

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 concretas para el autocuidado

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 con anterioridad
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 expertas /es y con experiencia en sus temas a tratar.
3. **Materiales de trabajo complementarios** necesarios para desarrollar cada taller.
4. **Acceso a un 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 especialmente diseñada que te permitirá registrar lo aprendido durante el programa.
7. **Material de autoinstrucción 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	Viernes 24 Enero
Cierre de postulaciones	Viernes 07 Febrero
Publicación de resultados	Lunes 24 Febrero

MÓDULOS

MÓDULOS	CLASES SINCRÓNICAS	FECHA
Módulo 1: Perspectiva de Género: Conceptos y Aplicación	Lanzamiento Presencial y Taller	11 marzo 2025
	Clase Online	18 marzo 2025
Módulo 2: Autocuidado	Clase 1 Online	25 marzo 2025
	Clase 2 Online	01 abril 2025
Módulo 3: Herramientas de Autocuidado	Clase 1 Online	08 abril 2025
	Clase 2 Presencial	15 abril 2025
	Clase 3 Online	22 abril 2025
Electivos online	Clase Online Beneficios para cuidadoras	29 abril 2025
	Electivo Online 1	06 mayo 2025
	Electivo Online 2	13 mayo 2025
	Electivo online 3	20 mayo 2025
Cierre Presencial	Actividad Presencial de cierre del programa y Taller	03 junio 2025

** 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 Viernes 24 enero 2025 hasta el viernes 07 Febrero del 2025. Las bases y formulario de postulación se podrán obtener de la página Web de Corporación Descentralizadas 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 a clases online sincrónica y clases presenciales, para aquellas que cumplan con este requisito se les hará entrega de un diploma de participación.

La asistencia será verificada por la coordinadora y/o tutora

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

Corporación Descentralizadas