

[illegible]

1. El personal con 2 meses o más de experiencia en el trabajo, con experiencia de supervisión de personal y/o experiencia de trabajo en un puesto de responsabilidad, o con experiencia en el trabajo en un puesto de responsabilidad.

L'Espresso

DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN:

- Se da inicio a la mesa de co-creación de la propuesta "Ciudad que transforma: Salud integral y equidad en Ciudad Bolívar" que responde a la meta vincular más mujeres ciudadanas a estrategias de ciudad.
- La propuesta consta de:
- 1) **Alistamiento y co-creación territorial** = Diagnóstico con convocatoria abierta a mujeres parte de organizaciones de mujeres ciudadanas, mujeres ciudadanas de personas con discapacidad en toda la localidad a través de diálogos con enfoque psico-social crítico. Promoviendo.
 - 2) **Sensibilizaciones** = 1) Autocuidado con derecho. 2) Ruptura roles de género
- talleres psicosociales con mujeres ciudadanas con metodologías diferenciadas a partir del diagnóstico.
 - 3) **Acciones cuerpo-territorio** = Espacios al aire libre dirigidos por Fisioterapeutas donde se desarrollen los temas de salud y bienestar para las mujeres ciudadanas
5 Sesiones prácticas de cuidado corporal en parques públicos de la localidad.
 - 4) **Conesensibilización y nuevas masculinidades** + Talleres / diálogos comunitarios -> Familias y hombres.
 - 5) **Transmisión cultural y Urumo Comunitario** -> Muestras artísticas, murales, performances, murales de la ciudad como acto colectivo y político. mujeres de la ciudad
- Kit de ciudad con eje interno** } La referente de mujer y equidad de género está en la disposición de circundar el proceso de formulación para transversalizar la política pública de M+ES.
- Fortificación participación**

COMPROMISOS DE LA REUNIÓN:

No.	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA
1	Tracer a la siguiente mesa propuesta metodológica de diagnóstico	Promotora	Por definir.
2	Propuesta de Kit de ciudad	Promotora	Por definir.

DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN:

La promotora solicita que los perfiles se ajusten a las necesidades de la propuesta con el enfoque de género y los y las profesionales sean idóneos para ejecutar la propuesta como el PE o la fisioterapeuta que requiere la iniciativa.

COMPROMISOS DE LA REUNIÓN:

No.	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA

NOTA: El uso de este formato es obligatorio para todos los miembros del equipo de trabajo y debe ser utilizado para registrar los compromisos y las acciones de la reunión.

NOMBRE DE LA INICIATIVA: "CUIDADO QUE TRANSFORMA: SALUD INTEGRAL Y EQUIDAD EN CIUDAD BOLÍVAR"	
CÓDIGO DE LA INICIATIVA: 49810	
META DEL PLAN DE DESARROLLO LOCAL: Vincular 8000 Mujer(es) ciudadana(s) a estrategias del cuidado	
NOMBRE PROMOTOR (A) LOCAL: David Camilo Rojas Velasco; Karen Yiset Rojas Velasco –	
<ul style="list-style-type: none"> DESCRIPCIÓN LA INICIATIVA <i>(se debe diligenciar de acuerdo con la propuesta inicial presentada, este punto debe ser diligenciado por el formador o referente de la Alcaldía Local de Ciudad Bolívar)</i> Reconocer el cuidado como acto colectivo y crítico, con enfoque multidisciplinar para sensibilizar y transmitir saber. Proponemos un ejercicio con mujeres cuidadoras de la Localidad, trabajando con familias para fomentar la participación de hombres. Se iniciará un proceso de sensibilización sobre el cuidado desde un enfoque psicosocial crítico y situado, reflexionando sobre lo que implica cuidar en Ciudad Bolívar y las intersecciones que atraviesan la vida de estas mujeres. Se buscará reconocer el cuidado como algo transversal a la vida y al territorio, promoviendo acciones que visibilicen la importancia de cuidar el territorio/cuerpo, entendiendo que un cuerpo agotado no puede cuidar ni cuidarse. Para ello, se desarrollarán procesos fisiotéuticos y psicológicos en parques o escenarios locales, educando sobre el autocuidado corporal. Además, se promoverá que las personas beneficiarias dialoguen y aborden críticamente el cuidado en sus familias, integrando apuestas artísticas y culturales desde un enfoque de nuevas masculinidades. 	
1.	Sensibilización y diálogo: Talleres psicosociales: dentro de los cuales se reflexionará de forma crítica con mujeres cuidadoras acerca de los roles de género, autocuidado y carga emocional. Encuentros comunitarios: se busca realizar conversatorios con familias (hombres incluidos) para cuestionar estereotipos de género alrededor del cuidado.
2.	Acciones prácticas: Sesiones cuerpo-territorio: dentro de las cuales se realizarán acciones de relajación en espacios públicos liderados por profesionales de fisioterapia.
	Actividades multidisciplinarias: donde se trabajará con psicología (manejo del estrés) + fisioterapia (prácticas de vida saludable y prevención de lesiones).
3.	Transmisión Cultural Intervenciones artísticas: se ejecutarán performances o murales que visibilicen el cuidado desde las voces y perspectivas de las participantes.

Talleres de nuevas masculinidades; dentro de las cuales se abordarán dinámicas con hombres para promover la corresponsabilidad frente al cuidado

Comentario o Alerta de Sector:

sdmu.gob (2025-09-02T16:47:42.991Z). El usuario ha Aprobado la propuesta.

Dado que se buscan transformaciones culturales para la redistribución de los trabajos del cuidado, el abordaje indirecto de hombres en el cumplimiento de la Meta será valorado de manera positiva, sin que sea exclusiva o un ítem de cumplimiento de la misma, toda vez que la Meta va dirigida a mujeres.

CC.1016015720 (2025-08-19T18:45:47.756Z): La meta establece mujeres y la propuesta busca involucrar hombres.

Complemente – de ser necesario – el objetivo de propuesta. Para estos se puede guiar respondiendo las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que quiero hacer? Descripción de las necesidades detectadas que motivaron la creación de la iniciativa.

Que el cuidado se ha dejado como algo físico de la mujer, resulta que los problemas se da por el usos de la mujer y no debe ser únicamente por la mujer, se deja a un lao a los hombres, el hombre es parte de el, las mujeres en consecuente de esto sufren consecuencias de salud

- ¿Qué problema se va resolver?

Primero que la mujer se le de el espacio para transmitir los saberes y dar el espacio de las mujeres por que esta sola en el ejercicio de la mujeres, abordar las nuevas masculinidad

Nota para quien diligencia: *"En este espacio debe describir la problemática concreta, carencia o situación negativa que afecta a la comunidad y que su proyecto pretende resolver, asegurándose de no confundir la 'necesidad' con la 'solución' o los elementos a adquirir.*

- **Objetivos de la propuesta (que espera obtener del desarrollo de la propuesta)**

Disminuir las cargas de la mujer

Fortalecer las redes de apoyo

Que las redes de apoyo no sean únicamente de mujer

Visibilizar el cuidado

Cuestionar los roles de género y fortalecer el autocuidado como derecho

• EJECUCIÓN DE LA INICIATIVA

Enuncie de forma detallada las diferentes etapas de su propuesta, ubicándolas de forma tal que permita evidenciar el paso a paso de su propuesta. Para estos se puede guiar respondiendo las siguientes preguntas:

- ¿Cómo quiero hacer la propuesta detallando las acciones que hacen parte de la propuesta? En este punto es importante tener claro cómo se imagina la iniciativa materializada por lo cual se debe describir de manera detallada de como está compuesta la iniciativa para que sus actividades se describan detalladamente en el numeral 2.2.

Fase 1 alistamiento y cocración territorial

Sensibilización y dialogo.

Convocatoria mujeres cuidadoras, espacios iniciales de escucha, identificación de principales cargas físicas y del cuidado y construcción colectiva, reconocer las experticias del cuidado.

Metodología: La articulación institucional y comunitaria proceso de convocatoria territorial, redes de mujeres y instancias de participación, priorizar las instancias de mujer cuidadora.

Desarrollar espacio de escucha de experiencias frente al cuidado, a partir de estos encuentros se ajustará la metodología de los espacios, para llegar al territorio con las necesidades.

Realizar el diagnostico que, a través de la convocatoria.

Realizar una priorización de selección para las mujeres que van a ser beneficiadas.

Difusión por todos los medios y canales de comunicación que se tiene en la localidad.

Que se abarque todas las zonas urbanas y rurales.

En la primera parte busca diagnostico que sean hombres y mujeres cuidadores

Llegar a la comunidad con las realidades territoriales.

Productos que sea un diagnóstico por tipología de cuidado y diálogos.

Fase 2

Cuestionar roles de género Auto cuidado como derechos Fortalecimiento del cuidado

Talleres psicosocial mujeres cuidadoras

Sensibilización psicosocial.

Herramientas de manejo del estrés

Reflexión sobre la carga emocional

Límites de cuidado

Reconocimiento del cuerpo como primer territorio del cuidado.

Las metodologías van a ser diferencias según la tipología del cuidado.

Se desarrollarán talleres grupales, profesionales idóneos.

Roles de género

Carga mental y emocional

Derecho del auto cuidado.

Sesiones con metodología participativa como círculos de palabra, autocuidado, que las mujeres conozcan el cuidado del cuerpo como derecho, entre otras, la duración depende del tipo del cuidado y se concertará con las cuidadoras beneficiadas, se completa horarios los fines de semana.

Fase 3: acciones cuerpo territorio.

Promover prácticas concretas en el espacio público

Sesiones de relajación y movilidad en parques

Proceso psico

Prevención de lesiones

Educación de auto cuidado corporal

Apropiación del cuidado público como bienestar

Se implementarán sesiones prácticas en espacios y parques públicos en la localidad, relajación muscular, movilidad, estiramientos, respiración cocientes y prevención de lesiones asociadas a labores del cuidado.

Manera pedagógica espacios educativos sobre practicas de cuidado hábitos de cuidado, practica colectiva y visible en la comunidad.

Fase 4: Corresponsabilidad y nuevas masculinidades.

Talleres familiares y comunitarios

Dialogo de corresponsabilidad y cuidado y afectividad

Cuestionamiento de tipo de género en el hogar.

Se desarrollarán encuentros comunitarios se invitarán a las personas, promoviendo los mandatos de género, se realizan talleres de nuevas masculinidades temas como paternidad, prevención de violencias, las actividades buscaran generar compromisos prácticos dentro de las dinámicas familiares.

Fase 5: transmisión cultural y cierre comunitario

Cierre interno del proceso que contara con el certificado de participación, con kit de cuidado.

Visibilizar el cuidado como acto colectivo

Intervenciones artísticas: murales, presentaciones, performance, narrativas del cuidado desde las voces de las mujeres, Cierre participativo: de la comunidad que participo del proceso, que el cierre sea visible y cuente con difusión.

- ¿Que contiene la propuesta (describir las actividades ejemplo si hay convocatorias como se van hacer, actividades en calle, formación, capacitación, talleres, actividades culturales, eventos, deportes, entre otros)?

Para esto se debe ser lo más detallado posible de cada una de las actividades propuestas en la iniciativa con el fin de tener más información de cada actividad.

Actividades:

Sensibilización y diálogo

Fase 1 alistamiento y cocración territorial

Sensibilización y dialogo.

Convocatoria mujeres cuidadoras, espacios iniciales de escucha, identificación de principales cargas físicas y del cuidado y construcción colectiva, reconocer las experticias del cuidado.

Metodología: La articulación insitucional y comunitaria proceso de convocatoria territorial, redes de mujeres y instancias de participación, priorizar las instancias de mujer cuidadora.

Desarrollar espacio de escucha de experiencias frente al cuidado, a partir de estos encuentros se ajustará la metodología de los espacios, para llegar al territorio con las necesidades.

Realizar el diagnostico que, a través de la convocatoria.

Realizar una priorización de selección para las mujeres que van a ser beneficiadas.

Difusión por todos los medios y canales de comunicación que se tiene en la localidad.

Que se abarque todas las zonas urbanas y rurales.

En la primera parte busca diagnostico que sean hombres y mujeres cuidadores

Llegar a la comunidad con las realidades territoriales.

Productos que sea un diagnóstico por tipología de cuidado y diálogos.

Fase 2

Cuestionar roles de género Auto cuidado como derechos Fortalecimiento del cuidado

Talleres psicosocial mujeres cuidadoras

Sensibilización psicosocial.

Herramientas de manejo del estrés

Reflexión sobre la carga emocional

Límites de cuidado

Reconocimiento del cuerpo como primer territorio del cuidado.

Las metodologías van a ser diferencias según la tipología del cuidado.

Se desarrollarán talleres grupales, profesionales idóneos.

Roles de género

Carga mental y emocional

Derecho del auto cuidado.

Sesiones con metodología participativa como círculos de palabra, autocuidado, que las mujeres conozcan el cuidado del cuerpo como derecho, entre otras, la duración depende del tipo del cuidado y se concertará con las cuidadoras beneficiadas, se completa horarios los fines de semana.

Acciones prácticas:

Fase 3: acciones cuerpo territorio.

Promover prácticas concretas en el espacio público

Sesiones de relajación y movilidad en parques

Proceso psico

Prevención de lesiones

Educación de auto cuidado corporal

Apropiación del cuidado público como bienestar

Se implementarán sesiones prácticas en espacios y parques públicos en la localidad, relajación muscular, movilidad, estiramientos, respiración cocientes y prevención de lesiones asociadas a labores del cuidado.

Manera pedagógica espacios educativos sobre prácticas de cuidado hábitos de cuidado, práctica colectiva y visible en la comunidad.

Fase 4: Corresponsabilidad y nuevas masculinidades.

Talleres familiares y comunitarios

Dialogo de corresponsabilidad y cuidado y afectividad

Cuestionamiento de tipo de género en el hogar.

Se desarrollarán encuentros comunitarios se invitarán a las personas, promoviendo los mandatos de género, se realizan talleres de nuevas masculinidades temas como paternidad, prevención de violencias, las actividades buscaran generar compromisos prácticos dentro de las dinámicas familiares

Transmisión Cultural Intervenciones artísticas:

Fase 5: transmisión cultural y cierre comunitario

Cierre interno del proceso que contara con el certificado de participación, con kit de cuidado.

Visibilizar el cuidado como acto colectivo

Intervenciones artísticas: murales, presentaciones, performance, narrativas del cuidado desde las voces de las mujeres, Cierre participativo: de la comunidad que participo del proceso, que el cierre sea visible y cuente con difusión.

La proponente entrega documento detallado las actividades descritas en el documento y se realizara la segunda mesa de cocreación para detallar elementos que se necesitan, personas a impactar, entre otros

- ¿Dónde se va a ejecutar la propuesta? (lugares propuestos si se tienen identificados)

Toda la localidad que se impacte zona rural y urbana

- ¿Cuándo tiempo va durar la ejecución de la propuesta de acuerdo a las actividades mencionadas anteriormente?

- ¿A quiénes va dirigida la propuesta? (describa el tipo de población a quien va dirigida)

Mujeres y hombres.

RECURSOS PARA LA EJECUCIÓN DE LA INICIATIVA

Insumos: Sí / NO

Describa los elementos materiales que se requieren para la ejecución de la iniciativa (especificar cantidades)

--	--	--

Por lo cual se debe diligenciar las casillas de insumo justificación y cantidad

Personal: Si/ NO

Describa el recurso humano que se requiere para la ejecución del proyecto. Especifique perfiles, cantidades y roles.

PERFIL Y ROL A REALIZAR EN LA INICIATIVA	JUSTIFICACIÓN Y/O DESCRIPCION DEL PERFIL DE LA ACTIVIDAD A REALIZAR	CANTIDAD
Los perfiles están con la estrategia territorial de cuidado de la Alcaldía Local Ciudad Bolívar.		

Otro: Si/No


Describa otro recurso que no se haya contemplado anteriormente.

1. Defina su rol como promotor (Veedor, Colaborador, Beneficiario o neutral)

MARQUE
X

Rol del Promotor Local
(Colocar nombre)

	Veedor: es el promotor que no tiene la intención de participar en la ejecución de los mecanismos contractuales pero que desea ser veedor de la ejecución de su propuesta y participar en los procesos de formación
	Colaborador: es el promotor que no tiene la intención ni la idoneidad de participar en la ejecución de los mecanismos contractuales, pero participa en alguna actividad de ejecución sin existir vínculo contractual, o no le interesa ser parte de la población beneficiada de la ejecución de la propuesta y que solo colaboró al momento de formular la iniciativa.
X	Beneficiario: es el promotor que se va a ser beneficiado o impactado, junto al resto de la comunidad, cumpliendo con los requisitos establecidos para participar como beneficiario
	Neutral: es el promotor que presenta su propuesta, sin embargo, no está interesado en participar ni beneficiarse de la misma, solo espera que se resuelva una necesidad y/o problemática

Firma: 

Nombre Promotor y/o Promotora: Karen Yisot Rojas Velasco

Fecha de entrega: 10 / febrero / 2026 .

ID 49810 Cuidado que transforma: salud integral y equidad en Ciudad Bolívar.

Fase 1. Alistamiento y co-creación territorial

Objetivo: Reconocer las experiencias de cuidado y construir el proceso con las mujeres.

- Convocatoria territorial de mujeres cuidadoras
- Espacios iniciales de escucha y diagnóstico participativo
- Identificación de principales cargas físicas, emocionales y familiares del cuidado
- Construcción colectiva del significado de "cuidado" en Ciudad Bolívar

Aquí puedes decir que el enfoque es **psicosocial crítico y situado**.

¿Cómo se realizará?

Esta fase iniciará con la articulación institucional y comunitaria para garantizar la participación efectiva de mujeres cuidadoras de la localidad. Se realizará un proceso de convocatoria territorial a través de organizaciones comunitarias, redes de mujeres, líderes barriales y espacios institucionales locales.

Posteriormente, se desarrollarán encuentros de escucha y diálogo participativo donde las mujeres cuidadoras podrán compartir sus experiencias frente al cuidado, las cargas físicas y emocionales que enfrentan y las **dinámicas familiares y territoriales que atraviesan su labor**. Estos espacios permitirán construir un **diagnóstico participativo** sobre las condiciones del cuidado en Ciudad Bolívar.

A partir de estos encuentros, se ajustará la planeación metodológica del proceso, incorporando las necesidades, expectativas y propuestas de las participantes, garantizando que la iniciativa responda a las realidades territoriales y no a modelos estandarizados de intervención.

Fase 2. Sensibilización psicosocial y autocuidado

Objetivo: **Cuestionar los roles de género y fortalecer el autocuidado como derecho.**

- Talleres psicosociales con mujeres cuidadoras
- Reflexión sobre carga emocional, agotamiento y límites del cuidado
- Herramientas básicas para el manejo del estrés y la salud mental
- Reconocimiento del cuerpo como primer territorio de cuidado

Esto conecta muy bien con la frase: **"un cuerpo agotado no puede cuidar ni cuidarse"**.

¿Cómo se realizará?

Se desarrollarán talleres psicosociales grupales dirigidos a mujeres cuidadoras, facilitados por profesionales en psicología y trabajo psicosocial comunitario. En estos espacios se abordarán temas relacionados con roles de género, carga mental y emocional del cuidado, agotamiento, límites saludables y derecho al autocuidado.

Las sesiones incorporarán metodologías participativas como círculos de palabra, ejercicios reflexivos, herramientas vivenciales y construcción colectiva de estrategias de autocuidado. Se buscará que las participantes reconozcan el cuidado del cuerpo y la salud mental como un derecho y como condición necesaria para sostener el cuidado de otras personas.

Maximo 1.000 mujeres.

De manera complementaria, se brindarán herramientas prácticas para el manejo del estrés, regulación emocional y fortalecimiento del bienestar individual y colectivo.

Fase 3. Acciones cuerpo-territorio

Objetivo: Promover prácticas concretas de cuidado físico en el espacio público.

- Sesiones de relajación y movilidad corporal en parques
- Procesos fisioterapéuticos preventivos
- Educación en autocuidado corporal y prevención de lesiones
- Apropiación del espacio público como lugar de bienestar

A la Alcaldía le encanta cuando el parque deja de ser solo recreativo y se vuelve **escenario de salud comunitaria**.

¿Cómo se realizará?

Se implementarán sesiones prácticas de cuidado corporal en parques y espacios públicos de la localidad, lideradas por profesionales en fisioterapia. Estas sesiones incluirán ejercicios de relajación muscular, movilidad, estiramiento, respiración consciente y prevención de lesiones asociadas a labores de cuidado.

De manera pedagógica, se desarrollarán espacios educativos donde se orientará a las participantes sobre prácticas cotidianas de autocuidado corporal, ergonomía en actividades de cuidado y hábitos de vida saludable.

El uso del espacio público permitirá fortalecer la apropiación comunitaria del territorio como un escenario de bienestar, promoviendo la idea del cuidado como práctica colectiva y visible en la comunidad.

Fase 4. Corresponsabilidad y nuevas masculinidades

Objetivo: Involucrar a hombres en el cuidado desde una perspectiva crítica.

- Encuentros familiares y comunitarios
- Talleres de nuevas masculinidades
- Diálogo sobre corresponsabilidad, cuidado y afectividad
- Cuestionamiento de estereotipos de género en el hogar

Clave decir que no se trata de reemplazar, sino de redistribuir el cuidado.

¿Cómo se realizará?

Se desarrollarán encuentros comunitarios y familiares que promoverán el diálogo intergeneracional y de género alrededor del cuidado. En estos espacios se invitará a la participación **de hombres de las familias y la comunidad**, promoviendo reflexiones sobre la distribución del cuidado, los mandatos de género y la corresponsabilidad.

Se realizarán talleres específicos de nuevas masculinidades, facilitados por profesionales con experiencia en género y trabajo comunitario con hombres. En estos espacios se abordarán temas como paternidades

corresponsables, gestión emocional, cuidado como práctica humana colectiva y prevención de violencias basadas en género.

Las actividades buscarán generar compromisos prácticos dentro de las dinámicas familiares frente a la redistribución del cuidado.

Fase 5. Transmisión cultural y cierre comunitario

Objetivo: Visibilizar el cuidado como acto colectivo y político.

- Intervenciones artísticas (murales, performances, expresiones comunitarias)
- Narrativas del cuidado desde las voces de las mujeres
- Cierre participativo y evaluación colectiva
- Fortalecimiento de redes de cuidadoras en la localidad

¿Cómo se realizará?

Se desarrollarán procesos de creación colectiva con las participantes, orientados a la construcción de intervenciones artísticas y culturales que visibilicen el cuidado desde las voces, experiencias y narrativas de las mujeres cuidadoras.

Estas intervenciones podrán materializarse en murales comunitarios, performances, muestras culturales o expresiones artísticas territoriales que permitan posicionar el cuidado como un acto colectivo, político y transformador.

Finalmente, se realizará un espacio de cierre comunitario donde se compartirán los aprendizajes del proceso, se realizará una evaluación participativa y se fortalecerán redes comunitarias de mujeres cuidadoras que permitan dar continuidad a las acciones de cuidado en el territorio.