

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

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

4. Beneficios

- **Beca.** Si eres una de las mujeres seleccionadas, podrás participar de este programa innovador sin costo alguno.
- **Formación:** recibir aprendizaje a través de clases sincrónicas online, lecturas complementarias, videos, etc. con profesoras expertas y con experiencia en sus temas a tratar.
- **Materiales de trabajo complementarios** necesarios para desarrollar cada taller.
- **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.
- **Bitácora de aprendizaje:** Se te hará entrega de una bitácora especialmente diseñada que te permitirá registrar lo aprendido durante el programa.
- **Material de autoinstrucción asincrónica:** Material de apoyo digital: Libros, reportajes, informes, etc.
- **Manual de beneficios:** Manual de beneficios digital que contiene los principales beneficios por región y nivel nacional las cuidadoras y personas discapacitadas.

5. Calendario – Programa

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

POSTULACIÓN

| HITO | FECHAS |
|---------------------------|----------------------------|
| Apertura de postulaciones | Miércoles 08 de julio 2026 |
| Cierre de postulaciones | Domingo 19 de julio 2026 |
| Publicación de resultados | Martes 04 de agosto 2026 |

MÓDULOS

| MÓDULOS | CLASES SINCRÓNICAS | FECHA |
|---|--|---|
| Módulo 1: Perspectiva de Género: Conceptos y Aplicación | Lanzamiento Presencial y Taller género | Miércoles 12 de agosto 2026 9:30 - 12:30 hrs |
| Módulo 2: Autocuidado | Clase 1 Sincrónica Online | Martes 18 de agosto 2026 16:00 - 18:00 hrs |
| | Clase 2 Sincrónica Online | Martes 25 de agosto 2026 16: 00 - 18:00 hrs |
| Módulo 3: Herramientas de Autocuidado | Clase 1 Sincrónica Online | Martes 01 de septiembre 2026 16:00 - 18:00 hrs |
| | Clase 2 Presencial | Martes 22 de septiembre 2026 9:30 - 12:30 hrs |
| | Clase 3 Sincrónica Online | Martes 29 de septiembre 2026 16:00 - 18:00 hrs |
| Taller Beneficios para cuidadoras y personas discapacitadas | Clase sincrónica online Beneficios para cuidadoras y personas discapacitadas | Martes 06 de octubre 2026 16:00 - 18:00 hrs |
| Taller de Fortalezas personales | Clase sincrónica Online Fortalezas personales | Martes 13 de octubre 2026 16: 00 - 18:00 hrs |
| Cierre Presencial | Actividad Presencial Taller y cierre del programa | Por definir |

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

** El lugar de las actividades presenciales se informarán al momento de la selección del programa.

6. POSTULACIÓN

El llamado para postular al programa A MIRARSE estará abierto desde el lunes 22 junio 2026 hasta el domingo 05 de julio del 2026. 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 le solicitará confirmar su conformidad con la ejecución del programa y firmar, vía correo electrónico, un compromiso de participación dentro de los 3 días siguientes a la notificación de selección enviada por la misma vía.

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 y participación en el programa A MIRARSE, se requerirá un mínimo de 75% de asistencia a las clases sincrónicas online y a los encuentros presenciales. A quienes cumplan con este requisito se les hará entrega de un diploma de participación.

La asistencia será verificada por la coordinadora y/o tutora del programa.

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

Corporación Descentralizadas