Nombre del proyecto: "*Mujeres Mirando al Mar*"

País: Costa Rica.

Ubicación: Cantón central de Puntarenas, Puntarenas.

Fecha del proyecto: 15 de enero 2020 – 15 de diciembre 2020.

Objetivos del proyecto:

1. Promover el desarrollo integral de un bloque de mujeres vulnerabilidades en el cantón Central de Puntarenas.
2. Empoderar, por medio del fortalecimiento de su autoestima, y su identidad porteña a este grupo de mujeres.
3. Empoderar por medio del aprendizaje de habilidades blandas a este grupo de mujeres.
4. Facilitar su reinserción en actividades productivas.

Monto por el donante: $US: 14.600

Monto total del Proyecto $US: 23.400

Acciones a realizar:

1. Realización de 4 sesiones de un proceso de formación de empoderamiento y atención psicosocial llamado "El poder de mí misma" para 150 mujeres ex-peladoras de camarón. El objetivo es mejorar la autoestima y generar las condiciones para el desarrollo personal por medio del aprendizaje de habilidades blandas. *Debido a la crisis sanitaria del COVID19 se han tenido que reprogramar las actividades reduciendo a 100 las mujeres beneficiarias.*

2. Curso de fotografía para unas 45 mujeres. Se realizan 5 talleres de formación en fotografía, se prevé publicación en redes sociales. El objetivo será mejorar la autoestima de las participantes e impulsar el sentido de responsabilidad, constancia y cumplimiento de metas personales.

3. Coro: 45 mujeres beneficiadas, científicamente se conoce los efectos psicosociales del canto, cómo es la descarga de tensiones y mejora en la respiración. Además, tendrá como efecto, aumento del sentido de pertenencia en la comunidad, responsabilidad y trabajo en equipo. *Debido a la crisis sanitaria del COVID19 se realizaron actividades por*

la plataforma Zoom y Whatsapp lo cual se logró llegar a mitad del número de beneficiarias, además se

4. Realización de una "cleteada" con unas 45 mujeres, la ruta la realizarán las mismas beneficiarias en alianza que impulsará la fundación con organizaciones de ciclista del área metropolitana. El objetivo de la actividad será el fortalecimiento del tejido social de la comunidad y reafirmar la identidad porteña de las beneficiarias/os. *Debido a la crisis sanitarias por el COVID19 se ha tenido que reprogramar la actividad y realizar cambios a la ruta realizada por las participantes el pasado mes de febrero del 2020.*

Población alcanzada: 150 mujeres aproximadamente.

- Unas 105 mujeres por el grupo de edad de 18 a 35 años.
- 45 mujeres de 35 a 65 años.

  - ✓ 450 personas contando los familiares y dependientes directos de las mujeres del sector pesquero (hijos/as, personas adultas mayores dependientes, otros familiares).

ANEXOS

Fotografía con las participantes del desarrollo de la ruta en bicicleta en la ciudad de Puntarenas. La mayoría de las beneficiarias en la zona, rutinariamente se traslada en bicicleta.

Utilización de los protocolos de lavado de manos para la prevención del COVID19

Realización de talleres de atención psicosocial “el poder de mi misma” de forma semipresencial como adecuación ante la crisis del COVID19

Realización de los talleres semipresenciales con el acatamiento del distanciamiento social entre participantes.

Curso de fotografía digital con dispositivos móviles