

ACTA MESA DE CO-CREACIÓN

El presente documento contiene los aspectos básicos que recomendarow debe contener un acta de mesa de Co-creación. Lo que se encuentra en color gris, es explicativo y deberá eliminarse al momento de la elaboración del acta. Se recuerda a los formuladores la importancia de que los promotores cuenten con una copia de este documento finalizando la jornada.

Alcaldía Local: FONTIBON

Equipo Alcaldía Local: Mujer y genero

Formulador: Julieth García. Angelica Diaz.

Fecha: 3 de marzo de 2026

Lugar: Alcaldía local de Fontibón

Título de la propuesta	AUTOCUIDADO PARA LAS MUJERES COMUNALES		
Código de la propuesta	48823	Sector	MUJER Y GENERO
Descripción de la propuesta (textualmente la que aparece en la matriz y que fue registrada)	<p>Resumen: Día de relajación, spa para las mujeres comunales. Para mejorar el autocuidado, salud mental y bienestar de las mujeres</p> <p>Objetivo: Día de relajación, spa para las mujeres comunales. Para mejorar el autocuidado, salud mental y bienestar de las mujeres comunales, por medio de masajes, talleres, relacionados con autocuidado y salud mental.</p> <p>Alcance Actividad 1: Taller de autocuidado y salud mental de 2 horas por cada sesión (4 sesiones)</p> <p>Actividad 2: Jornadas de spa, relajamiento, masajes, limpieza facial</p> <p>Actividad 3: Encuentro final el Día de la mujer, actividades recreativas, almuerzo y cierre</p>		
Meta del cuatrienio	Vincular 3100 Persona(s) cuidadoras a estrategias de cuidado en todos los ciclos de vida (primera infancia, infancia, juventud, adultez, y personas mayores)		
Meta anual			
Indique la ubicación donde posiblemente se implemente.	Localidad de Fontibón		
Número de mesa de Co-creación			

Asistentes: Listado de asistencia vigente, que se anexa a la presente acta.

ORDEN DEL DÍA

1. Presentación de los actores que acompañan la mesa de Co-creación.
2. Validación de los datos del Constructor Local:

Constructor Local 1

Nombre del constructor	Irma Rodríguez		
Teléfono de contacto del constructor	3224128566		
Teléfono de contacto alternativo			
Correo de contacto del constructor			
Correo de contacto alternativo			
Dirección correspondencia	San pedro los robles, Cra 96I #16d-53		
La iniciativa se presentó de forma individual	SI () NO ()	La iniciativa se presentó por parte de algún grupo de ciudadanos o instancia de participación	SI () NO ()

Constructor Local 2 (Cuando se trate de propuestas de grupos ciudadanos, añadir los que sean necesarios)

Nombre del constructor	Zuly Sánchez Hernández		
Teléfono de contacto del constructor	3158788273		
Teléfono de contacto alternativo			
Correo de contacto del constructor			
Correo de contacto alternativo			
Dirección correspondencia	Modelia, Cra 81b #19b-80 /		
La iniciativa se presentó de forma individual	SI (x) NO ()	La iniciativa se presentó por parte de alguna instancia de participación	SI () NO (x)

3. Lectura de la descripción original de la propuesta priorizada.
4. Socialización de los criterios de viabilidad y elegibilidad: La alcaldía local y/o sector deberá socializar con el o los promotores en términos generales de que se tratan los criterios de Elegibilidad, Viabilidad y de Enfoques de Políticas Públicas formuladas por el sector, para dar claridad sobre cuáles son los alcances que pueden tener las iniciativas. Disponible en: <https://www.sdp.gov.co/gestion-a-la-inversion/planes-de-desarrollo-y-fortalecimiento-local/fortalecimiento-a-localidades>

5. Definición del rol que va a adoptar el constructor (Ejecutor, Veedor, Beneficiario, Neutral)

Marque X	Rol del Constructor Local
	Ejecutor: Representa al promotor con experiencia y capacidad técnica comprobada, asumiendo un compromiso directo en el desarrollo de la propuesta priorizada, es decir participa activamente en la formulación, y en la ejecución de la propuesta priorizada, previo el cumplimiento de los requisitos generales de contratación definidos por las Alcaldías Locales. Las Alcaldías Locales deberán ejecutar las propuestas priorizadas observando los principios y normativa vigente en materia de contratación estatal, tal como se indicar en la Circular 022 del 21 de septiembre de 2024, numeral 4.2 (c)
	Veedor: No participa directamente en la ejecución de la propuesta priorizada, sin embargo, asume la responsabilidad de realizar un control social donde se vigila la gestión pública y el uso de recursos, para asegurar la transparencia y calidad en la implementación de su propuesta, asegurando que se cumplan los objetivos planteados
X	Beneficiario: Se refiere al promotor en su rol de integrante de la comunidad que se beneficia directamente por los resultados de la ejecución de la propuesta priorizada. No participan ni intervienen en el proceso de contratación para la ejecución de la propuesta priorizada. Su rol es crucial, pues es quien experimenta el impacto positivo de las acciones y pueden amplificar el alcance de los proyectos a través del uso y promoción de los bienes y servicios generados
	Neutral: Representa al promotor que prioriza la identificación de una problemática y presenta su propuesta sin mayor interés en involucrarse en los procesos de ejecución o seguimiento. Su enfoque está en contribuir a la solución de necesidades comunitarias, confiando en el liderazgo institucional para llevarlas a cabo. Si un promotor decide apartarse por completo de la ejecución de la propuesta priorizada, está será la figura que deberá adoptarse, recordando, que no se puede ceder a otras personas el rol de promotor.

Conforme a lo que se encuentra descrito en la iniciativa, el constructor dará respuesta a las siguientes preguntas:

Fase de identificación

6. ¿Qué necesidades evidenció para proponer esta iniciativa?

El cuidado de las mujeres cuidadoras, quienes realizan la mayor parte del trabajo de cuidado no remunerado (aprox. 66%), es crucial para prevenir la sobrecarga, depresión y el síndrome del cuidador quemado. Requiere apoyo integral en salud física, mental, emocional y financiera, incluyendo tiempo propio, redes de apoyo y políticas públicas, como las Manzanas del Cuidado en Bogotá, que buscan su autonomía y bienestar.

Aspectos clave para el cuidado de las cuidadoras:

Salud Física y Emocional: Las cuidadoras a menudo descuidan su salud, sufriendo mayor estrés y ansiedad. Es fundamental que prioricen el sueño, la alimentación saludable y el ejercicio para evitar enfermedades crónicas.

Autocuidado y Descanso: El "tiempo propio" es un derecho. Tomar descansos frecuentes y desconectarse es necesario para la sostenibilidad del cuidado.

Apoyo Social y Formal: Involucrar a familiares y amigos para compartir la carga de trabajo. Buscar ayuda profesional (asesorías psicológicas y jurídicas).

Autonomía Económica: Impulsar la empleabilidad, formación y emprendimiento para combatir la "pobreza de tiempo" y la dependencia económica que genera el cuidado.

Reconocimiento Social: Visibilizar el valor económico y social de las cuidadoras, reduciendo la presión social y fomentando la corresponsabilidad.

7. ¿Qué aspectos considera esenciales para la ejecución y materialización de la propuesta? (Se recuerda al formulador la importancia de definir los límites técnicos ante el promotor, como por ejemplo: para la compra de cualquier insumo, no se puede incluir ningún tipo de especificación de marca del producto, todo se ajusta según un estudio de mercado; no se puede definir el nombre de la persona que va a ejecutar alguna actividad, se debe definir el perfil, etc.)

Día de SPA para las cuidadoras.

Relajación
Sauna
Masajes.
Limpieza facial.
Charlas motivacionales.
Profesional: psicólogos.
Se requiere que tenga dos años de experiencia.
Con énfasis de autocuidado.
Las sesiones
Una sobre el autocuidado
Dos relaciones personales.

Rutas para mejorar mi salud mental.

Sensibilización
Autocuidado: Donde estamos, como vivimos
Capacitación donde estoy donde quiero llegar.
Que proponen para mejorar.

Encuentro final
Día de integración.
Encuentro de mujeres recoger saberes durante el proceso

Alimentación
Almuerzo,
Guarnición, Carne, Ensalada, postre

8. ¿Quiénes se benefician de esta iniciativa? (Número de personas, barrios, UPZ, grupos poblacionales)

Número de personas, 120 mujeres de la localidad de Fontibón de 14 a 50 años

Grupos poblacionales: Mujeres de la localidad de Fontibón.

barrios, UPZ: Localidad de Fontibón

9. ¿Qué problemáticas o situaciones adversas pueden presentarse en la ejecución de la propuesta?

Inasistencia de la comunidad

Fase de Creación /Plan de Trabajo

10. Teniendo en cuenta lo planteado en la propuesta priorizada, detalle a continuación cuales serían las actividades por desarrollar para llevar a cabo la materialización de la propuesta.

Actividad	Capacitación y día de spa de las mujeres de la localidad.
Subactividad (es)	Día de spa y capacitaciones
Fecha tentativa de ejecución	Mitad de año
Actores participantes	Mujeres cuidadoras de la localidad de fontibon
Resultados esperados	Asistencia a las capacitaciones Que la comunidad de mujeres cuidadoras este unida.
Consideraciones especiales	

Nota: Agregar el número de recuadros necesarios para el adecuado diligenciamiento de las actividades y subactividades que componen la iniciativa.

11. ¿Cómo podría generarse una mayor difusión de las actividades, para que generar mayor impacto en la comunidad?

Redes sociales
Prensa
Voz a voz

12. ¿Qué dificultades se presentaron en la mesa de Co-creación?

N/A

13. ¿Está interesado en participar de los procesos de formación ofrecidos por el Instituto Distrital para la Participación y la Acción Comunal (IDPAC) u otras entidades, con el objetivo de fortalecer capacidades de liderazgo, formulación de proyectos, veeduría, control social, entre otros?

SI	X
NO	

14. Informar a la comunidad sobre los próximos pasos: Documentos Técnicos Soporte (DTS) (Se recomienda que el formulador socialice los DTS actualizados con el o los promotores). Posteriormente el proceso contractual, seguimiento a la propuesta priorizada y materialización de esta a través del envío de la carta de materialización.
15. Registro fotográfico: Anexar fotos de la jornada realizada.

COMPROMISOS DE LA REUNIÓN

No.	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMIENTO
1			
2			
3			
4			