



FUNDACIÓN SOY
MUJER COLOMBIA

INFORME **ABR-JUN**

Informe trimestral 2026

CAMPAÑA ESCUELA DE CAPACITACION Y LIDERAZGO

Introducción

La Fundación Soy Mujer realizó varias capacitaciones dirigidas a mujeres privadas de la libertad en la URI de Puente Aranda, la primera fué un **Taller de Maquillaje** con el propósito de promover el bienestar emocional, fortalecer la autoestima y brindar herramientas prácticas para el cuidado personal. Esta actividad se desarrolló en un espacio de aprendizaje, integración y crecimiento personal, permitiendo a las participantes descubrir nuevas formas de expresión y reconocimiento de sus capacidades. Taller dictado por Nuestra directora Adriana Peñuela gerente del Instituto de Estética Integral.

Objetivo General

Fortalecer la autoestima y el bienestar personal de las mujeres participantes mediante el aprendizaje de técnicas básicas de maquillaje y cuidado personal.

Objetivos Específicos

Promover el desarrollo de habilidades relacionadas con el maquillaje y el cuidado de la imagen personal.

Fomentar la confianza y la seguridad en sí mismas.

Incentivar la creatividad y la expresión personal.

Generar espacios de apoyo, integración y compañerismo entre las participantes.

Brindar conocimientos prácticos sobre cuidado de la piel y uso adecuado de productos de maquillaje.



Desarrollo de la Actividad

Fecha: 6 de abril

Lugar: URI Puente Aranda, Carrera 40 # 10A-08

Participantes: 7 mujeres privadas de la libertad.

Durante el taller se abordaron conceptos básicos de cuidado de la piel, aplicación de maquillaje y técnicas para realzar la belleza natural. Las participantes tuvieron la oportunidad de practicar los conocimientos adquiridos y compartir experiencias en un ambiente de respeto y apoyo mutuo.

Resultados

El taller tuvo un impacto positivo en las participantes, evidenciado en los siguientes aspectos:

Desarrollo de habilidades prácticas relacionadas con el maquillaje y el cuidado personal.

Incremento de la confianza y seguridad en sí mismas al reconocer y resaltar sus cualidades.

Fortalecimiento de la autoestima y de la percepción positiva de su imagen personal.

Adquisición de conocimientos sobre cuidado de la piel y uso adecuado de productos cosméticos.

Creación de espacios de interacción y apoyo entre las participantes, fortaleciendo los vínculos de comunidad y solidaridad.

Como muestra de afecto se entregó a cada participante un kit de maquillaje social **CARETAS** marca aliada que se sumo para facilitar este taller.



CAPACITACION DE BIENESTAR Y AUTOCUIDADO

Introducción

En el marco de las actividades orientadas al fortalecimiento del bienestar integral y la autoestima de las mujeres privadas de la libertad, la Fundación Soy Mujer realizó el día 20 de abril una jornada de capacitación y cuidado personal en las instalaciones de la URI de Puente Aranda. Esta actividad estuvo enfocada en brindar un espacio de relajación, autocuidado y reflexión, favoreciendo el reconocimiento de las cualidades personales y promoviendo hábitos saludables para el cuidado del cabello y el bienestar emocional. Taller dictado por la Esteticista Aleida Gonzalez.

Objetivo General

Promover el bienestar físico, emocional y la autoestima de las mujeres privadas de la libertad de la URI de Puente Aranda, mediante actividades de relajación, autocuidado, reflexión y fortalecimiento de la imagen personal.

Desarrollo

La jornada inició con la socialización del Protocolo de Bienestar. Posteriormente, se realizó una dinámica de presentación en la que cada participante expresó su nombre y compartió una cualidad o aspecto positivo que le gusta de sí misma, favoreciendo la integración y la confianza entre las asistentes.



Seguidamente, se desarrolló una sesión de respiración consciente con aromaterapia, acompañada de técnicas de relajación mediante masaje craneal y masaje capilar, generando un ambiente de tranquilidad y bienestar.

Durante la capacitación se brindaron recomendaciones y consejos prácticos sobre el cuidado y peinado del cabello, resaltando la importancia del autocuidado como herramienta para fortalecer la autoestima.

Posteriormente, se llevó a cabo un momento de reflexión mediante la selección al azar de frases positivas, permitiendo que cada participante compartiera mensajes de esperanza, motivación y amor propio.

Como muestra de afecto y reconocimiento, se entregó a cada participante un obsequio compuesto por una peinilla, tratamiento capilar y brillo labial. Adicionalmente, se realizó el retiro de las horquillas con la máquina quita horquillas, facilitando un momento de comodidad y cuidado personal.

La actividad concluyó con palabras de gratitud, una fotografía grupal y un espacio de despedida en el que las participantes expresaron su satisfacción y el deseo de continuar participando en este tipo de jornadas.

Resultados

La jornada tuvo un impacto positivo en las mujeres privadas de la libertad de la URI de Puente Aranda, evidenciándose una mayor disposición al diálogo, la participación y la expresión de emociones positivas. Las actividades de relajación y autocuidado contribuyeron a disminuir el estrés y fortalecer la autoestima de las participantes.

Al finalizar, las asistentes manifestaron sentirse relajadas, agradecidas y motivadas, expresando su interés en continuar recibiendo este tipo de espacios que favorecen su bienestar integral y fortalecen su confianza personal.



CAPACITACION DE BIENESTAR HORMONAL Y AUTOCUIDADO

Inducción

En cumplimiento de las actividades orientadas a promover la salud integral y el bienestar de las mujeres privadas de la libertad, la Fundación Soy Mujer realizó el día 27 de abril un taller dirigido a las mujeres de la URI de Puente Aranda, enfocado en la importancia de cuidar las hormonas a través de la alimentación, el manejo del estrés y hábitos de vida saludables, la facilitadora fue la Dra Nelsa Ioanna Aljure.

Durante la jornada se brindó información práctica y sencilla para comprender el funcionamiento del cuerpo femenino y la influencia que tienen las emociones, la alimentación, el descanso y la actividad física sobre el equilibrio hormonal, promoviendo el autocuidado y la conciencia sobre la salud física y emocional.

Objetivo General

Fortalecer los conocimientos y las prácticas de autocuidado en las mujeres privadas de la libertad de la URI de Puente Aranda, mediante la sensibilización sobre la salud hormonal, la alimentación saludable, el manejo del estrés y la adopción de hábitos que favorezcan el bienestar físico y emocional.

Desarrollo de la Actividad

La jornada inició con una explicación sobre el papel de las hormonas como mensajeros del cuerpo y su influencia en la energía, el sueño, el estado de ánimo y el ciclo menstrual. Asimismo, se identificaron algunas señales de desequilibrio hormonal, como el cansancio constante, los cambios de humor, las alteraciones del sueño y las irregularidades menstruales.



Posteriormente, se abordó la relación entre el estrés y la producción de cortisol, destacando cómo este puede afectar la salud física y emocional. Como parte de las actividades prácticas, se realizó un ejercicio guiado de respiración consciente, mediante inhalaciones y exhalaciones lentas, con el propósito de favorecer la relajación y disminuir los niveles de tensión.

Durante el taller se enfatizó la importancia de una alimentación equilibrada, resaltando el consumo de proteínas, verduras y una adecuada hidratación, así como la necesidad de reducir el exceso de azúcar y evitar la alimentación impulsada por la ansiedad, promoviendo una relación saludable con los alimentos.

También se destacó el valor de la actividad física como una herramienta para mejorar la energía, el estado de ánimo y el equilibrio hormonal, señalando que pequeñas acciones como caminar, estirarse o realizar ejercicios con el propio cuerpo aportan beneficios significativos para la salud.

De igual manera, se compartieron recomendaciones para favorecer un mejor descanso y se promovió la importancia de conocer y escuchar las señales del propio cuerpo, observando los cambios en el ciclo menstrual, la energía y las emociones.

Finalmente, se desarrolló una actividad grupal de reflexión, en la que las participantes expresaron las pequeñas acciones que pueden implementar en su vida diaria para fortalecer su bienestar físico y emocional. La jornada concluyó con un mensaje orientado a reconocer que el cuidado del cuerpo es una forma de amor propio y que los pequeños cambios diarios generan grandes beneficios.

Resultados

La actividad permitió fortalecer los conocimientos de las participantes sobre la salud hormonal y la importancia de adoptar hábitos saludables para mejorar su calidad de vida. Las mujeres participaron activamente en los espacios de diálogo y reflexión, manifestando interés en implementar cambios positivos relacionados con la alimentación, el manejo del estrés y el cuidado de su salud.

Se evidenció una actitud receptiva y una mayor conciencia sobre la importancia del autocuidado como herramienta para favorecer el bienestar físico y emocional. Al finalizar la jornada, las participantes expresaron satisfacción con los aprendizajes adquiridos y reconocieron que pequeñas acciones cotidianas pueden contribuir significativamente a mejorar su calidad de vida.



CAPACITACION DE SENTIR Y CONEXION CORPORAL

Inducción

En el marco de las actividades de bienestar y fortalecimiento emocional dirigidas a las mujeres privadas de la libertad de la URI de Puente Aranda, la Fundación Soy Mujer desarrolló el taller “Sentir y Conexión Corporal”, con el propósito de brindar un espacio de reconocimiento personal, autocuidado y expresión emocional. A través de ejercicios sensoriales, respiración consciente y movimiento corporal, se promovió la conexión con el cuerpo como un territorio de seguridad, resistencia y bienestar. Taller dictado por la facilitadora Julia Bedoya.

Objetivo General

Facilitar un espacio de reconexión propioceptiva y emocional, permitiendo que las participantes reconozcan su cuerpo como un territorio seguro de cuidado, resistencia y creación mediante experiencias sensoriales y ejercicios de conciencia corporal.

Desarrollo de la Actividad

El taller tuvo una duración aproximada de 120 minutos y se desarrolló en cuatro momentos:

1. Apertura: “El Peso y la Tierra, mi primer territorio de libertad” Se realizó una actividad con una piedra como símbolo de fortaleza y permanencia. Las participantes efectuaron ejercicios de respiración y conexión con el suelo, reconociendo su cuerpo y liberando tensiones mediante la denominada “respiración de montaña”.



2. Ritual del Chocolate: Alquimia Sensorial Mediante una práctica de atención plena (mindfulness), las participantes exploraron el aroma, sabor y sensaciones corporales producidas por el chocolate, evocando recuerdos y reconociendo las emociones asociadas al bienestar.
3. Cartografía del Sentir: El Cuerpo-Territorio Se llevaron a cabo ejercicios de estimulación corporal a través de pequeños toques conscientes, posturas corporales representativas de emociones protectoras y un intercambio de experiencias sobre las partes del cuerpo que se percibían fuertes y aquellas que requerían descanso y cuidado.
4. Respiración y Cierre: “El Aire que nos Une” Se realizó un ejercicio de respiración coherente, favoreciendo la relajación y la conexión entre el mundo interior y exterior. Finalmente, las participantes utilizaron nuevamente la piedra como un símbolo para liberar pensamientos y cargas emocionales que deseaban dejar atrás.

Resultados

Se generó un ambiente de confianza y participación activa entre las mujeres asistentes.

Las participantes fortalecieron la conciencia corporal y el reconocimiento de sus emociones.

Se promovieron prácticas de autocuidado, relajación y manejo del estrés mediante ejercicios de respiración y atención plena.

Las asistentes expresaron sentimientos de tranquilidad, bienestar y conexión consigo mismas.

El taller favoreció espacios de reflexión, expresión emocional y fortalecimiento de la autoestima, contribuyendo positivamente a su bienestar integral y al desarrollo de herramientas para el cuidado de la salud física y emocional.



CAMPAÑA CLOSET SOLIDARIO

Inducción

La Fundación Soy Mujer, comprometida con el bienestar de las comunidades y la promoción de acciones sociales y ambientales, desarrolló la campaña "Closet Solidario", una iniciativa orientada a incentivar la reutilización responsable de prendas de vestir mediante la aplicación de las 3R (Reducir, Reutilizar y Reciclar). Esta campaña buscó brindar una segunda oportunidad a prendas, calzado y accesorios en buen estado, transformando las donaciones en una herramienta de apoyo para personas y familias en condición de vulnerabilidad.

Objetivo General

Recolectar, clasificar y entregar prendas de vestir, calzado y accesorios en buen estado a comunidades vulnerables, fomentando la solidaridad, el cuidado del medio ambiente y la economía circular a través de la reutilización de estos elementos.

Desarrollo de la actividad

La campaña Closet Solidario consistió en la recolección de prendas usadas en buen estado para mujeres, hombres y niños. Posteriormente, todas las donaciones fueron revisadas, clasificadas y organizadas por el equipo de voluntarios de la Fundación Soy Mujer para garantizar que cada artículo cumpliera con las condiciones adecuadas para su entrega. Como parte de esta iniciativa, el 18 de abril se realizó una jornada de entrega en la Fundación Héroes del Amor, beneficiando a niños y sus familias con ropa, calzado y accesorios. La actividad estuvo acompañada de un ambiente de solidaridad y compromiso social, promoviendo valores de generosidad y cuidado del entorno mediante la reutilización de prendas.



Las prendas recolectadas fueron entregadas en el marco de la celebración del Mes de la Niñez. Durante esta jornada, además de la entrega de ropa, calzado y accesorios, se obsequió un muñeco a cada niño para celebrar su día, generando momentos de alegría y fortaleciendo el impacto positivo de la actividad.



Adicionalmente, gracias a la articulación con Daré to Help Ministries, fue posible ampliar el alcance de la campaña mediante el envío de más de 60 prendas destinadas a personas damnificadas por las inundaciones ocurridas en el departamento de Córdoba durante el mes de febrero. Estas ayudas humanitarias fueron entregadas en el mes de abril, reafirmando el compromiso de la Fundación Soy Mujer con la solidaridad y el apoyo a comunidades afectadas por situaciones de emergencia.

Resultados

Se recolectaron, clasificaron y entregaron prendas, calzado y accesorios en buen estado a personas en condición de vulnerabilidad.

Se promovió la cultura de las 3R, incentivando la reutilización de prendas y contribuyendo al cuidado del medio ambiente.

Se beneficiaron niños y familias de la Fundación Héroes del Amor mediante la entrega de donaciones y la celebración del Mes de la Niñez con un detalle especial para cada niño.



Se fortalecieron alianzas solidarias con organizaciones como Daré to Help Ministries, ampliando el impacto de la campaña.

Se enviaron más de 60 prendas como ayuda humanitaria a personas afectadas por las inundaciones en el departamento de Córdoba.

La campaña permitió generar conciencia sobre la importancia de la solidaridad, el consumo responsable y el trabajo articulado entre organizaciones para apoyar a quienes más lo necesitan.



CONTACTO

3132624326

www.fundacionsoymujercolombia.com

fundacionsoymujercolombia@gmail.com

Calle 134A # 19-48

Instagram: @fundacion_soymujer

[https://instagram.com/fundacion_soymujer?
igshid=MTg0ZDhmNDA=](https://instagram.com/fundacion_soymujer?igshid=MTg0ZDhmNDA=)

Facebook: Soy Mujer

<https://www.facebook.com/SoyMujerFundacion/>

