

## **PROGRAMA "A MIRARSE"**

### **Bases Programa para Mujeres Cuidadoras**

#### **1. Quiénes somos**

Descentralizadas nace el 2017, como respuesta al sueño de sus fundadoras de poner en acción la perspectiva de género a las iniciativas privadas y públicas de la región del Biobío. Somos una corporación de derecho privado sin fines de lucro.

Nos mueve la construcción de una sociedad más inclusiva e igualitaria, y cumplimos nuestro propósito promoviendo la incorporación de las mujeres y las diversidades de género a todas las esferas de nuestra sociedad.

#### **2. Objetivo programa**

##### **A. Generales**

Mejorar la calidad de vida física y psíquica, social y laboral de cuidadoras informales a través de la integración de elementos emocionales, de formación presencial y virtual e instrumental, con una perspectiva de género y la generación de una red de apoyo social que les permitan adquirir herramientas para su autocuidado.

##### **B. Específicos**

- Entregar nociones para el empoderamiento y liderazgo con perspectiva de género a mujeres cuidadoras que ayuden a derribar estereotipos de género sobre el cuidado y generar autoconfianza

- Promover el autocuidado personal en el ámbito psicológico y físico que permitan mejorar su condición personal a través de herramientas de autocuidado
- Entregar herramientas para el autocuidado y el cuidado

### 3. Requisitos para postular

1. Ser una mujer que ejerce el cuidado de otra persona con dependencia moderada o severa, de manera informal y no remunerada
2. Residir en la región del Biobío
3. Disponer de 4 horas semanales para dedicar al programa de formación virtual, ya sea de forma sincrónica o asincrónica
4. Disponibilidad para asistir a las clases presenciales planificadas
5. Demostrar motivación de participar en un programa pensado y diseñado para cuidadoras

### 4. Beneficios

1. **Beca.** Si eres una de las mujeres seleccionadas, podrás participar de este programa innovador sin costo alguno.
2. **Formación:** recibir aprendizaje a través de clases asincrónicas y sincrónicas, lecturas complementarias, videos, etc. con profesoras/es expertos y con experiencia en sus temas a tratar.
3. **Materiales de trabajo complementarios** necesarios para desarrollar cada taller.
4. **Acceso a una Google Classroom para el aprendizaje.**
5. **Acompañamiento.** Durante los 3 meses de formación contará con el acompañamiento y seguimiento permanente de una tutora, quien apoyará durante todo el proceso, en el desarrollo de tareas, resolución de dudas e inquietudes y verificación del estado de avance.
6. **Bitácora de aprendizaje:** Se te hará entrega de una bitácora que te permitirá registrar lo aprendido durante el programa.
7. **Material de auto instrucción asincrónica:** Que consiste en videos que las participantes deberán ver en sus propios tiempos.

## 5. Calendario – Programa

El Programa tendrá una duración de 3 meses el que no podrá exceder de dicho plazo bajo ninguna excepción.

### POSTULACIÓN

HITO	FECHA
Apertura de postulaciones	08 julio 2024
Cierre de postulaciones	12 julio 2024
Publicación de resultados	24 julio 2024

### MÓDULOS

MÓDULOS	CLASES SINCRÓNICAS	FECHA
Módulo 1: Perspectiva de Género: Conceptos y Aplicación	Lanzamiento Presencial y Taller	06 agosto 2024
	Clase Online	13 agosto 2024
Módulo 2: Autocuidado	Clase 1 Online	27 agosto 2024
	Clase 2 Online	03 septiembre 2024
Módulo 3: Herramientas de Autocuidado	Clase 1 Online	10 septiembre 2024
	Clase 2 Presencial	24 septiembre 2024
	Clase 3 Online	8 octubre 2024
Electivos online	Clase Online Beneficios para cuidadoras	22 octubre 2024
	Electivo Online 1	04 noviembre 2024
	Electivo Online 2	05 noviembre 2024
Cierre Presencial	Actividad Presencial de cierre del programa y Taller	14 noviembre 2024

\*\* Este calendario pudiese estar sujeto a cambios, lo que será informado oportunamente

\*\* Se realizará una entrega de material descargable de lectura, clases grabadas y videos, que consiste en videos que los destinatarios deberán ver en sus propios tiempos.

## **6. POSTULACIÓN**

El llamado para postular al programa A MIRARSE estará abierto desde el lunes 08 de julio 2024 hasta el viernes 12 de julio del 2024. Las bases y formulario de postulación se podrán obtener de la página Web de Corporación Descentralizadas [www.descentralizadas.cl](http://www.descentralizadas.cl), y en sus redes sociales.

Una vez seleccionada la postulante, se solicitará confirmar recepción y conformidad con la ejecución del programa y firmar vía mail compromiso de participación, dentro de los 3 días siguientes a la notificación de selección que se realizará vía mail.

En caso de no cumplimiento de lo anterior, se procederá a otorgar el cupo a las postulantes en lista de espera.

## **7. CERTIFICADO DE PARTICIPACIÓN**

Para certificar el cumplimiento del programa A MIRARSE, se requerirá de un mínimo de 75% de asistencia, lectura, revisión de documentos y participación de las distintas actividades del programa, lo cual se irá verificando al final de cada módulo por medio de nuestra plataforma.

Agradecemos su interés y participación en este concurso que busca promover el autocuidado entre las mujeres cuidadoras. Esperamos poder contar con su presencia en esta u otras iniciativas futuras.

**Descentralizadas**