que incluyó almohadas de viaje, cobijas y artículos de aseo personal.

- Apertura emocional y espiritual: Se guio una sesión de meditación profunda con un altar central y velas, orientada a que las mujeres soltaran de manera simbólica las cargas cotidianas y se dispusieran a recibir el fin de semana, dando apertura a las diferentes jornadas
- Esparcimiento nocturno: La jornada cerró con un bloque de tiempo libre en la piscina y una actividad lúdico-recreativa nocturna de "boli-rana" para incentivar la confianza y la integración comunitaria.






Día 2: Reconocimiento del Territorio, Cuidado Corporal y Formación

El segundo día combinó la reconexión con la naturaleza, dinámicas de relajación profunda y un componente clave de sensibilización social.

- Caminata ecológica: A primera hora de la mañana se realizó un recorrido guiado por senderos naturales y zonas verdes de la región. Esta actividad promovió la actividad física moderada, la respiración consciente y el disfrute del paisaje.
- Circuito hídrico y térmico: Posterior a la caminata, las participantes ingresaron a una

jornada de relajación física que incluyó el uso de zonas húmedas como sauna, baño turco y piscina, ideal para la desintoxicación y el descanso muscular.

- Estética y spa de manos: En horas de la tarde, se organizó una sesión masiva de manicure y spa de manos. Esta dinámica reforzó la importancia del amor propio y el derecho a ser consentidas y cuidadas.
- Taller de formación sobre Violencias Basadas en Género (VBG): Utilizando una metodología participativa y carteleras didácticas, se abrió un espacio de reflexión grupal sobre los tipos de violencia (maltrato, agresión) y las rutas de atención comunitaria. Las asistentes plasmaron ideas y conceptos clave para el fortalecimiento de sus liderazgos.



Día 3: Cuidado Facial, Balance y Retorno al Territorio

El último día se centró en la consolidación de los aprendizajes, el cierre afectivo de la experiencia y el viaje de regreso a sus hogares.

- Sesión de cuidado y estética facial: La mañana comenzó con un taller práctico de autocuidado corporal que incluyó rutinas de limpieza facial, masajes estimulantes, aplicación de mascarillas de hidratación profunda y uso de paños húmedos.
- Último bloque de bienestar: Se concedió un tiempo final de descanso y recreación en la piscina, permitiendo que el grupo compartiera las últimas impresiones del hotel de manera informal.

- Asamblea de reflexión y cierre formal: Se habilitó un espacio plenario en el auditorio donde las mujeres tomaron la palabra para expresar sus conclusiones y agradecimientos frente a los impactos emocionales de la salida de respiro.
- Ruta de retorno: Al iniciar el viaje de vuelta hacia Usme Pueblo y la localidad de Sumapaz, se realizó una parada técnica en el municipio de Silvania para el almuerzo y la compra de dulces tradicionales.
- Cierre de la jornada: La actividad culminó con el desembarco exitoso de las participantes en los puntos acordados en la ruralidad de Usme y el territorio de Sumapaz en horas de la noche, reportando un balance de total normalidad y satisfacción.







REGISTRO FOTOGRAFICO

ACTIVIDADES DE SALIDA DE RESPIRO 01 MAYO DE 2026

Recogida y transbordo



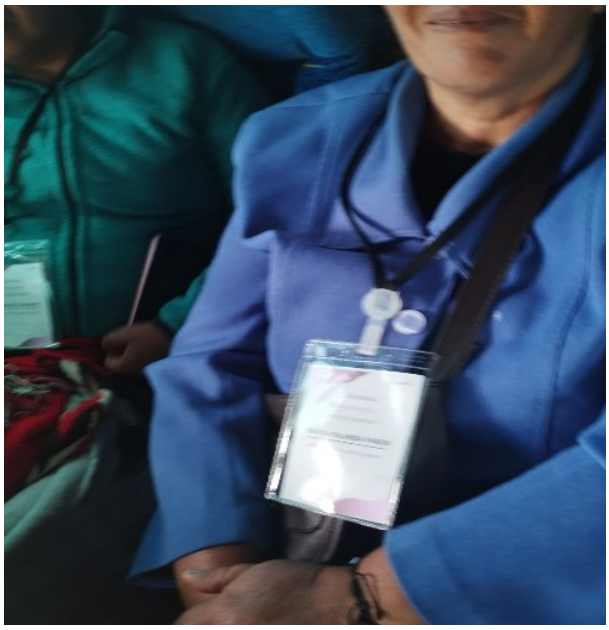


Ruta de Usme pueblo a Chinauta





Entrega de escarapelas



Llegada a Chinauta hotel



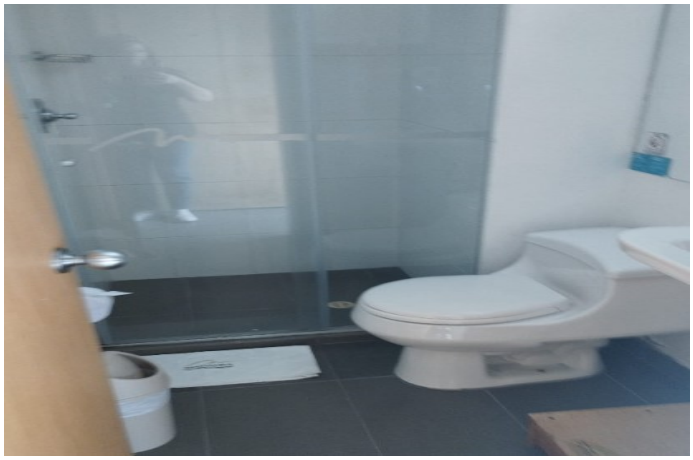
Entrega de habitaciones





Habitación





Entrega de kit cuidado







Apertura Salida Respiro Fundación Prosocial y Alcaldía





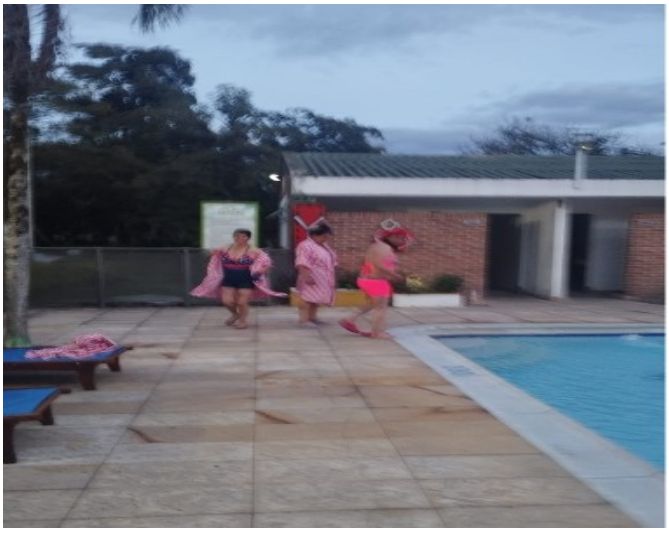
Circulo de escucha- meditación guiada por Prosocial







Tiempo esparcimiento espacio piscina







AVITUALLAMIENTO

Desayuno en el restaurante de Usme pueblo





Refrigerio de la mañana día primero





Almuerzo









Refrigerio de la tarde



Cena











Mayo 2 de 2026

Caminata ecológica







Actividad descanso en sauna, turco y piscina









Sesión actividades de Bienestar manicure y spa de manos







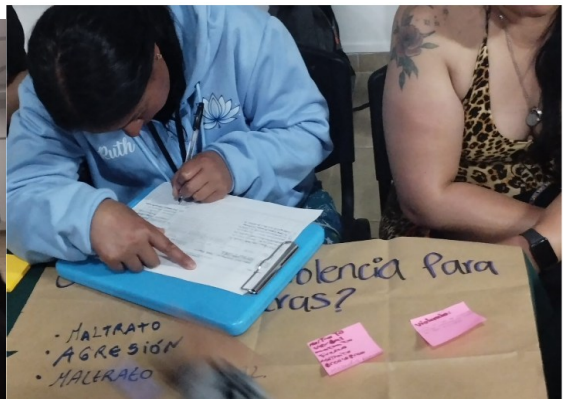


Jornada de boli rana



Espacio formativo Violencias Basadas en Género



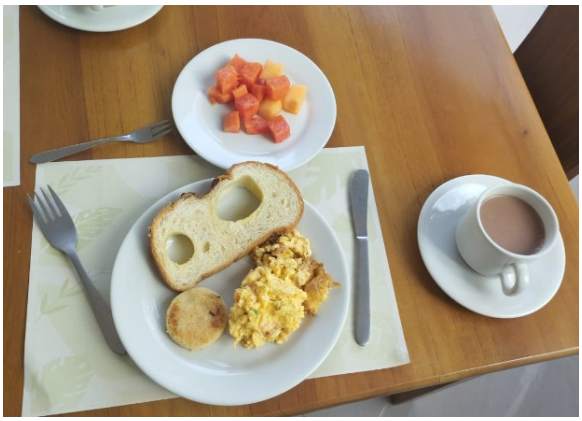






AVITUALLAMIENTO

Desayuno







Refrigerio mañana





Almuerzo









Refrigerio



Cena







MAYO 3

Sesión de limpieza, masaje, mascarillas hidratación facial









Hora de descanso y piscina



Espacio de cierre reflexiones finales







Parada en Silvania



Retorno de Usme a Sumpaz





AVITUALLAMIENTO

Desayuno





Refrigerio de la mañana



Almuerzo



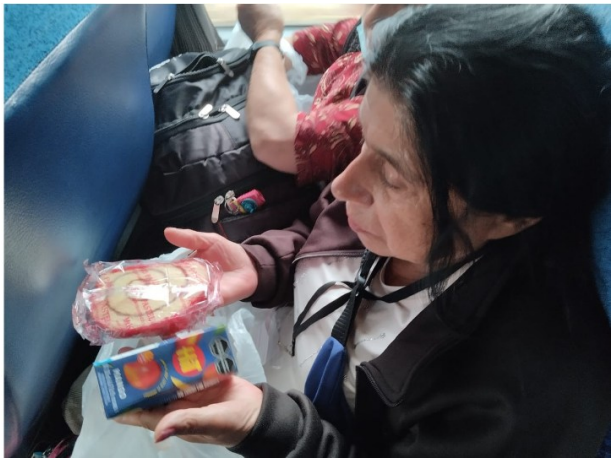








Refrigerio de la tarde



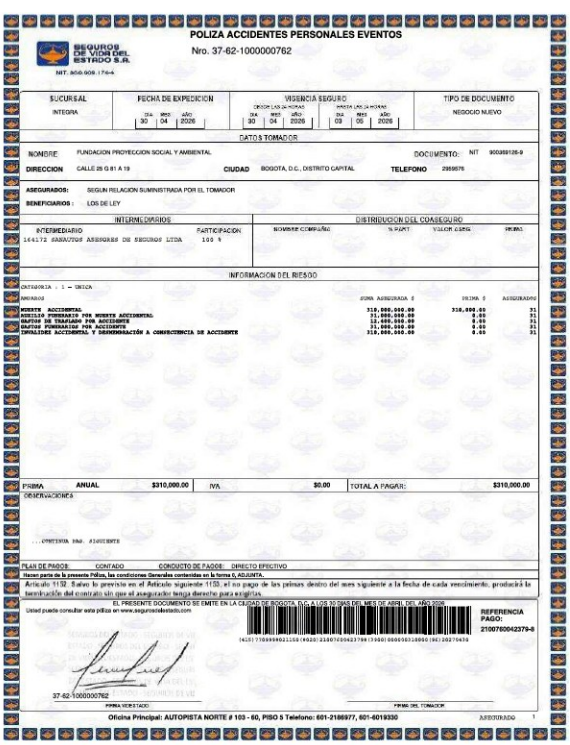
Cena en Usme pueblo





POLIZAS INDIVIUDALES DE SEGURO DE ACCIDENTE

Para el desarrollo de esta actividad y de acuerdo con las obligaciones contractuales, se realizó la expedición de la póliza de seguro de accidentes personales por eventos, la que cubrió los 3 días de la salida de cada beneficiario.



POLIZA ACCIDENTES PERSONALES EVENTOS

Nro. 37-62-1000000762

SEGUROS DE VIDA DEL ESTADO S.A.

NIT. 860.909.174-4

SUCURSAL	FECHA DE EXPEDICION	VIGENCIA SEGURO DESDE LAS 24 HORAS	HASTA LAS 24 HORAS	TIPO DE DOCUMENTO
INTEGRA	DIA 30 MES 04 AÑO 2026	DIA 30 MES 04 AÑO 2026	DIA 03 MES 05 AÑO 2026	NEGOCIO NUEVO

DATOS TOMADOR

NOMBRE: FUNDACION PROYECCION SOCIAL Y AMBIENTAL — DOCUMENTO: NIT 900369126-9

DIRECCION: CALLE 25 G 81 A 19 — CIUDAD: BOGOTA, D.C., DISTRITO CAPITAL — TELEFONO: 2959576

ASEGURADOS: SEGUN RELACION SUMINISTRADA POR EL TOMADOR

BENEFICIARIOS: LOS DE LEY

INTERMEDIARIOS

INTERMEDIARIO	PARTICIPACION
164172 RAMAYOR ASESORES DE SEGUROS LTDA	100 %

DISTRIBUCION DEL COASEGURO

NOMBRE COMPAÑIA	% PART.	VALOR ASEG.	PRIMA

INFORMACION DEL RIESGO

CATEGORIA : 1 — UNICA

AMPAROS	SUMA ASEGURADA $	PRIMA $	ASEGURADOS
MUERTE ACCIDENTAL	310,000,000.00	310,000.00	31
AUXILIO FUNERARIO POR MUERTE ACCIDENTAL	31,000,000.00	0.00	31
GASTOS MEDICOS POR ACCIDENTE	31,000,000.00	0.00	31
GASTOS FUNERARIOS POR ACCIDENTE	31,000,000.00	0.00	31
INVALIDEZ ACCIDENTAL Y DEMEMBRACIÓN A CONSECUENCIA DE ACCIDENTE	310,000,000.00	0.00	31

PRIMA ANUAL	$310,000.00	IVA	$0.00	TOTAL A PAGAR:	$310,000.00

OBSERVACIONES

...CONTINUA PAG. SIGUIENTE

PLAN DE PAGO: CONTADO — CONDUCTO DE PAGO: DIRECTO EFECTIVO

Hacen parte de la presente Póliza, las condiciones Generales contenidas en la forma D, ADJUNTA.

Artículo 1152. Salvo lo previsto en el Artículo siguiente 1153, el no pago de las primas dentro del mes siguiente a la fecha de cada vencimiento, producirá la terminación del contrato sin que el asegurador tenga derecho para exigirlas.

EL PRESENTE DOCUMENTO SE EMITE EN LA CIUDAD DE BOGOTA, D.C. A LOS 30 DIAS DEL MES DE ABRIL DEL AÑO 2026

Usted puede consultar esta póliza en www.segurosdelestado.com

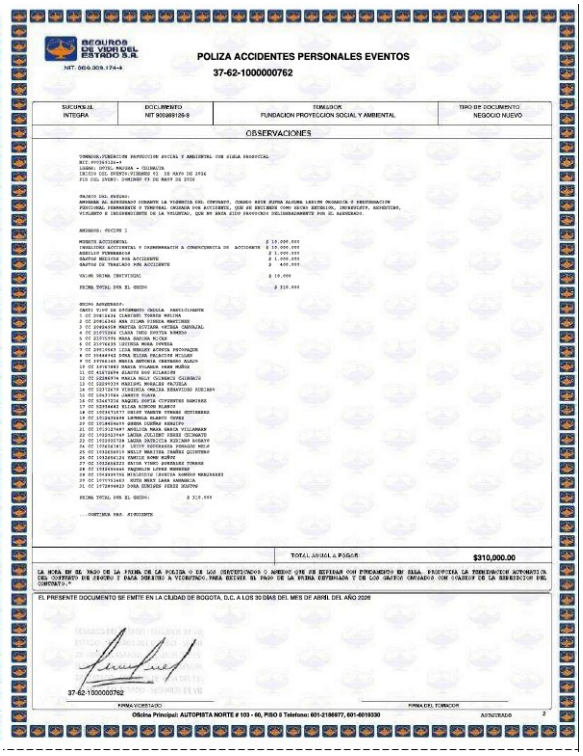
REFERENCIA PAGO: 210076004379-8

37-62-1000000762

FIRMA ASEGURADO — FIRMA DEL TOMADOR

Oficina Principal: AUTOPISTA NORTE # 103 - 60, PISO 5 Telefono: 601-2186977, 601-4019330

ASEGURADO 1



POLIZA ACCIDENTES PERSONALES EVENTOS

37-62-1000000762

SEGUROS DE VIDA DEL ESTADO S.A.

NIT. 860.909.174-4

SUCURSAL	DOCUMENTO	TOMADOR	TIPO DE DOCUMENTO
INTEGRA	NIT 900369126-9	FUNDACION PROYECCION SOCIAL Y AMBIENTAL	NEGOCIO NUEVO

OBSERVACIONES

TOMADOR: FUNDACION PROYECCION SOCIAL Y AMBIENTAL NIT. 900369126-9
LUGAR: INTEL MACARA - TELEMACON
INICIO DEL EVENTO: VIERNES 01 DE MAYO DE 2026
FIN DEL EVENTO: DOMINGO 03 DE MAYO DE 2026

OBJETO DEL SEGURO:
AMPARAR AL ASEGURADO POR CUALQUIER LA VIGENCIA DEL CONTRATO, CUANDO ESTE SUFRA ALGUNA LESION PSIQUICA O PSICOSOMATICA PERSONAL, PERMANENTE O TEMPORAL CAUSADA POR ACCIDENTE, QUE LO DECLARE COMO GRAVE DEFICIENTE, INCAPACITADO, AUSENTISMO, VIOLENTO E INCONVENIENTE DE LA VOLUNTAD, QUE NO HAYA SIDO PROVOCADO DELIBERADAMENTE POR EL ASEGURADO.

ANEXOS: EXCEL 1

MUERTE ACCIDENTAL	$ 10,000,000
INVALIDEZ ACCIDENTAL Y DEMEMBRACIÓN A CONSECUENCIA DE ACCIDENTE	$ 10,000,000
AUXILIO FUNERARIA	$ 1,000,000
GASTOS MEDICOS POR ACCIDENTE	$ 1,000,000
GASTOS DE TRASLADO POR ACCIDENTE	$ 400,000
VALOR TOTAL CONTRATADO	$ 10,000
PRIMA TOTAL POR EL GRUPO	$ 310,000

GRUPO ASEGURADO:
CANTO TIPO DE DOCUMENTO CEDULA PARTICIPANTE
1 CC 39814634 CLARIBEL TORRES MOLINA
2 CC 39814634 CLARIBEL TORRES MOLINA
3 CC 39814634 MARTHA ESTELLA ORTEGA CARDALDA
4 CC 21972364 CLARA INES OYOTA ROMERO
5 CC 21972364 MARA EMILDA MOLINA
6 CC 21974635 LEIDERA MARA ORTEGA
7 CC 21974635 LEIDERA MARA ORTEGA PETROZEN
8 CC 39844962 DORA TILDA PALACIOS MILLARD
9 CC 39794148 MARIA ANTONIA ORDONADO ALDAYO
10 CC 39797983 MARIA YOLANDA CARO MUÑOZ
11 CC 41672874 ALAITO DOS ECLARIOS
12 CC 52234574 MARIA ISABEL ALEJANDRA CLAVIJO
13 CC 52234574 PAULINA MORALES PATIÑO
14 CC 52172674 YINDRICA CAMILDA SERAFINDO SOLIANO
15 CC 52437364 JANETH CLAVA
16 CC 52447234 RAQUEL DORTA CIFUENTES SANCHEZ
17 CC 52594442 ELIDA ROMERO BLANCO
18 CC 52594442 ELIDA ROMERO BLANCO ESTUPIÑANES
19 CC 1014676878 LEONELA ALARCO TORRES
20 CC 1014676878 ANDRA CLOTHA ROMERO
21 CC 1013127487 ANGELICA MARA GARCA VILLAMARA
22 CC 1032527549 LAURA JULIANT ERREZ CHINCHATE
23 CC 1022025728 LAURA INOPACIA RICHARD BORBOR
24 CC 1014676878 LEONELA ALARCO TORRES
25 CC 1032426410 KELLY MARITZA IBAÑEZ QUINTERO
26 CC 1032426126 YAMILE ROMO MUÑOZ
27 CC 1032426023 KATIA YINNI AVENDAÑO TORRES
28 CC 1032426444 YADERLIN LOPEZ HERRERA
29 CC 1032426444 YADERLIN LOPEZ HERRERA MARQUEZ
30 CC 1077712462 KOTE MARY LARA ARANGUA
31 CC 1072494423 DORA GERALDES PEREZ QUINTO

FIRMA TOTAL POR EL GRUPO: $ 310,000

...CONTINUA PAG. SIGUIENTE

TOTAL ANUAL A PAGAR: $310,000.00

LA MORA EN EL PAGO DE LA PRIMA DE LA POLIZA O EN LOS CERTIFICADOS O ANEXOS QUE SE EXPIDAN CON POSTERIORIDAD EN ELLA, PRODUCIRA LA TERMINACION AUTOMATICA DEL CONTRATO DE SEGURO Y DARA DERECHO A TERMINACION PARA EXIGIR EL PAGO DE LA PRIMA DEVENGADA Y DE LOS GASTOS ORIGINADOS CON OCASION DE LA EXPEDICION DEL CONTRATO.*

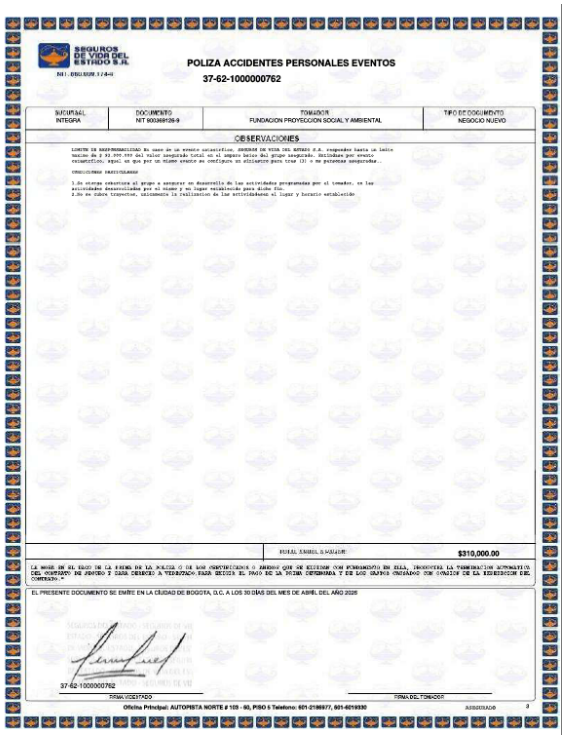
EL PRESENTE DOCUMENTO SE EMITE EN LA CIUDAD DE BOGOTA, D.C. A LOS 30 DIAS DEL MES DE ABRIL DEL AÑO 2026

37-62-1000000762

FIRMA ASEGURADO — FIRMA DEL TOMADOR

Oficina Principal: AUTOPISTA NORTE # 103 - 60, PISO 5 Telefono: 601-2186977, 601-4019330

ASEGURADO 2



POLIZA ACCIDENTES PERSONALES EVENTOS

37-62-1000000762

SEGUROS DE VIDA DEL ESTADO S.A.

NIT. 860.909.174-4

SUCURSAL	DOCUMENTO	TOMADOR	TIPO DE DOCUMENTO
INTEGRA	NIT 900369126-9	FUNDACION PROYECCION SOCIAL Y AMBIENTAL	NEGOCIO NUEVO

OBSERVACIONES

LIMITE DE RESPONSABILIDAD: En caso de un evento catastrófico, EMPRESA DE VIDA DEL ESTADO S.A. responderá hasta el límite máximo de $ 93.000.000.000 del valor asegurado total del contrato, grupo riesgo. Entendido por evento catastrófico, aquel en que por un mismo suceso se configuren en afectados para tres (3) o más personas aseguradas.

CONDICIONES PARTICULARES

1.No otorga cobertura al grupo a asegurar en desarrollo de las actividades programadas por el tomador, en las actividades desarrolladas por el mismo y en lugar establecido para dicho fin.
2.No se cubre trayectos, únicamente la realización de las actividades al lugar y horario establecido

TOTAL ANUAL A PAGAR: $310,000.00

LA MORA EN EL PAGO DE LA PRIMA DE LA POLIZA O EN LOS CERTIFICADOS O ANEXOS QUE SE EXPIDAN CON POSTERIORIDAD EN ELLA, PRODUCIRA LA TERMINACION AUTOMATICA DEL CONTRATO DE SEGURO Y DARA DERECHO A TERMINACION PARA EXIGIR EL PAGO DE LA PRIMA DEVENGADA Y DE LOS GASTOS ORIGINADOS CON OCASION DE LA EXPEDICION DEL CONTRATO.*

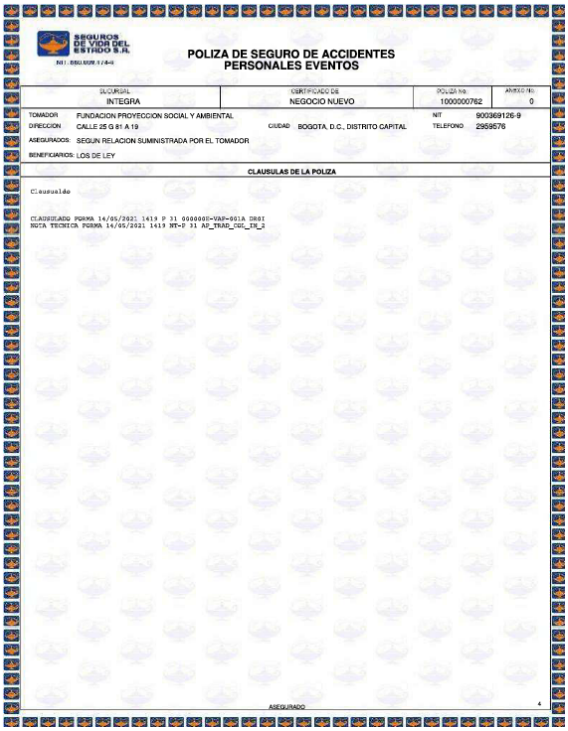
EL PRESENTE DOCUMENTO SE EMITE EN LA CIUDAD DE BOGOTA, D.C. A LOS 30 DIAS DEL MES DE ABRIL DEL AÑO 2026

37-62-1000000762

FIRMA ASEGURADO — FIRMA DEL TOMADOR

Oficina Principal: AUTOPISTA NORTE # 103 - 60, PISO 5 Telefono: 601-2186977, 601-4019330

ASEGURADO 3



POLIZA DE SEGURO DE ACCIDENTES PERSONALES EVENTOS

SEGUROS DE VIDA DEL ESTADO S.A.

NIT. 860.909.174-4

SUCURSAL	CERTIFICADO DE	POLIZA No.	ANEXO No.
INTEGRA	NEGOCIO NUEVO	1000000762	0

TOMADOR: FUNDACION PROYECCION SOCIAL Y AMBIENTAL — NIT 900369126-9

DIRECCION: CALLE 25 G 81 A 19 — CIUDAD: BOGOTA, D.C., DISTRITO CAPITAL — TELEFONO: 2959576

ASEGURADOS: SEGUN RELACION SUMINISTRADA POR EL TOMADOR

BENEFICIARIOS: LOS DE LEY

CLAUSULAS DE LA POLIZA

Clausulado

CLAUSULADO FORMA 14/05/2021 1419 P 31 0000005-VAP-001A DBSI
NOTA TECNICA FORMA 14/05/2021 1419 NT-P 31 AP_TRAD_CGC_EN_2

ASEGURADO 4

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

Proyecto de fortalecimiento de capacidades sociales, educativas, laborales y comunitarias – Localidad de Sumapaz
Nombre: Vereda:
Componente/Actividad:
_____
_____

_____

Muchas gracias por participar en el diligenciamiento de la presente encuesta. A través de ella buscamos conocer su opinión sobre las actividades desarrolladas en el proyecto en el que participó. Es importante que lea con atención cada una de las preguntas y que sus respuestas se basen en su experiencia durante el desarrollo de las actividades, ya que esta información permitirá fortalecer y mejorar los procesos formativos y comunitarios que se realizan en el territorio. La información suministrada es confidencial y será utilizada únicamente con fines de evaluación y mejora del proyecto.

Por favor responda las siguientes preguntas:

1. ¿Qué tan satisfecha(o) se siente con la actividad o proceso en el que participó?
   ☐ Muy satisfecha(o) ☐ Satisfecha(o) ☐ Poco satisfecha(o) ☐ Insatisfecha(o)
2. ¿Considera que los temas o actividades desarrolladas fueron claros y fáciles de comprender?
   ☐ Totalmente de acuerdo ☐ De acuerdo ☐ En desacuerdo ☐ Totalmente en desacuerdo
3. ¿Cree que lo aprendido o vivido en la actividad puede ser útil para su vida personal, familiar o comunitaria?
   ☐ Mucho ☐ Algo ☐ Poco ☐ Nada
4. ¿Cómo califica el material de apoyo usado y los elementos recibidos (Kits, avituallamiento, transporte, guías, etc.)
   ☐ Excelente ☐ Buena ☐ Regular ☐ Deficiente
5. ¿Se sintió escuchad(o), respetada(o) y cómoda(o) durante la actividad o proceso del proyecto?
   ☐ Siempre ☐ Casi siempre ☐ Algunas veces ☐ Nunca
6. ¿Qué aspectos del proyecto considera que podrían mejorarse para futuras actividades?

_____
_____

_____
_____

Resultados

Pregunta 1

¿Qué tan satisfecho se siente con la actividad o proceso en el que participo?

- Muy satisfecho: 14
- Satisfecho: 9
- Poco satisfecho: 2
- Insatisfecho: 0

Los resultados reflejan un nivel de satisfacción altamente positivo frente a la actividad realizada. La mayoría de las participantes (23 de 25) manifestaron sentirse satisfechas o muy satisfechas con la experiencia vivida durante la salida de respiro. Esto evidencia que las actividades desarrolladas respondieron favorablemente a las expectativas de las asistentes y contribuyeron al bienestar y esparcimiento de las mujeres participantes. Solo dos personas manifestaron estar poco satisfechas y no se registraron respuestas de insatisfacción.

Pregunta 2

¿Considera que los temas o actividades desarrolladas fueron claras y fáciles de comprender**?**

- Totalmente de acuerdo: 17
- De acuerdo: 7
- En desacuerdo: 1
- Totalmente en desacuerdo: 0

La información y actividades desarrolladas durante la jornada fueron comprendidas adecuadamente por la mayoría de las participantes. El alto número de respuestas positivas demuestra que la metodología implementada fue clara, accesible y pertinente para el grupo participante. Esto indica que la orientación brindada durante la salida permitió una adecuada participación e integración de las asistentes.

Pregunta 3

¿Cree que lo aprendido o vivido en la actividad puede ser útil para su vida personal? familiar o comunitaria

- Mucho: 21
- Algo: 4
- Poco: 0

- Nada: 0

Las respuestas evidencian un impacto significativo de la actividad en las participantes. La mayoría considera que la experiencia vivida y los aprendizajes adquiridos pueden aportar de manera importante a su vida cotidiana, fortaleciendo aspectos personales, familiares y comunitarios. Este resultado demuestra que la salida no solo tuvo un componente recreativo, sino también formativo y de fortalecimiento emocional y social.

Pregunta 4

¿Cómo califica el material de apoyo usado y los elementos recibidos (kits, Avituallamiento, transporte, guías, etc.)

- Excelente: 19
- Buena: 14
- Regular: 0
- Deficiente: 0

La valoración de los materiales y recursos utilizados durante la salida fue altamente favorable. Las participantes resaltaron positivamente la organización logística, los elementos suministrados y el acompañamiento recibido. No se registraron valoraciones negativas, lo cual evidencia una adecuada planeación y ejecución de la actividad.

Pregunta 5

¿se sintió escuchado, respetado, y cómodo durante la actividad o proceso del proyecto**?**

- Siempre: 23
- Casi siempre: 2
- Algunas veces: 0
- Nunca: 0

Los resultados muestran un ambiente de respeto, inclusión y bienestar durante el desarrollo de la actividad. La gran mayoría de las participantes manifestó sentirse escuchada y cómoda en todo momento, lo cual fortalece los procesos de confianza, participación y acompañamiento que promueve el componente de Respiro. Esto refleja una atención adecuada y humanizada hacia las mujeres participantes.

Pregunta 6

¿Qué aspectos del proyecto considera que podrían mejorarse para futuras actividades?

- Los materiales para hacer manicure: 13
  Nada por mejorar: 12

Aunque gran parte de las participantes manifestó no identificar aspectos por mejorar, un grupo importante sugirió fortalecer los materiales destinados a las actividades de manicure. Esta observación representa una oportunidad de mejora para futuras jornadas, especialmente en actividades relacionadas con el autocuidado y bienestar personal, las cuales son altamente valoradas por las asistentes.
Cabe resaltar que la actividad de manicure fue realizada por una entidad externa contratada específicamente para el desarrollo de esta actividad, por lo que las observaciones relacionadas con los materiales serán tenidas en cuenta como insumo para fortalecer la articulación y calidad de futuras intervenciones.

CONCLUSIONES Y RELFEXIONES FINALES

A partir de la ejecución de esta salida de respiro se logra identificar un alto nivel de bienestar y satisfacción, la salida cumplió su objetivo principal. Un 92% de las participantes manifestaron sentirse "Satisfechas" o "Muy satisfechas". Esto demuestra que el espacio cumplió con las expectativas de esparcimiento, cuidado y desconexión que este tipo de jornadas busca propiciar en las mujeres.

Sobre aspectos de eficacia metodológica y accesibilidad: Hubo un excelente manejo de la comunicación y el diseño de los talleres. El 96% de las asistentes (24 de 25) estuvo "De acuerdo" o "Totalmente de acuerdo" en que las actividades fueron claras y fáciles de comprender. Esto confirma que el lenguaje y la guía de los facilitadores fueron inclusivos, dinámicos y adaptados al grupo.

Reflexiones Finales

El impacto del "Respiro" como derecho al cuidado, estas jornadas no deben verse como un evento aislado de entretenimiento, sino como una herramienta metodológica necesaria para la salud mental y emocional de las mujeres. Los resultados en las encuestas respaldan de forma contundente que brindar espacios de pausa y autocuidado genera un impacto positivo inmediato en su percepción de bienestar.

Con relación a aspectos a mantener se puede identificar:

- La pertinencia de las actividades: La combinación de claridad y alta satisfacción demuestra que las dinámicas elegidas conectaron con los intereses y las necesidades reales de las 25 participantes.
- Ambiente de integración: La estructura del evento facilitó que las mujeres procesaran la información sin barreras de aprendizaje, promoviendo una participación e igualitaria.